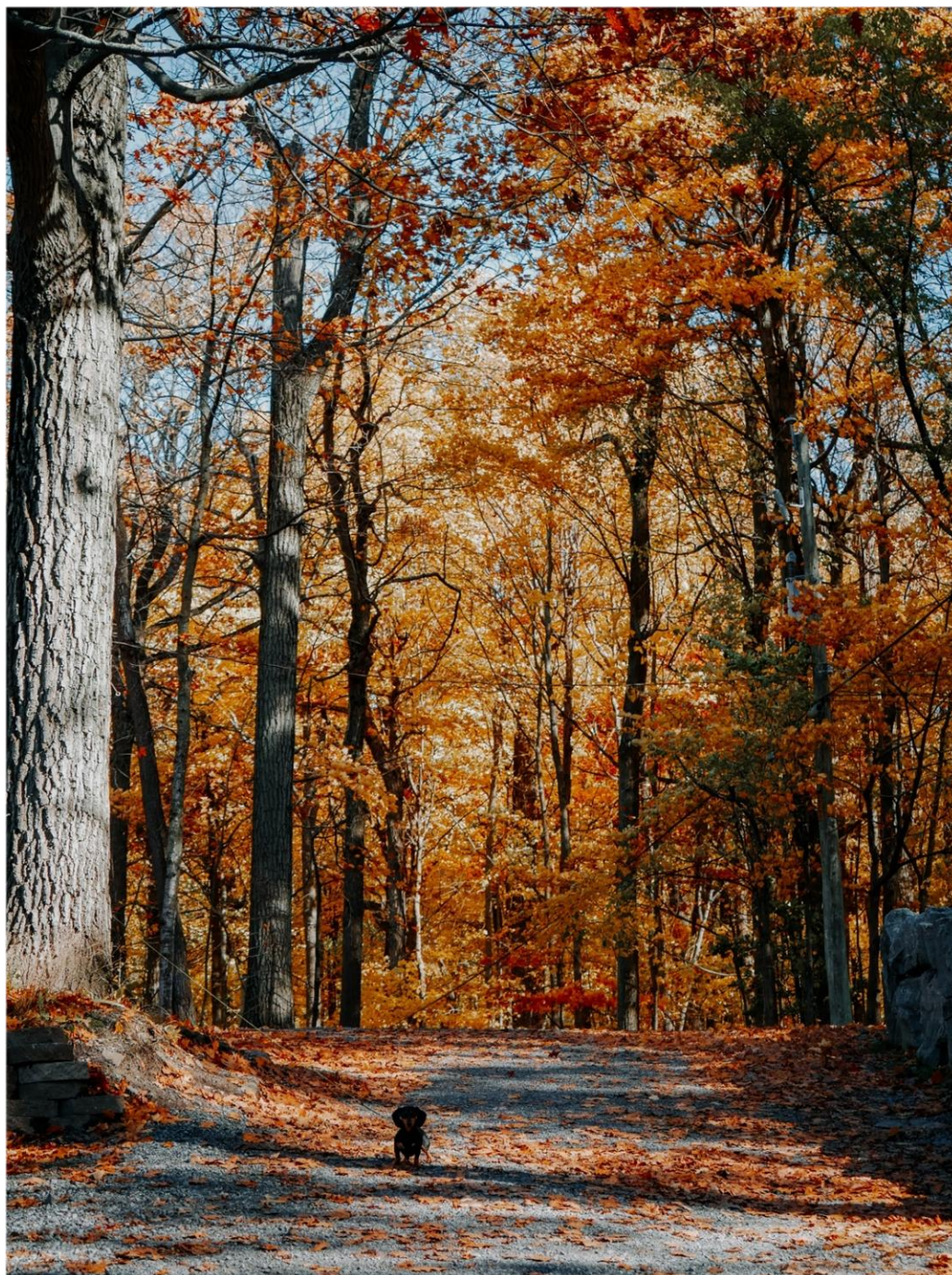




Program SPF Seniorerna Älvsborg hösten 2026



Aktuellt programblad ligger på vår hemsida.



Vår förening är bland de yngsta av de 14 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 för många. Älvsborg har sedan dess vuxit till drygt 750 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 lokalföreningar och stadsdelsnämnden.

Vårt valda ombud i pensionärsrådet verkar aktivt för att den äldreplan som finns också efterlevs enligt kommunstyrelsens riktlinjer samt rapporterar till och från styrelsen.

