



Program SPF Seniorerna Älvsborg hösten 2025



Aktuellt och uppdaterat programblad ligger på vår hemsida
<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/>



Vår förening är bland de yngsta av de 15 föreningarna i Göteborg.

Vi startade upp den 6 mars 2002 och blev "Lokalförening 1001"

De första medlemmarna "värvades" från vår systerförening SPF Linje 9, som blivit "överbefolkad".

Älvsborg har sedan dess vuxit till drygt 700 medlemmar.

"Rekryteringsområdet" är Västra Göteborg i första hand, men vi har även medlemmar från andra stadsdelar samt "vänmedlemmar" som också är med i andra SPF-föreningar.



Vår ambition är att vara en förening med stimulerande, intressanta och roande program på månadsmöten och erbjuda aktiviteter av skilda slag, såsom kurser, resor, teater/konsertbesök, studiebesök samt friskvårdsaktiviteter allt för att hålla oss alerta till kropp och själ.

Föreningen har som uppdrag att i vår stadsdel västra Göteborg bevaka och påverka vård och omsorg för oss äldre.

Pensionärsrådet är kommunikationslänken mellan våra tre lokalföreningar och stadsdelsnämnden.

Vårt valda ombud i pensionärsrådet verkar aktivt för att den äldreplan som finns också efterlevs enligt Kommunstyrelsens riktlinjer.

Rapporterar till och från styrelsen.

Vi håller våra månadsmöten i Equmeniakyrkan Fiskebäck, Citrusgatan 16 i V Frölunda.





Program hösten 2025

I tabellen nedan finns det en kolumn "Öppnar" som talar om när aktiviteten öppnas i Biljettkiosken, alltid kl. 09.00.

– betyder att aktiviteten inte ligger i Biljettkiosken.

	När	Vad	Öppnar	SAD
Aug	Ti 26	Pubkväll med Vier Brillen	1 juli	19 aug
	Lö 30	Utflykt med Paddan i Säveån	1 juli	23 aug
Sep	On 3	Promenad på Hyppeln	1 juli	20 aug
	To 4	Dagsresa till Tjörn	1 juli	10 aug
	Ti 9	Månadsmöte med Helikopterdivisionen	1 aug	5 sep
	Ti 16	Dagsresa till Gränna, bokas hos Rolfs	öppen	21 juli
	Ti 23	Besök i Karlatornet	1 aug	16 sep
	Ti 23	PUB med Quiz	1 aug	16 sep
	Ti 30	Besök i Karlatornet	1 aug	16 sep
Okt	Lö 4	"Från Broadway till Duvemåla" på Draken	1 sep	27 sep
	Må 6	Besök på Gbg Modelljärnvägssällskap	1 sep	29 sep
	Ti 7	Porterprovning i Portertunnan	1 sep	30 sep
	Ti 7	Miss Saigon på Operan	öppen	4 aug
	Ti 14	Månadsmöte med Volvos historia, del 2	1 sep	10 okt
	To 16	Besök på Röhsska Muséet	1 sep	7 okt
	Må 20	After Work i Feskekörka	1 sep	13 okt
	Må 27	Besök på World of Volvo	1 sep	20 okt
	Ti 28	PUB med Quiz	1 sep	21 okt
Nov	9-10	Resa till Hotell Havanna i Varberg	1 juli	9 sep
	Ti 11	Månadsmöte med Adam Cwejman	1 okt	7 nov
	On 26	PUB med Quiz (Rest. Portofino utgår)	1 okt	19 nov
Dec	Ti 9	Månadsmöte	1 nov	5 dec
	To 11	Julbord på Café Fyren	1 nov	1 dec
Jan	Ti 20	Miss Saigon på Operan	öppen	17 nov



Välkommen till SPF seniorerna Älvsborg, hösten 2025.

Vår ambition är att presentera ett varierat program som passar seniorer i olika åldrar med olika intressen och plånböcker.

De flesta aktiviteter bokas via det digitala systemet **"Biljettkiosken"**.

OBS! Gäller även månadsmöten.

SAD, betyder "sista anmälningdatum".

Bokning: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Så här gör du:

Tillgång till en dator eller smartphone med en e-postadress samt ett mobilnummer behövs för bokningen.

Klicka på eller skriv in länken i telefonen eller på din dator.

Följ de instruktioner du får.

Anmälan öppnas kl. 9.00 första dagen i månaden innan aktiviteten sker.

