



Program SPF Seniorerna Älvsborg våren 2026



Aktuellt och uppdaterat programblad ligger på vår hemsida.



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 för många. Älvsborg har sedan dess vuxit till drygt 730 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 våren 2026

	När	Vad	Öppnar	SAD
Jan	13	Månadsmöte	1 dec	9 jan
	19	Karlatornet	1 dec	12 jan
	27	PUB, quiz med Crazy Lager	1 dec	22 jan
Feb	10	Månadsmöte/årsmöte	2 jan	6 feb
	11	Konserthuset	2 jan	3 feb
	12	PUB med QUIZ	2 jan	5 feb
	16	Dicksonska palatset	2 jan	9 feb
	17	Mölndals museum	2 jan	10 feb
	17	Karlatornet	2 jan	10 feb
	23	Dicksonska palatset	2 jan	16 feb
	27	Falkenbergsrevyn med Komfortresor	--	2 jan
	28	Bluesjam	2 jan	20 feb
Mars	5	Restaurang Fisk	1 feb	26 feb
	10	Månadsmöte	1 feb	6 mars
	11	PUB med QUIZ	1 feb	4 mars
	17	Konstmuséet	1 feb	10 mars
	24	Blå tåget Volvo	1 feb	1 mars
	31	Vandring i Västra Nordstan	1 feb	24 mars
April	9	PUB med QUIZ	1 mars	2 april
	14	Månadsmöte	1 mars	10 april
	16	Odd Fellow	1 mars	9 april
	23	Donsö Maritime Training Centre	1 mars	13 april
Maj	4	Båtutflykt till Styrö	1 april	25 april
	11	Spårvagnstur med Ringlinien	1 april	7 april
	12	Månadsmöte	1 april	8 maj
	19	Vandring Stampen/Svingeln	1 april	12 maj
	25	Resa till Vargaslätten	--	9 feb
	28	Aeroseum	1 april	18 maj
Juni	2	Sommaravslutning Marinstugan	1 maj	25 maj
	11	Trädgårdsföreningen	1 maj	4 juni
	16	Skaldjurskryssning	1 april	5 juni



Välkommen till SPF seniorerna Älvsborg våren 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.

– 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!



JANUARI

Tisdag 13 jan, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 9 jan

Vi gästas av Nina Widfeldt som är en mycket inspirerande person att lyssna till. Nina är idag Regional beredskapsöverläkare och därmed aktivt involverad i den krisberedskap som byggs upp i samhället inför ett eventuellt krigshot eller hot av annat slag. Föredraget har titeln: **Medicinsk beredskap – vad skall vi vara beredda att hantera och hur?**

Nina har många intressen och tillverkar bl.a silversmycken som hon får möjlighet att visa vid ett särskilt bord efter föreläsningen.

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

Måndag 19 jan, Besök på Karlatornet kl. 10-ca 12

SAD 12 jan

Tisdag 17 feb, Besök på Karlatornet kl. 10-ca 12

SAD 10 feb

Välkommen till visning av Karlatornet som är 246 m och 74 våningar högt kan ses från nästan hela Göteborg.

Vi får en presentation av projektet kring Karlatornet av Johan Lundgren Doxa samt en visning av fastigheten inkl. garage, biosalong, hundspa mm. Vi stannar även till på våning 69 för att få en hisnande utsikt.

Pris: 215 kr inkl. guidning, kaffe o bulle.

Max: 35 pers.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





Tisdag 27 jan, PUB med Quiz kl. 18-21

SAD 22 jan

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås runt ett glas öl, vin eller alkoholfritt.

Denna kväll bjuder vi på musikquiz med "Crazy" Lager kl. 19.

Mathias Lager besökte oss förra året och gjorde stor succé med sin musikalitet.



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

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

FEBRUARI

Tisdag 10 feb, Månadsmöte/årsmöte kl. 14-16

SAD 6 feb

Vi startar mötet med vårt årliga årsmöte.

Efter årsmötet kommer SPF:s distriktsordförande Lars Nyström och berättar lite om sina tankar och framtiden för SPF Seniorerna.

Pris: 60 kr inkl. fika.

Max: 140 pers. Insläpp kl. 13.40.



Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda



Onsdag 11 feb, Göteborgs Konserthus kl. 10

SAD 3 feb

Välkomna till Göteborgs Konserthus och Husets Harmonier, här fokuserar vi på husets konst och arkitektur.

Vi kommer att guidas runt i lokalerna och få en spännande historia om byggnaden och dess fina konst.

Samling kl. 9.50 i receptionen, ingång via sceningången på Viktor Rydbergsgatan 4.

Efter rundturen serveras kaffe och kaka.

Vi beräknas vara klara ca kl. 11.30.