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



Program hösten 2026

	När	Vad	Öppnar	SAD
Sep	1	Pub med quiz	1 aug	25 aug
	4	Båttur till Älvsborgs fästning	1 aug	28 aug
	8	Månadsmöte med Adam Cwejman	1 aug	4 sep
	10	Vandring i Grimmered, Ekeback, Majorna	1 aug	15 aug
	15	Dagsutflykt till Grimeton, Ästad & Båstad	1 juli	15 aug
	22	Vandring "Lag & ordning" i Majorna	1 aug	15 sep
	28	Dicksonska Palatset med guide	1 aug	21 sep
	29	Guidad visning av Gunnebo Slott	1 aug	10 sep
Okt	1	Pub med quiz	1 sep	24 sep
	13	Månadsmöte "Ett seglingsäventyr i 13 år"	1 sep	9 okt
	15	Discokväll i Marinstugan	1 sep	8 okt
	20	Släktforskningsföredrag	1 sep	12 okt
	23	Lunch på Esters restaurang	1 sep	15 okt
	25	Sven Ingvars på Draken Live	1 sep	18 okt
	27	Stadsmuséet "Landshövdingehus"	1 sep	14 okt
Nov	2	Besök med guide i Börshuset	1 okt	26 okt
	4	Pub med quiz	1 okt	28 okt
	10	Månadsmöte om Göteborgs Hamn	1 okt	6 nov
	12	Shuffleboard på Biljardpalatset	1 okt	5 nov
	15-16	Hällsnäs med ginprovning	1 juli	20 sep
	17	Sjöfartsmuséet "Ostindiefararna"	1 okt	10 nov
	24	Ost och dessertvinsprovning	1 okt	16 nov
Dec	10	Julbord Café Fyren	1 nov	3 dec
	8	Månadsmöte med Hasse Pettersson	1 nov	4 dec
	9	Pub med quiz	1 nov	2 dec



Välkommen till SPF seniorerna Älvsborg hösten 2026.

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.

I kalendariet på sid 3 finns en kolumn "Öppnar" som talar om när aktiviteten öppnas i Biljettkiosken, alltid kl. 9.00.

Ett streck i kolumnen "Öppnar" betyder att aktiviteten inte bokas i Biljettkiosken.

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.

Vi är tacksamma om du meddelar ansvarig kontaktperson om/när du får förhinder att komma på en bokad aktivitet, så att din plats kan erbjudas någon på väntelistan!

VÄLKOMMEN!



SEPTEMBER

Tisdag 1 Sep, Pub med quiz kl. 18-21

SAD 25 aug

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

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

Vi serverar något ätbart medan vi umgås.

Lagquizen startar kl. 19.

Pris: 125 kr inkl. enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt.

Max: 60 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Fredag 4 sep, Båttur till Älvsborgs Fästning kl. 10

SAD 28 aug

I Lilla Bommens hamn går vi ombord på M/S Djurgården 7 för en härlig tur genom Göteborgs hamn ut till Älvsborgs Fästning där vi får en klassisk guidning.

”Upptäck historien med vår klassiska guidning

på Älvsborgs Fästning. Utforska fängelsehålor, vandra genom Gamla Kyrkan och låt våra kunniga guider väcka det förflutna till liv.

En unik upplevelse som tar dig med på en resa genom århundradena. Välkommen att följa med oss på denna spännande utflykt tillbaka i tiden!”

Efter guidningen finns det lunch eller fika att köpa.

Samling kl. 9.50. Båten återvänder kl. 14.15. Max: 25 personer.

Pris: 475 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





Tisdag 8 sep, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 4 sep

Höstterminens första månadsmöte och vi har glädjen att återigen lyssna till Adam Cwejman, politisk redaktör för ledarsidan på GP.

Adam kommer på ett fängslande och kunnigt sätt 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 för frågor ges.

Pris: 60 kr inkl. fika och föredrag/underhållning.

Max: 140 personer, insläpp från kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda.



Torsdag 10 sep, Vandring Grimmered/Ekebäck/Majorna kl. 10.30

SAD 15 aug

Vi gör en vandring i vårt närområde tillsammans med vår nya guide Johan Ståhl. Vandrigen går från Dalaskolan, via delar av Ekebäck och dess speciella placering av hus och gator - varför blev det så?