(ibland undantag då anmälningdagen ligger tidigt)

Betalningen görs samtidigt med bokningen med Swish eller ditt bankkort.

Avgiften återbetalas inte.

Spara biljetten i telefonen eller skriv ut på papper och ta med!

En liten serviceavgift läggs på varje bokning.

Om du inte kan komma på en bokad aktivitet kan du överlåta/sälja din biljett till en medlem eller till någon på väntelistan. Kontakta då ansvarig för aktiviteten.

VÄLKOMMEN!



AUGUSTI

Tisdag 26 aug, Pubkväll med Vier Brillen kl. 18-21

SAD 19 aug

I Marinstugan vid Nya Varvet träffas vi för ännu en PUB-kväll. Vad vore då en tisdag i augusti utan Hisingens nationalorkester **Vier Brillen**?

De bjuder på Hisingenska originallåtar med sväng och hals-brytande texter. Som vanligt med saxofonisten och GP-journalisten Kristian Wedel som tjötig frontman. Varning! Vier Brillen är varken trendiga, sexiga eller coola men så fruktansvärt bra!

Det kommer att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig.

Pris: 285 kr för underhållning 2 X 45 min., enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt. Max: 55 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Lördag 30 aug, Tur med Paddan på Säveån kl. 15.30

SAD 23 aug

Upplev Säveåns flora och fauna – från en klassisk Paddanbåt. En 2 tim. lång sightseeing-tur längs Göteborgs kanske lummigaste farvatten. Turen går från Kungsportsplatsen, glider fram genom vallgraven och viker av österut i Göteborgs mäktiga hamn. Snart nås målet, utloppet av Säveån, och turen längs "Göteborgs Amazonas" tar sin början.

Atmosfären är minst sagt speciell med alla gamla träbåtar som ligger förtöjda längs Säveåns kant och med en unik natur som ramar in omgivningen. Se blommande jättelokor och jättebalsaminer och hör guiden berätta om den unika Säveålxen.

Pris: 375 kr. Max: 20 pers. Vi träffas vid Paddan Sightseeing på Kungsportsplatsen senast 15 minuter före avgång.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Bo Stenberg bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341





SEPTEMBER

Onsdag 3 sep, Promenad på Hyppeln

SAD 20 aug

Vi kommer att besöka Mätstation 5 som stod färdig 1941. Ideella krafter har återställt stationen i stort sett till hur den såg ut när den var i bruk under andra världskriget.

Vi kommer att få en guidad tur, ca 1 tim., med historier och anekdoter hur det var att tjänstgöra här. Det är ca 1 km att gå från färjeläget till Mätstationen.

Här kan du läsa mer om Mätstation 5:

<https://hyppeln.com/fortet-pa-toppen/>

Efter den guidade turen intar vi vår medhavda lunch.

Kläder efter väderlek.

Hur tar jag mig till Hyppeln?

Bil via färjan till Hönö från Lilla Varholmen, kör därefter vidare till Burö färjeläge på Hälsö, där det finns en stor parkering.

Vi träffas där kl. 10.20, enl. dagens turlista går turen till Hyppeln kl. 10.35, resan tar ca 12 min.

Hemresa kl. 14.25 el. 15.30 (vi bestämmer på plats vilken tur vi väljer för hemfärden).

Det går även att ta Röd Express till Lilla Varholmen, färjan till Hönö och vidare från Hönö Pinan med buss till Burö.

Vi försöker också att fixa samåkning från Frölunda Torg.

I Biljettkiosken klickar du i om du behöver hjälp med samåkning.

Pris: 125 kr för guidning, färjorna är gratis.

Min: 10 pers. Max: 30 pers.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: IB Bjerkind 0706-294099, Eva Lundahl 0736-380817





Torsdag 4 sep, Tjörn runt med buss

SAD 10 aug

Upplev en heldag på Tjörn där vi besöker Tjörns 3 "stora":
Sundsby Säteri, Pilane skulpturpark och Nordiska Akvarellmuséet.



Vi startar vår tur från Västra Frölunda med påstigning på Frölunda Torg kl. 8.30, Västerträffen kl. 8.45 och OKQ8 Käringberget kl. 9.00.

Strax efter Tjörnbron kommer vår guide Karin Haby att stiga på bussen för att tillsammans med oss ta oss runt på vackra Tjörn.

Efter ca 1 timma i buss tar vi vår morgonfika på Sundsby Säteri. Vi fortsätter, efter en god kopp kaffe med smörgås, mot Pilane Skulpturpark, där vi blir guidade av Karin.