Pris: 250 kr inkl. guidning och kaffe med kaka. Max: 25 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Kristina Carstens, kristinacarstens@hotmail.com

tel: 0731-595006

Torsdag 12 feb, PUB med Quiz kl. 18-21

SAD 5 feb

Onsdag 11 mars, PUB med Quiz kl. 18-21

SAD 4 mars

Torsdag 9 april, PUB med Quiz kl. 18-21

SAD 2 april

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionella pubkväll.

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

Vi kommer även att servera något ätbart medan vi umgås.

Lagquiz kl. 19.

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

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg





Måndag 16 feb, Dicksonska palatset kl. 10.30

SAD 9 feb

Måndag 23 feb, Dicksonska palatset kl. 10.30

SAD 16 feb

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

Oscar Dickson avled 1897 och var en av Sveriges rikaste privatpersoner. År 1862 färdigställdes det Dicksonska palatset vid Parkgatan som nu har fått nytt liv efter en stor renovering.



Vi har fått en unik möjlighet att vara med på två guidade visningar, ca 1,5 timme, tillsammans med Pether Ribbefors.

Pris: 295 kr inkl. guidning och kaffe med kaka. Min: 20, max: 30 pers.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Tisdag 17 feb, Mölndals museum kl. 10.30

SAD 10 feb

Vi besöker Mölndals museum för att se och lyssna till utställningen "Ren skit" som handlar om vår syn på kroppens renlighet. Därefter får vi en föreläsning runt lyx från Lindome, ett möbelhantverk med bl.a. Lindomestolen.

Hela museibesöket beräknas ta 1 timme.

Efter detta går vi över till en målarskola belägen alldeles nära museet. Där finner vi en konstutbildning, Florence Academy of Art som utbildar studenter i avancerad teckning och måleri.

Vi avslutar med en lättare lunch på Forscaféet (ca 13-tiden).

Det finns betalparkeringsplatser i anslutning till muséet alt. buss från Frölunda Torg, nr 751 till Mölndals station och byte till X90, hållplats: Mölndals stadsmuseum. Samling kl. 10.50 i entrén. Max: 20 pers.

Pris: 250 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/sfpalvsborg

Kontakt: Kristina Carstens, kristinacarstens@hotmail.com tel: 0731-595006





Fredag 27 feb, Falkenbergsrevyn med Komfortresor SAD 2 jan

Se sep information på sid 18 i detta programblad.

Lördag 28 feb, Bluesjam på S/S Marieholm kl. 16 SAD 20 feb

Vi har bokat bord i matsalen där var och en väljer mat och dryck från menyn (rimliga priser).

På scenen i rummet föröver i båten, som ligger stadigt vid kaj, spelar olika amatörgrupper blues med härligt sväng och underbar inlevelse.

Vid 19-tiden är det dags att avsluta.

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

S/S Marieholm ligger bakom fd Casinot på Packhusplatsen 6.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



MARS

Torsdag 5 mars, Restaurang Fisk kl. 13.30 SAD 26 feb

Vi äter en gemensam dagens lunch på den trevliga restaurang Fisk som är belägen nere i Fiskhamnen (Skärgårdsgatan 2).

Här serveras havets läckerheter till lunch tis-fre.

Restaurangen drivs av ingen mindre än kocken

Ingemar Lyxsell som tidigare stått bakom kastrullerna på stjärnkrogen 28+.

Vi träffas kl. 13.30 för en sen lunch.

Från Frölunda Torg: buss 99, byte i Kungssten till linje 9, till hållplats Kaptensgatan. Gå under gångtunneln ner mot Fiskhamnen, ca 490 m, passera P-huset och restaurangen ligger på höger sida.

Från Kungsten: ta linje 9, gå av vid Kaptensgatan (se ovan).

Lunchpris: 180 kr (2025). Max: 25 personer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Clas Carlryd, clas@carlryd.se tel: 0703-415552





Tisdag 10 mars, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 6 mars

”Kvinnor till sjöss” har en lång och rik historia i Sverige. Idag finns det ca 3 000 kvinnor bland nästan 11 000 sjömän i det svenska sjömansregistret och arbete pågår för att öka antalet kvinnor inom sjöfartsnäringen. Historiskt sett har kvinnor arbetet som restauratriser, kockor och mässjantor sedan tidigt 1900-tal. Men vi har också många kvinnor i ledande ställning inom sjöfarten. Vi får en intressant föreläsning av Åsa Liljestam från Sjöfartsmuséet.