Vi tar oss vidare mot en av stadens lungor, Västra Kyrkogården, där vi får träffa/höra om Göteborgs mest färgstarka personer.

Vi fortsätter mot klassiska Majorna och får lite historia oss till livs.

Vandrigen avslutas vid Mariaplan efter att vi passerat bl.a en majestätisk skola, "Plaskis" och "Korv kiosk" med anor från 50-talet.

Vandrigen tar ca 90 min, totalt ca 3–4 km mest plan mark, något kuperat i Ekebäck. Buss 30 går från Frölunda Torg - Dalaskolan.

Det finns 9 betalparkeringar vid Svalörtsgatan.

Pris: 190 kr för guidningen. Max: 20 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman ewa.ohman@outlook.com tel: 070-5889295



Tisdag 15 sep, Bussresa till Grimeton, Ästad vingård och Birgit Nilssons museum och barndomshem

SAD 15 aug

Följ med på höstens trevligaste resa till Grimetons radiostation, Ästad vingård och Båstad tillsammans med SEB Senior Club.

Grimeton är ett världsarv (Unesco) som ligger strax utanför Varberg och är ett av världens bäst bevarade exempel på tidig radioteknik. Vi får en guidad tur på ca 45 min. och här serveras kaffe/fralla.

Färden fortsätter sedan vidare söderut till **Ästad vingård** i Tvååker, en av Sveriges största vingårdar med ekologiska odlingar och egen vinproduktion. Här intar vi lunch och gör en liten vinprovning.

Mätta och belåtna fortsätter vi mot vårt sista stopp för dagen: **Birgit Nilssons museum** i Båstad. Vi får information/guidning genom audioguide. Därefter besök i Birgits barndomshem där en guide tar hand om oss.

Påstigning Gustav Adolfs Torg kl. 8.30.

Påstigning Frölunda Torg resecentrum kl. 9.

Efter en intensiv dag beräknas vi vara tillbaka i Gbg ca kl. 20.30.

Pris: 1 290 kr/pp inkl. bussresa, Grimeton, kaffe/fralla, lunch & vinprovning på Ästad samt besök på Birgit Nilssons museum med guide.

Min: 20 personer, max: 50 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





Tisdag 22 sep, Vandring i Majorna kl. 13

SAD 15 sep

Då är det dags för lite lag och ordning i Majorna. Följ med på en spännande vandring med guide från Sjöfartsmuséet i kvarteren runt Majorna. I Majorna låg förr sjömanskrogarna tätt och nöden var stor bland vindlade gränder och vindpinade ruckel.

När stadsdelen anslöts till Göteborg blev det ordning: gator rätades ut och landshövdingehusen kom till, krogar och busliv försvann.

Vi samlas utanför Gathenhielska huset, Stigbergstorget 7, kl. 12.50.

Vandringen tar ca 90 min. Max: 25 personer.

Pris: 100 kr.

Vi avslutar med en gemensam fika på Kampanilen där du själv väljer och betalar det du vill dricka och äta.

Anmälan: www.biljettkiosen.se/spfalvsborg

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

Måndag 28 sep, Dicksonska Palatset kl. 10.30

SAD 21 sep

Välkommen att besöka några av Göteborgs vackraste lokaler: Dicksonska Palatset!

När Oscar Dickson avled 1897 efterlämnade han nästan tio miljoner kronor, i dåtidens penningvärde.

En tid var han Sveriges rikaste privatperson. Släkten

Dickson skapade sina förmögenheter genom timmer och sågverk.

År 1862 färdigställdes det Dicksonska palatset på Parkgatan 2.

Vi har fått en unik möjlighet att vara med på en guidad visning med "vår" guide Pether Ribbefors. Vi kommer in i en praktfull miljö, vars lyx till och med stack i ögonen på kung Karl XVI.

Dicksonska palatset har genomgått en omfattande renovering och fylls nu successivt med nytt innehåll i regi av Stureplansgruppen.

Min: 20 personer, max: 30 personer. Turen tar ca 1,5 timmar.

Pris: 355 kr inkl. guidning och kaffe/kakbuffé.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ann Clausén ann.clausen@telia.com tel: 0706-788660





Tisdag 29 sep, Guidning på Gunnebo slott kl. 13-ca 15 SAD 10 sep

Gunnebo slott byggdes som sommarbostad av familjen Hall på slutet av 1700-talet. Johan Hall var då en av Sveriges rikaste köpmän. Slottet ritades av Göteborgs stadsarkitekt Carl Wilhelm Carlberg och är idag en av de bäst bevarade 1700-tals anläggningarna i Skandinavien.