Det är ganska kuperad terräng i parken, men för den som har svårigheter att gå, finns möjlighet att sitta kvar på parkeringen där man kan köpa glass/kaffe.

Vi intar lunch på Hotell Nordevik i Skärhamn och bussen tar oss därefter till Nordiska Akvarellmuséet.

Efter en härlig konstupplevelse går färden vidare till Hogia Saluhall, där vi serveras eftermiddagskaffe.

Vid 17-tiden påbörjar vi hemfärden mot Göteborg och Västra Frölunda. Vi beräknas vara hemma vid 18-tiden.

Pris: 1 190 kr/person. Priset inkluderar: bussresa t o r, guidningar, 2 fikor, lunch och inträden.

Min: 25 personer. Max: 50 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Kerstin Linton kerstin.linton@hotmail.com tel: 0760-340600



Tisdag 9 sep, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 5 sep

Denna gång kommer vi att få besök av Helikopterdivisionen från Säve. Helikopterdivisionen arbetar under Sjöfartsverket och vi kommer att få höra om organisationen, ledningen och beredskapen. Självklart kommer vi också att få höra om räddningshändelser som hänt genom åren. Det kommer att finnas utrymme för frågor.



Pris: 50 kr inkl. fika. Max: 140 pers. Insläpp kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lillemor Fohlin lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Tisdag 16 sep, Dagsresa till Gränna/Visingsö

SAD 21 juli

Följ med till polkagrisarnas och de charmiga trähusens stad samt till den småländska pärlan Visingsö.

I priset ingår: buss t o r, förmiddagsfika, lunch, besök på Grenna museum (utställning om Andrées polarexpedition) samt besök på Visingsö med lokalguide. Reseledare från Rolfs Flyg & Buss finns med på hela resan.



Pris: 1 290 kr/person. Min: 25 personer.

Bussen avgår kl. 7.00 från OKQ8 Käringberget, kl. 7.05 från Västerträffen, kl. 7.10 från Frölunda Torg.

Vi beräknas vara tillbaka i Göteborg ca kl. 19.30.

Resan görs tillsammans med SEB Senior Club och SPF Linje 9.

Bokning görs hos Rolfs Flyg & Buss på länken: bit.ly/3S9oWFH

Anmälningsavgift på 500 kr betalas senast 10 dagar efter anmälan.

Återstående belopp: 790 kr betalas senast 2025-08-17.

Kontakt: Ann Söderlund ann.soderlund1@outlook.com

tel: 0701-496808. Mer information finns på sid **19** i detta program.



Tisdag 23 sep, Besök i Karlatornet kl. 11 – ca kl. 13 SAD 16 sep

Välkommen till visning av Karlatornet, 246 m och 74 våningar högt. Denna byggnad som vi kan se från nästan hela Göteborg. Vi har alla säkert en uppfattning om huset men det är nog inte många som fått chansen att se det från insidan eller höra om dess uppförande.



Vi kommer att få en presentation av projektet kring Karlatornet av Johan Lundgren Doxa samt en visning av huset med besök i ett hotellrum och förhoppningsvis i en av lägenheterna. Vi stannar även till på våning 69 för att få en hisnande översikt över hela Göteborg.

Pris: 210 kr inkl. guidning, kaffe o bulle. Max: 35 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Agneta Brevenhag abreven@gmail.com tel: 0767-864566

Tisdag 23 sep, Pubkväll med Quiz kl. 18-21 SAD 16 sep

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

Vi träffas som vanligt vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt.

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.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt.

Max: 55 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Bo Stenberg bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341



Tisdag 30 sep, Besök i Karlatornet kl. 11 – ca kl. 13 SAD 16 sep

Välkommen till visning av Karlatornet, 246 m och 74 våningar högt. Denna byggnad som vi kan se från nästan hela Göteborg. Vi har alla säkert en uppfattning om huset men det är nog inte många som fått chansen att se det från insidan eller höra om dess uppförande.



Vi kommer att få en presentation av projektet kring Karlatornet av Johan Lundgren Doxa samt en visning av huset med besök i ett hotellrum och förhoppningsvis i en av lägenheterna. Vi stannar även till på våning 69 för att få en hisnande översikt över hela Göteborg.

Pris: 210 kr inkl. guidning, kaffe o bulle. Max: 35 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Agneta Brevenhag abreven@gmail.com tel: 0767-864566

OKTOBER

Lördag 4 okt, "Från Broadway till Duvemåla" kl. 15 SAD 27 sep

Sveriges största och mest älskade musikalshow är tillbaka! 2025 ger sig "Från Broadway till Duvemåla" ut på en



ny turné med en uppdaterad föreställning, fylld av tidlösa klassiker och moderna favoriter från världens mest älskade musikal.

Det utlovas en kväll av ren musikalisk magi. Föreställningen bjuder på ett urval av de bästa låtarna från ikoniska musikalerna såsom Les Misérables, Phantom of the Opera, Kristina från Duvemåla, Wicked, West Side Story och många fler.

Plats: Biograf Draken på Järntorget.

Pris: 525 kr. Max: 15 pers. Speltid: 1.45 tim. Ingen paus.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Måndag 6 okt, Vart är vi på väg? Kl. 11

SAD 29 sep

Göteborgs Modelljärnvägssällskap är känd för att äga och bygga en av Europas största modelljärnvägsanläggningar som återskapar Västsverige med noggrant byggda landskap, byggnader och infrastruktur. Du kan se allt från små byar till större städer, komplett med tågstationer, broar och tunnlar. Modelljärnvägen inkluderar både historiska ånglok och moderna el- och diesellok, vilket ger en bred presentation av järnvägshistorien.



Adress: Bror Nilssons gata 4A, Lindholmen.

Pris: 195 kr inkl. kaffe o kaka. Max: 40 pers.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Agneta Brevenhag abreven@gmail.com tel: 0767-864566

Tisdag 7 okt, Porterprovning i Portertunnan kl. 17

SAD 30 sep

Vi tar plats i den nästan 200 år gamla Portertunnan. Här kommer Otto Lundell att berätta om porter eller stout, dess historia och utveckling från London till Sverige, Göteborg, Klippan och de Carnegieska bruken. Varvat med anekdoter, fakta och **provning av fem olika sorters porter.**

Porter eller stout, är ett väldigt mörkt varmjäst öl.

Den mörka färgen kommer från den hårt rostade malten, vilket också ger ölet en rostad smak som påminner om pumpernickel, kaffe och mörk choklad.

Otto Lundell är öldomare, Lord vice President i Porter Drinker's Association och grundare av Gbg Porterfestival.

Samling kl. 16.50 utanför hotell Waterfront på Klippan. Max: 20 pers.

Pris: 275 kr inkl. guidning och provning av fem sorters porter.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





Tisdag 7 okt, Musikal Miss Saigon kl. 19

SAD 4 aug

Handlingen i Miss Saigon är en modern tolkning av Puccinis klassiska opera Madame Butterfly. Hjärtskärande dramatik, vacker och tidlös berättelse. Miss Saigon, av de legendariska upphovspersonerna bakom Les Misérables, har setts av fler än 38 miljoner människor världen över. Nu på GöteborgsOperan i en ny, hyllad version från Folketeateret i Oslo.



Plats: GöteborgsOperan. Speltid: 3 timmar inkl. paus.

Pris: 615 kr inkl. garderobsavgift. Platserna är på 1:a balkong.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Biljetter distribueras ut veckan efter SAD.

Kontakt: Lars Persson mrlarspersson@gmail.com tel: 0760-827110

Tisdag 14 okt, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 10 okt

På detta månadsmöte kommer vår tidigare gäst Sören Nyeboe att presentera Volvos historia del 2. Vi hade besök av Sören i feb. 2024 där han startade Volvos historia och nu knyter han ihop säcken genom att komma fram till nutid.



Pris: 50 kr inkl. fika. Max: 140 pers. Insläpp kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lillemor Fohlin lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda



Torsdag 16 okt, Röhsska Muséet kl. 11.30

SAD 7 okt

Vi sätter in ytterligare en visning av den populära utställningen **Designhistorier**.

Allt från mobilen i din hand till t-shirten du har på dig eller teckensnittet i den här texten är resultatet av design.



Den nya basutställningen öppnades i nov. 2024 och bjuder på en upptäcktsresa från slutet av 1800-talet fram till idag med över 500 föremål från muséets samlingar.

Pris: 175 kr inkl. guidning, kaffe och fralla. Max: 20 personer.

Entrébiljett på 70 kr tillkommer såvida du inte har årskort.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Kristina Carstens kristinacarstens@hotmail.com

tel: 0731-595006

Måndag 20 okt, After Work i Feskekörka kl. 15.30

SAD 13 okt

Det kommer att finnas en specialmeny och dryckesmeny för denna eftermiddag. Priserna är anpassade för alla SPF:are. Förra säsongen blev en succé så krögarna kommer att öppna upp för ytterligare en omgång den 20 oktober. Utöver god mat och dryck kommer vi få en guidad visning/information om hela ombyggnadsprojektet.