Vi avslutar med att gemensamt dricka kaffe/te med ostsmörgås i Gunnebo kaffehus.

Passa även gärna på att ströva lite i trädgården, orangeriet och de intilliggande butikerna.

Min: 15 personer, max: 25 personer.

Pris: 250 kr för guidning och kaffe/te med smörgås.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Kristina Carstens kristinacarstens@hotmail.com

tel: 0731-595006

OKTOBER

Torsdag 1 okt, PUB med quiz kl. 18-21

SAD 24 sep

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

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

Vi serverar något ätbart medan vi umgås.

Lagquizen startar kl. 19.

Pris: 125 kr inkl. enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt.

Max: 60 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ann Clausén anne.clausen@telia.com tel: 070-6788660





Tisdag 13 okt, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 9 okt

Ett seglingsäventyr under 13 år!

Seglingen med båten Randivåg tog oss, Lisa och Sven-Gösta Rundqvist, runt jorden i långsamt tempo. I augusti 2010 lämnade de Göteborg och nästa gång båten la till i Sverige var sommaren 2023, alltså 13 år senare. Lisa och Sven-Gösta kommer att prata och visa bilder från några av sina favoritplatser längs vägen, berätta om hur det var att leva ombord på en båt under så lång tid och dela med sig av strapatser som skedde under seglingen.



Pris: 60 kr inkl. fika och föredrag/underhållning.

Max: 140 personer, insläpp från kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ann Söderlund ann.soderlund1@outlook.com tel: 0701-496808

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda.

Torsdag 15 okt, Discokväll i Marinstugan kl. 18-22

SAD 8 okt

Upplev din ungdom igen och skaka loss till favoritdiscolåtar från 60–80-talet. Vår discjockey är Anders Möller och kvällen går i nostalgins tecken. Vi börjar kl. 18 med något litet att äta.

Kl. 19-22 kör musiken i gång. Du kan välja att dansa loss till tonerna av gamla låtar eller sitta och digga till musiken, dryck serveras till självkostnadspris.

Vi hoppas att detta skall bli en riktigt rolig kväll där vi alla får känna oss unga igen. För att förstärka stämningen får du gärna klä dig i något med inspiration från den tiden. Hjärtligt välkomna!

Max: 50 personer.

Pris: 165 kr. I priset ingår discodans, något litet att äta och ett glas vin/öl/alkoholfritt.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





Tisdag 20 okt, Släktforskning kl. 10-12

SAD 12 okt

Välkomna till ett föredrag om släktforskningens grunder. Ralph Kjellgren berättar initierat om hur du kan börja släktforska och vilka hjälpmedel som finns att tillgå. Han kommer att dela med sig av sin mångåriga erfarenhet från praktisk släktforskning.



Om intresse finns så kör Ralph senare flera föreläsningar och utbildning om bland annat register- och arkivsökningar på Arkiv Digital och Riksmuseet. Gruppsökningar på 2–4 datorer i gemensam lokal alt. på egen dator hemma i egna bostaden.

Presentation av Legacy 10 släktredigeringsprogram, finns gratis på:

<https://legacyfamilytree.com/language/svenska/>

Information om anskaffning/programinkoppling på egen dator.

Plats: Equmeniakyrkan i Fiskebäck. Max: 140 personer.

Pris: 100 kr inkl. kaffe och en kaka.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ralph Kjellgren ralkje@hotmail.com tel: 0705-633623

Fredag 23 okt, Lunch på Esters (rest. skolan) kl. 12-14 SAD 15 okt

Vad är väl bättre i höstrusket och mörkret än att äta en gemensam lunch?

Vi kommer åter att besöka Esters Restaurang, en trappa upp. Restaurangskolans förstaårselever arbetar i köket och serverar gästerna vilket kan innebära att serveringen kan ta lite längre tid än på en vanlig restaurang.



Vi kommer att serveras en 3-rätters lunch med kaffe: en liten förrätt från buffébordet, en varmrätt samt en liten dessert från buffébordet.

Max: 20 personer. Adress: Utvecklingsgatan 4, Göteborg.