Troligen kommer någon från Higab att berätta om resan för oss.

En och annan överraskning kommer också att dyka upp!

Plats: Feskekörka, Fisktorget 4, Göteborg.

Pris: Du väljer själv vad du äter och dricker. Max: 20 pers.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Måndag 27 okt, World of Volvo kl. 11

SAD 20 okt

Favorit i repris!

I april 2024 öppnade World of Volvo sina portar strax söder om Liseberg. Den ikoniska byggnaden består av 2 800 ton trä från Sverige, Österrike och Tyskland.

I hjärtat av etableringen finns den 5 000 kvm stora utställningen som tar oss besökare genom både Volvos arv och in i framtiden med ikoniska fordon och banbrytande innovationer med människan i centrum.

”Vår” Sören Nyeboe som gästade oss på månadsmöten och då berättat lite om historien om Volvo kommer att vara vår guide genom utställningen under ca 2 timmar. Adress: Lyckholms torg 1.

Pris: 270 kr inkl. inträde och guidning. Max: 30 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Märtha Carlsson marta.carlsson@gmail.com

tel: 0707-223383



Tisdag 28 okt, Pubkväll med Quiz kl. 18-21

SAD 21 okt

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt. Det kommer även att finnas något ätbart. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så ingen annan underhållning.

Lagquiz kl. 19.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt.

Max: 55 personer. Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





NOVEMBER

Sön-mån 9 - 10 nov, Resa till Hotell Havanna i Varberg SAD 9 sep

Bo, ät, prova & bada!

Välkommen till mysiga Varberg och speciellt till Hotell Havanna.
Vi samåker till Varberg i egna bilar och checkar in på hotellet kl. 15.
Det finns gott om P-platser och om vi vill anlända tidigare kan vi ta en kopp kaffe i väntan på rummet eller gå en sväng i Varberg.
Utcheckning kl. 11 dagen därpå.



Vid anmälan meddelar du om du har bil och hur många passagerare du kan ta emot. Om du inte har bil meddelar du det. Vi delar på bilkostnaderna.

Romprovning hålls av Per Ädel. Den tar ca 2 tim. med start kl. 15.30.

Middagen äter vi gemensamt och träffas i matsalen kl. 18.

Om man vill gå på Bad&Spa är det lämpligt att göra det efter maten men det är förstås inte något tvång att bada. Spat är öppet till kl. 22.

I priset ingår logi, frukost, 2-rättersmeny (exkl. dryck) samt romprovning (4 sorter) och inträde till Bad&Spa.

Pris: 1 845 kr/person i dubbelrum. Pris: 2 175 kr för enkelrum.

Min: 14 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Glöm inte att kryssa i om du har bil eller ej vid din anmälan!

Vid anmälan betalas 500 kr i anmälningsavgift i biljettkiosken.

Resterande betalas senast 9 oktober, faktura kommer från biljettkiosken. (1 345 kr resp. 1 675 kr).

Kontakt: Ann Söderlund ann.soderlund1@outlook.com

tel: 0701-496808



Tisdag 11 nov, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 7 nov

Göteborgs Postens politiske redaktör för ledarsidan, Adam Cwejman, trampar ofta på ömma tår med sina tankvärda ledare om angelägna frågor. Adam kommer på ett fängslande och kunnigt sätt att berätta om vad som händer i vår omgivning, i världen och hur vi påverkas.



Passa på nu och kom och lyssna på en av landets mest lästa ledarskribenter när han delar med sig av sina tankar om de stora händelser som sker i vår tid. Tid ges för frågor!

Pris: 50 kr inkl. fika. Max: 140 pers. Insläpp kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lillemor Fohlin, lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Onsdag 26 nov, Pubkväll med Quiz kl. 18-21

SAD 19 nov

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl/vin eller något alkoholfritt.



Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så ingen annan underhållning. Lagquiz kl. 19.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring och 2 glas vin/öl eller alkoholfritt.
Max: 55 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



DECEMBER

Tisdag 9 dec, Månadsmöte med jultema kl. 14-16

SAD 5 dec

Terminens sista månadsmöte, vi kommer på sedvanligt sätt att ha ett litet Jultema som avslutning med tillhörande underhållning. Förra årets succé "Gothia Show Chorus" har vi nöjet att få hälsa välkomna tillbaka.



Vi kommer att få höra ett axplock ur 2025 års jullåtar.

Pris: 50 kr inkl. underhållning och kaffe med tilltugg.

Max: 140 personer. Insläpp från kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lillemor Fohlin lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Torsdag 11 dec, JULBORD på Café Fyren kl. 13.30

SAD 1 nov

I år satsar vi på julbord för oss Seniorer i SPF Älvsborg. Dopp i grytan, pressylta och grisfötter blir det INTE! Däremot serveras härliga sillrätter, traditionella varmrätter, dessert och godis. Alla dieter inkluderade. Julmust, alkoholfri öl, vatten och kaffe ingår. Café Fyren ligger i anslutning till Pingstkyrkan i Frölunda. Restaurangen är rymlig och handikappanpassad. Utanför huset finns gratis bilparkering i 3 timmar. (Registrera bilnr. i lokalen!)



- * Gatuadress: **Diamantgatan 3**, Västra Frölunda
 - * Buss stannar vid Tynnereds kyrka/hållplats: Björkhöjdsgratan
 - * Spårvagn mot Opaltorget stannar vid Briljantgatan
 - * Från Frölunda Torg går du genom gångtunneln mot Tynnered.
- Vi ser fram mot en stunds fin gemenskap i juletid! VÄLKOMMEN!
Pris: 395 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg.

Kontakt: Gudhrun Järlebratt gudhrun.jarlebratt@gmail.com

tel: 0704-157342



JANUARI 2026

Tisdag 20 jan, Musikal Miss Saigon, kl. 19

SAD 17 nov

Handlingen i Miss Saigon är en modern tolkning av Puccinis klassiska opera Madame Butterfly. Hjärtskärande dramatik, vacker och tidlös berättelse. Miss Saigon, av de legendariska upphovspersonerna bakom Les Misérables, har setts av fler än 38 miljoner människor världen över. Nu på GöteborgsOperan i en ny, hyllad version från Folketeateret i Oslo.



Plats: GöteborgsOperan. Speltid: 3 timmar inkl. paus.

Pris: 615 kr inkl. garderobsavgift. Platserna är på 1:a balkong.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Biljetter distribueras ut veckan efter SAD.

Kontakt: Lars Persson mrlarspersson@gmail.com tel: 0760-827110

ÖVRIGA OPERAFÖRESTÄLLNINGAR UNDER HÖSTEN / VINTERN

Onsdagen den 10 sep 2025 & torsdagen den 15 jan 2026

La Bohème av Puccini på GöteborgsOperan.

Välj själv plats och prisnivå med 25% rabatt för datum ovan. Boka och betala själv och välj alternativ "Ombud".

Vill du se operaföreställning ett annat datum än ovan, så använd samma länk. Du får då 10% rabatt.

<https://biljett.opera.se/sv/specialoffer/wpeknbug3ygbm>



Oavsett datum kan du boka biljetter med kort varsel och du kan boka för släkt o vänner!



Fredagen den 19 dec 2025 & torsdagen den 8 jan 2026

Trollflöjten av Mozart på GöteborgsOperan.

Välj själv plats och prisnivå med 25% rabatt för datum ovan. Boka och betala själv och välj alternativ "Ombud".

Vill du se operaföreställning ett annat datum än ovan, så använd samma länk. Du får då 10% rabatt.

<https://biljett.opera.se/sv/specialoffer/wpeknbug3ygbm>



Oavsett datum kan du boka biljetter med kort varsel och du kan boka för släkt o vänner!

Program för resa till Gränna och Visingsö den 16 sep

Vi hämtar er i Frölunda och styr österut. Väl framme i Gränna gör vi ett fikastopp på Kaffestugan Grännaberget, där vi njuter av kaffe och en god fralla. Tillsammans med vår lokalguide fortsätter vi till Grenna Museum, där vi får ta del av den spännande utställningen om Andrées polarexpedition. Här visas ett bildspel om den dramatiska ballongfärden och vi får även se dagböcker och andra fynd från expeditionen.



Efter museibesöket tar vi färjan över till Visingsö. Väl framme beger vi oss till Restaurang Solbacken, vackert belägen vid hamnen, där vi avnjuter en vällagad lunch med härlig utsikt över Vättern och Gränna.