Pris för lunch: 170 kr (vårens pris). Endast kortbetalning.

Anmälan www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Söndag 25 okt, Sven Ingvars på Draken kl. 15-ca 17.30 SAD 18 okt

Under 2026 ger Sven Ingvars sig ut på en stor jubileumsturné:
"Igår. Idag. Imorgon." för att fira hela 70 år som en av Sveriges
 mest älskade musikskatter.

Få band har lämnat ett så djupt avtryck i den svenska
 folksjälén – och ännu färre har lyckats hålla sig lika
 levande genom generationer.

Häng med på en riktig nostalgitripp!

Vi har fått tillgång till 20 biljetter på rad 9.

Pris: 795 kr. Max: 20 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman ewa.ohman@outlook.com tel: 070-5889295



Tisdag 27 okt, Göteborgs Stadsmuseum kl. 11

SAD 14 okt

Följ med på en guidad visning om Göteborgs landshövdingehus.

Utforska hur husen har format Göteborgs stadsbild och kultur.

Utställningen visar vad som gick förlorat,
 men också de starka protesterna som till
 slut vände opinionen.

Idag är landshövdingehusen kulturhistoriskt
 skyddade och en central del av Göteborgs
 stadsbild.



Vi avslutar med en kort promenad till restaurang Golden Days
 för dagens lunch.

Min: 12 personer, max: 20 personer.

Pris: 275 kr inkl. guidning och lunch.

Utan årskort till Göteborgs muséer tillkommer entréavgift på 75 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Kristina Carstens kristinacarstens@hotmail.com

tel: 0731-595006



NOVEMBER

Måndag 2 nov, Visning av Börshuset kl. 10.30-ca 12 SAD 26 okt

Börsen, stadens vackraste hus, invigt 1849!

Vår guide Pether Ribbefors guidar oss i denna vackra byggnad som i 175 år har varit Göteborgs främsta lokaler för fest och representation.

Turen börjar på Gustav Adolfs Torg, framför de ståtliga portarna. Innanför dörrarna väntar statyn av kung Oscar I som lade grundstenen. Den imposanta trappan i ljusgården leder upp till några av stadens elegantaste rum såsom: Pompejanska salongen, den gula Stucksalongen och Röda salongen. På samma våningsplan finns också Festivitetsalen och Konsertsalen, idag Stora resp. Lilla Börssalen, med sina magnifika ljuskronor, kakelugnar och mönstrade golv.

Om väggarna kunde tala, skulle de berätta om strålande baler, storslagna middagar och välljudande konserter!

Max: 35 personer.

Pris: 235 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ann Clausén ann.clausen@telia.com tel: 0706-788660



Onsdag 4 nov, PUB med quiz kl. 18-21

SAD 28 okt

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

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

Vi serverar något ätbart medan vi umgås.

Lagquizen startar kl. 19.

Pris: 125 kr inkl. enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt. Max: 60 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Mikael Lundin mlundin@hllambert.se tel: 070-7285905





Tisdag 10 nov, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 6 nov

Göteborgs hamn – Nordens viktigaste. Denna föreläsning blir bara hetare och hetare för var dag som går i vår galna omvärld!

Göteborgs Hamns andre vice ordf. Cecilia Magnusson föreläser och beskriver en plats och en funktion som blir viktigare än någonsin i ett förändrat världsläge. Vi får höra om hamnens betydelse för hela Nordens försörjning dagligen och under kris och i värsta fall krig. Viktiga frågor är hur ett nordiskt samarbete kan utvecklas och vad vi som civilsamhälle kan bidra med i förberedelserna för det som vi verkligen hoppas inte skall inträffa.



Pris: 60 kr inkl. fika. Max: 140 personer, insläpp från kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Torsdag 12 nov, Biljardpalatset kl. 17-20.30

SAD 5 nov

En trevlig kväll tillsammans när det är lite mörkt ute! Vi ses på Biljardpalatset, Ekelundsgatan 11, för att spela Shuffleboard och äta något gott.

Shuffleboard är ett precisionsspel som kan spelas av alla, man kan kalla det minicurling, en variant av boule eller bara ett väldigt, väldigt roligt spel!

"Spelet är enkelt och perfekt för ett häng med vännerna!"

HUR GÅR SPELET TILL?

Vi delar in oss i lag med två i varje. Varje lag har 4 puckar var, röda mot blåa. Man spelar varannan puck, båda lagen spelar från samma sida ett långt bord. Målet är att få pucken att stanna i en av de markerade poängfälten så nära bordets kant som möjligt.





Efter spelet har vi reserverat bord. Max: 35 personer.
Pris: 185 kr för spelet. Mat och dryck betalar du själv.
Om du inte har möjlighet att äta med oss markerar du det i anmälan.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Bo Stenberg bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

Sön-mån 15-16 nov, Bo, ät, prova gin & bada på Hällsnäs SAD 20 sep

Välkommen till en unik upplevelse på Hällsnäs, endast 30 minuters bilväg från Göteborg. Vi samåker i egna bilar och checkar in på hotellet kl. 15.

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.

Adress: Långenäsvägen 150, 435 35 Mölnlycke.

Ginprovningen, som startar kl. 16.30, tar dig med på en resa där hantverksmässig gin står i fokus. Kunniga guider ger dig en lärorik och unik upplevelse.

Efter provningen fortsätter kvällen kl. 18.30 i restaurang Sjöö där vi äter en 4-rättersmeny gemensamt.

I priset ingår: logi, morgonrock & tofflor, frukost, 4-rättersmeny (exkl. dryck) samt ginprovning (5 sorter). Fri tillgång till inomhusgym samt entré till Bad och Bastu (Relax), öppen kl. 15-18. Fri parkering & Wifi.

Min: 8 personer.

Pris: 1 545 kr/person i dubbelrum. Pris: 1 950 kr för enkelrum.

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 belopp betalas senast 15 oktober, faktura kommer från biljettkiosken (1 045 kr resp. 1 450 kr).

Kontakt: Ann Söderlund ann.soderlund1@outlook.com tel: 0701-496808





Tisdag 17 nov, Sjöfartsmuseet kl. 13

SAD 10 nov

Möt ostindiefararna!

De svenska ostindiefararna seglade från Göteborg mot fjärran hamnar, lastade med järn, trä och drömmar. I bästa fall återvände de med te, siden och porslin.

När Minneshallen återöppnade med ny utställning berättades där om 1700-talets



Göteborg, om stadens varv, hamn och skepp, och om livet till sjöss med arbete, sjukdomar och disciplin. Du får en inblick i hur vardagen tedde sig både på och under däck. Karl från Sjöfartsmuseet guidar oss runt i utställningen "Ostindiefararna – färder mot fjärran".

Max: 25 personer.

Pris: 100 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Tisdag 24 nov, Provning av ost & dessertvin kl. 15-ca 17 SAD 16 nov

Denna tisdagskväll träffas vi i Marinstugan för att prova ost och dessertvin under sakkunnig ledning av Glenn Moberg från Hugo Ericssons ost i Saluhallen. Det kommer att serveras lite tilltugg utöver ost/vin. Glenn har valt ut ostsorter och dessertvin som gifter sig fint.

Här kommer vi att få massor med tips och idéer inför julens alla sammankomster.

Troligen kommer vi också att få möjlighet att testa årets Stilton. Det ges möjlighet att köpa med sig lite ost hem.



Pris: 450 kr/pp inkl. guidning, ost med tillbehör och dessertvin.

Min: 10 personer, max: 30 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



DECEMBER

Torsdag 3 dec, Julbord på Café Fyren

SAD 26 nov

Favorit i repris!

Vi serveras härliga sillrätter, traditionella varmrätter, dessert och godis.

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!)

Adress: **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: 549 kr. Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Catharina Tengwall cattis58@gmail.com tel: 0705-105443



Tisdag 8 dec, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 4 dec

Terminens sista månadsmöte och vi avslutar i musikens tecken.

Vi får besök av Hasse Pettersson "One man band".

Hasse spelar gamla godingar från förr och några gamla klassiska jullåtar utlovas också.

Pris 60 kr inkl. fika, föredrag/underhållning.

Max: 140 personer, insläpp kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman ewa.ohman@outlook.com tel: 070-5889295

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda.





Onsdag 9 dec, PUB med quiz kl. 18-21

SAD 2 dec

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll, den sista för terminen.

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

Vi serverar något ätbart medan vi umgås.

Lagquizen startar kl. 19.

Pris: 125 kr inkl. enklare förtäring, 2 glas vin/öl eller alkoholfritt.

Max: 60 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman ewa.ohman@outlook.com tel: 070-5889295





Boka GöteborgsOperan!