Tillsammans med vår lokalguide ger vi oss sedan ut på en bekväm tur längs småvägarna för att upptäcka öns sevärdheter, historiska lämningar och lummiga natur. Vi återvänder med färjan till Gränna. Därefter finns det tid att strosa runt i centrala Gränna, där charmiga polkagriskokerier och mysiga kaféer väntar.



AW onsdagar på PORTOFINO Restaurang och Bar från kl. 17

Portofino, Starbåtgatan 1, V Frölunda, där vi har möjlighet att umgås, äta och dricka något. Första tillfälle 3 sept. Ingen föranmälan. 20 % rabatt för SPF medlemmar. Ta gärna med en vän/vänner. VÄLKOMMEN!

OBS! Onsdag 26 nov inställt!



Onsdagspromenader kl. 11

Ing-Britt & Eva L håller i promenaderna. Första tillfället i höst blir den 27 augusti. Information om var promenaderna äger rum varje vecka kommer att läggas ut på hemsidan:

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



Träna för att må bättre

För dig som vill träna gympa i grupp/klass är vi några från SPF Älvsborg som finns på plats och tränar nästan alla dagar i veckan. Vi tränar gärna på jympa, multifys, cirkelfys och indoor walking.

Friskis & Sveltis, Lergöksgatan 8, Västra Frölunda

Vill du veta mer? Hör av dig till:

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

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



Trivselbridge i samverkan med andra organisationer

Du har möjlighet att spela bridge med Västerträffen.

Läs mer på vår hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/aktiviteter2/trivselbridge/>

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

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/vart-medlemsblad---aktuellt/>



Samverkan med systerorganisation SPF Seniorerna Linje 9

Gymnastik till glad musik - alla efter sin egen förmåga!

Onsdagar kl. 11.30 - 12.30.

Fr.o.m. 3 september t.o.m. 3 december (13 ggr).

Vår ledare är Elisabet Eng.

Plats: Önneredshallen, Påvelunds motionscentral.

Vi klär om hemma och tar med eget liggunderlag.

Fika i caféet efteråt om man vill. Kostnad: 400 kr per termin.

Anmälan till: Karin Arwidsson k.arwidsson@gmail.com

tel: 0708-491513. Bra parkering med Göteborgs Stads P-app.

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-linje-9-goteborg/aktiviteter/motion-och--halsa/gymnastik/>



Bild: Birgitta Lindeblad

Stavgång

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

Måndagar: Vi möts utanför ÖHK-hallen, Påvelunds Motionscentrum kl. 10. **Fr.o.m. 8 sep t.o.m. 1 dec.**

Torsdagar: Vi möts vid Långedrag Blommor & Kafé (fd Mötesplats Trädgård) i Långedrag kl. 11.

Fr.o.m. 11 sep t.o.m. 12 dec.

Kontaktperson: Mona Holmstrand mona.holmstrand@gmail.com tel: 0723-291442

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-linje-9-goteborg/aktiviteter/motion-och--halsa/stavgang/>



Långedrag's Boule och Friskvård är en fristående bouleklubb med egna bouleplaner vid Påvelunds Motionscenter. Vintertid spelas det i Boulecenter Majvallen. Långedrag's Boule samverkar med SPF Linje 9 och SPF Älvsborg. Kontaktperson Sixten Ankargren, tel: 031-294878, 070-602 48 78, info@langedragboule.se <https://langedragboule.se/>