Bästa SPF-medlem i Älvsborg, välkommen att besöka den nyrenoverade scenen på GöteborgsOperan hösten 2026/våren 2027!

På föreställningarna nedan får du 25 % pensionärsrabatt!

Du bokar något av utvalda datum nedan och väljer sittplats och betalar:



<https://www.opera.se/forestallningar/kalender/>

Musikal: Wicked, onsdag 14/10 & onsdag 13/1.

Opera: La Traviata, onsdag 16/9 & torsdag 24/9. **1984**, torsdag 5/11.

Trollflöjten, onsdag 9/12. **Luisa Miller**, onsdag 10/3.

Barberaren i Sevilla, fredag 2/4. **Manon**, onsdag 5/5.

Konsert: Grandi voci - Joachim Bäckström, söndag 27/9.

Från myt till nordiskt ljus, söndag 22/11.

Dans: See you Sunday & The promise, onsdag 25/11.

Bare state, onsdag 4/2. **Past the point**, fredag 16/4.

Med ombudslänken kan du själv köpa biljetter till valfritt datum och välja sittplats. Välj bland alla föreställningar på Stora scenen säsongen 2026/2027 <https://biljett.opera.se/sv/specialoffer/qnqs3lawftqek>

Du kan boka fram till säsongens sista föreställning och får 10% rabatt på biljettpriset. Det är enkelt och smidigt att köpa biljetter digitalt.

Du är välkommen att boka för vänner, kollegor, familj – och du är välkommen att skicka länken vidare. Läs mer om alla föreställningar:

<https://www.opera.se/forestallningar/>

Kontakt för SPF Älvsborg: mrlarspersson@gmail.com

Resor

Många trevliga resor genomförs i SPF Seniorerna Älvsborgs regi eller i samarbete med andra föreningar/agenter. Aktuella resor bokas här:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/aktiviteter2/aktiviteter3/>



Intressegrupper inom SPF Älvsborg

- **Matlagning**

Vi planerar att starta någon form av matlagningsaktivitet i höst men detaljerna är inte klara. Om du vill veta mer om vad vi planerar så mailar du bohstenberg@gmail.com

Du som redan har anmält ditt intresse att delta får mer information när vi har bestämt hur vi ska göra.

- **Vinkunskap**

Vi träffas ca 4 ggr per termin för att lyssna på föredrag om några olika vinländer, druvsorter eller annat relaterat samtidigt som vi provsmakar viner. En populär aktivitet där vi för närvarande har lång kö.

Intresseanmälan kan göras i Biljettkiosken från 1 juli.

Ev. frågor besvaras av: Märta Carlsson marta.carlsson@gmail.com

- **Akvarellmålning**

Vi är en mindre grupp som målar akvarell en gång i veckan, både med och utan ledare. Du som vill veta mer om vad vi gör och när mailar till bohstenberg@gmail.com Vi har plats för 1-2 nya deltagare i höst.

- **Golf**

Under hösten 2025 startades golfgruppen i SPF Älvsborg.

Vi kommunicerar i en WhatsApp grupp, SPF Älvsborg Golf, där aktiviteter läggs upp och medlemmarna håller kontakten.

Vi har bl.a ordnat inomhusgolf /simulatorgolf på Innesvingen i Mölndal och träffats för att träna/spela på World of Golf (WoG) i Sisjön där vi avslutat med gemensam lunch/fika.

Vi kommer regelbundet att återkomma till Innesvingen och WoG.

Vill du veta mer om golfgruppen kontaktar du:

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



- **Onsdagspromenader**

Ing-Britt & Eva L håller i promenaderna.

Onsdagar kl. 11.

Information om var promenaderna äger rum varje vecka läggs ut på hemsidan.

Om du vill få mejl om var nästa promenad går kontaktar du Eva eva.lundahl@yahoo.se som lägger upp dig på sin mejllista.



- **Onsdagsvandringar**

Helena Sellstedt och Ann Söderlund håller i lite längre promenader/vandringar någon gång per månad, onsdagar kl. 11.

Vi går ca 6-10 km i raskt tempo och ibland i kuperad terräng och avslutar med lunch alt. egen matsäck beroende på var vi går.

Information om var vandringen kommer att äga rum mejlas ut en vecka innan den går av stapeln. Informationen finns också på vår hemsida.

Ingen föranmälan krävs. *Håll utkik!*

Om du vill få mejl om var nästa vandring går kontaktar du Ann ann.soderlund1@outlook.com som lägger upp dig på sin mejllista.

Information om både promenader och vandringar hittar du här:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/aktiviteter/2/motion-och-halsa/promenader/>

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 mm.

Friskis & Svettis, 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 egen förmåga

Onsdagar kl. 11.30-12.30.

Mer info:

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

Stavgång

Måndagar kl. 10 & torsdagar kl. 11.

Mer info:

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

Långedrag Boule och Friskvård

<https://langedragboule.se/>



LPR, Lokala Pensionärsrådet Sydväst Hösten 2026

När Stadsdelsnämnderna upphörde 2021 bildades Lokala Pensionärsråd i fyra stadsdelar i Göteborg: Sydväst, Centrum, Hisingen och Nordost samt ett övergripande råd, ÄVO. Organisationerna i resp. område skall lyfta och påverka lokala äldrefrågor.

Sammanträder 4 gånger per år under ledning av kommunala tjänstemän. Mandatperioden är fyra år, t o m 2026.

Undertecknad representerar SPF Älvsborg i LPR Sydväst denna mandatperiod. Inget går fort fram men detta är ett sätt att påverka äldres situation framåt.



Inför valet 2026: 2 intressanta debatt dagar för seniorer i Göteborg:

*** 13 augusti i Betlehems kyrkan, Vasagatan 26-30 i Göteborg.**

Kommunala frågor - möt de ledande kommunala politikerna som sitter i kommunfullmäktige – Ställ frågor och få svar. Inbjudan kommer digitalt - Öppet Möte - drop in.

*** 31 augusti i Betlehems kyrkan, Vasagatan 26-30, kl.13-14.30.**

Välkommen till en intressant eftermiddag där ni träffar nationella och lokala regionpolitiker på temat:

SPF seniorernas röst i samhället Din röst spelar roll – ställ politikerna till svars.

Frågor från verkligheten, svar från makten "Möt beslutsfattarna – live".

Äldreministern, sjukvårdsministern, socialministern samt åtta regionpolitiker är klara, nu väntar vi på svar från oppositionen.

Debatten är kostnadsfri. Öppet Möte - drop in men anmäl dig gärna så vi vet hur många som kommer. www.biljettkiosken.se/spfgoteborg Ta gärna med dig en granne/vän.



SPF seniorernas valfrågor: * fast läkarkontakt för trygg vård * äldreomsorg med kvalitet
* pension att leva på * fler seniorbostäder

Vad önskar de äldsta seniorerna?

I en enkät nyligen framkom önskemål om

- att få hjälp med digitala tjänster i hemmet
- att få hjälp vid bostadsflytt
- att innekörarna blir bilfria
- att få enkla "lathundar" på papper till olika vitvaror
- att fler trygghetsboenden byggas med aktiva hyresvärdar
- att äldreboenden klimatanpassas både inom- och utomhus.

Ensamhet? Ett problem för många av oss äldre!

Är DU ensam eller ha svårighet att komma ut för gemenskap med andra?

SPF Älvsborg hälsar dig välkommen i vår gemenskap!

Vill du ha skjuts eller annan hjälp att komma ut kan vi försöka hjälpa till.

Ring så vi får pratat vid: tel: 0704-157 342, gärna kl. 16-17. **VÄLKOMMEN!**

epost: gudhrun.jarlebratt@gmail.com sms / mobil 0704-157342

Hälsningar Gudhrun Järlebratt



Kontaktuppgifter

Styrelse

Bo Stenberg	0707-160341	bohstenberg@gmail.com	ordförande
Ewa Öhman	0705-889295	ewa.ohman@outlook.com	vice ordf., program
Lillemor Fohlin	0707-727587	lillemor.fohlin@gmail.com	kassör, medlemssekr.
Lars I Persson	0760-827110	mrlarspersson@gmail.com	sekreterare
Peter Lundin	0705-815655	peter.lundin@isea-sweden.com	ledamot
Ann Söderlund	0701-496808	ann.soderlund1@outlook.com	ledamot, resor
Anne Clausén	0706-788660	anne.clausen@telia.com	suppleant

Valberedning

Kerstin Annmark	0735-390205	kannmark47@gmail.com
Eva Dalengård Berg	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.



Bild från senaste årsmötet