Välfärdsteknik för seniorer

Hösten 2025

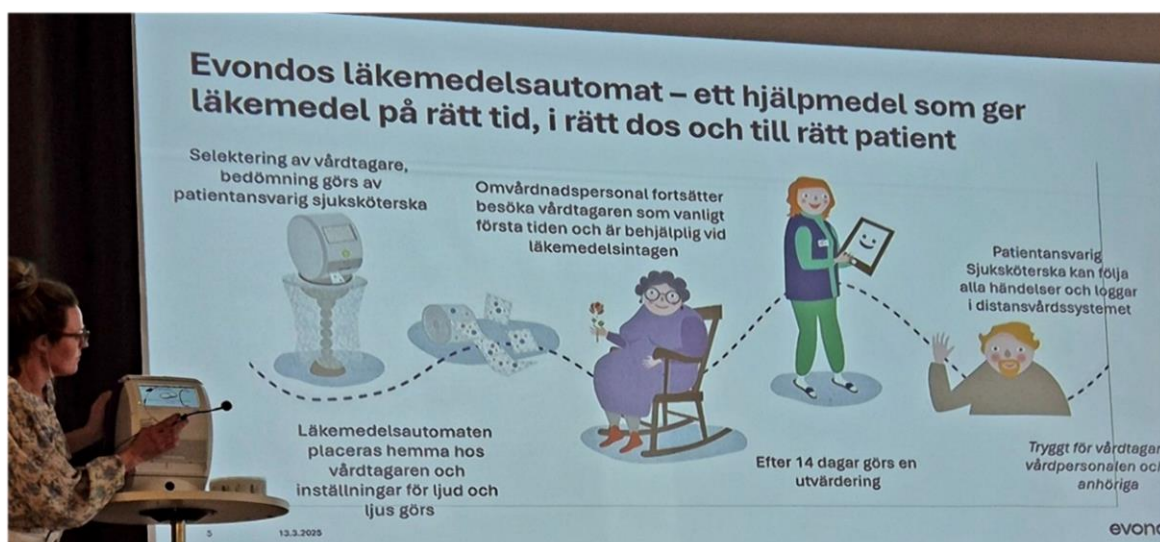
Antalet seniorer, som behöver samhällets insatser, ökar i snabb takt samtidigt som personalresurserna minskar. Tekniska och digitala lösningar kommer därmed i rasande fart.



Äldrepolitiska kommittén i Göteborg bjöd in till en utbildningsdag i sköna maj.

Från förbundet kom Martin Engman och samtalade om våra tankar om framtiden. Han ställde frågan: **Vilken teknisk hjälp skulle DU vilja ha när dina funktioner och förmågor sviktar?** Bra att fundera på medan hjärnan är klar!

Vi fick även en inblick i den **AI-baserade läkemedelsroboten "EVONDOS"**, som södra skärgården i Göteborg provat i ett par år i Hemtjänst och äldreboende. Roboten etableras nu i Västra Göteborg. Den hjälper framförallt personer med demens, kognitiva nedsättningar och dem som tar många olika läkemedel. (Mer info - sök på Google eller Chat GPT!). Kan lånas kostnadsfritt från rehab efter individuell bedömning av behov/ förmåga eller tillgång till anhörigs hjälp.



En föreläsning om **Trygghetslarm** visade hur digitala lås kan öka trygghet och service för äldre som bor kvar hemma. Hjälp/Broschyr kan fås från Göteborgs stad! Så var det **ljuset omkring oss inne och ute**. Trötthet, huvudvärk och ögonbesvär beror ofta på felaktigt ljus. Att ha god belysning inne samt utnyttja dagsljuset ute är viktigt för alla, men speciellt för seniorer, som tar in betydligt mindre ljus genom ögonen än ungdomar! **Synergonomi** – är viktig i alla åldrar.

Tänk på din kroppshållning både när DU går, står och sitter framför dator och skärmar.

Vi tar upp mer konkret info/frågor på våra månadsmöten i höst.

Hör gärna av Dig med synpunkter och tips! VÄL MÖTT!

Hälsningar gudhrun.jarlebratt@gmail.com Tel/SMS: 0704-157342



Kontaktuppgifter

Styrelse

Bo Stenberg	0707-160341	bohstenberg@gmail.com ordförande
Gudhrun Järlebratt	0704-157342	gudhrun.jarlebratt@gmail.com v ordf., äldrefrågor
Lillemor Fohlin	0707-727587	lillemor.fohlin@gmail.com kassör, medlemssekr.
Lars I Persson	0760-827110	mrlarspersson@gmail.com sekreterare
Ewa Öhman	0705-889295	ewa.ohman@outlook.com ledamot, program
Märtha Carlsson	0707-223383	marta.carlsson@gmail.com ledamot, program
Agneta Brevenhag	0767-864566	abreven@gmail.com ledamot, program
Ann Söderlund	0701-496808	ann.soderlund1@outlook.com suppleant
Clas Carlyrd	0703-415552	clas@carlyrd.se suppleant

Valberedning

Kerstin Annmark	0735-390205	kerstin@annmark.se
Eva Dalengård	0707-264500	evadalengard@gmail.com
Linda Katzenellenbogen	0731-542061	linkatzen@gmail.com

Uppdateringar av styrelsen sker kontinuerligt på hemsidan.

Alla bilder i programbladet kommer från officiella eller privata källor.



LÅNGEDRAG BLOMMOR & KAFÉ

Medlemmar i SPF Älvsborg får 10% rabatt på växter/blommor
mot uppvisande av medlemskort.
Gäller ej redan rabatterade priser.