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

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Tisdag 17 mars, Göteborgs Konstmuseum kl. 11

SAD 10 mars

Vi har glädjen att få besöka Göteborgs Konstmuseum och gå en guidad tur om Fransk impressionism och nordiskt sekelskifte som muséet har en stor samling av. Vår guide väljer representativa verk och öppnar våra ögon för hur svensk konst har inspirerats av de franska mästarna.



Guidningen startar kl. 11.15 och tar ca 45 min. Max: 25 personer.

Pris: 80 kr plus entré som betalas på plats.

Museikortet (130 kr) gäller som entré hela 2026 med fritt antal besök på alla muséer.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Tisdag 24 mars, "Blå tåget" Volvo, kl. 15.15- ca 17.15 SAD 1 mars

På Volvo Cars fabrik i Torslanda ser vi hur Sveriges mest sålda bil tillverkas i en fabrik som aldrig sover. Vi får en guidad tur genom hela produktionsprocessen, där människor och robotar arbetar tillsammans för att bygga Volvobilar. Fabriksvisningen sker med tåg och ger en ingående inblick i Volvo Cars produktionsprocess – från material till färdig bil.



I besöket ingår: Introduktion, fabrikstur, Q&A (frågor till guiden).

Adress: (Volvo Cars Sörred) Huggåsvägen 5, 41878 Göteborg.

Besöket tar ca 1,5 – 2 timmar. Max: 20 pers. Parkering finns.

Pris: 225 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Tisdag 31 mars, Stadsvandring V Nordstan/ Kvarnberget kl. 10.30

SAD 24 mars

Vår kunnige och populära guide Pether Ribbefors tar med oss med på en stadsvandring runt Västra Nordstan/Kvarnberget – sill, emigration och sjöfart. I västra Nordstaden låg de stora rederi-kontoren och Stenpiren var Göteborgs första ytterhamn. Över stadsdelen tronar den gamla navigationsskolan. Varför hämtades havsvatten ute vid Känsö varje dag och transporterades till Skeppsbron? En miljon svenskar emigrerade till Amerika, de flesta via Sillgatan – var låg den? Samling på Stenpiren kl. 10.20. Vandringen tar ca 1,5 tim. i kuperad terräng. Min: 15 pers. Max: 35 pers. Pris: 225 kr.



Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



APRIL

Tisdag 14 april, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 10 april

AI (artificiell intelligens) vad är AI, hur används det och hur påverkar det redan idag våra liv?

Vissa AI-teknologier ha funnits i mer än 50 år.

Men utvecklingen av datorernas kraft, tillgången till enorma mängder information och nya algoritmer har lett till stora genombrott för AI under de senaste åren. Johan Holmberg kommer att ge oss en inblick i ämnet i ett intressant föredrag.



Pris: 60 kr inkl. fika. Max: 140 pers. 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

Torsdag 16 april, Odd Fellow kl. 11-14

SAD 9 april

Vi har fått möjlighet att besöka Odd Fellows hus på Vasagatan 9 där vi får höra den intressanta historien om huset och får även en inblick i vad Odd Fellow är, dess historia och vad medlemmarna gör.

Odd Fellow finns runt om i världen. Hur många medlemmar som finns i Göteborg och Sverige och hur den kvinnliga ordensgrenen kom till är något av det vi också får ta del av under besöket.

Vi avslutar med lunch i en av matsalarna på Vasagatan 9.



Pris: 150 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



**Torsdag 23 april, Donsö Maritime Training Centre, SAD 13 april
kl. 12-ca 15**

Vi tar Västtrafiks skärgårdsbåt nr 281 från Saltholmen kl. 10.53 ut till Donsö. (vi uppdaterar turlistan i god tid före aktuellt datum).

Väl framme på Donsö äter vi dagens lunch på Isbolaget kl. 12.

Vi fortsätter till Donsö Maritime Training Center. Turen startar kl. 13.



Under ca 2 tim. kommer alla att få prova på att vara sjökaptener (ingen nautisk kompetens krävs). Vi kommer att få prova olika simulatorer och fun&games under besöket, här utlovas många härliga skratt. Vi tar båten tillbaka till Saltholmen vid 16-tiden. Max: 20 personer.

Pris: 625 kr + Dagens lunch på Isbolaget 159 kr (2025).

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

MAJ

Måndag 4 maj, Båtutflykt till Styrösö kl. 09.53 SAD 25 april

Vi tar Västtrafiks båt, linje nr 282, från Saltholmen till Styrösö Bratten.

På Café Öbergska i hamnen fikar vi och hälsas välkomna av hembygdsföreningen som guidar oss runt i både hus och trädgård (trappor).

Efter guidningen promenerar vi drygt 1 km på plant underlag till det nya Kusthotellet för lunch som var och en betalar.

Efter lunchen är det fritt val om man stannar kvar, åker över till Donsö eller åker hem.

Avresetiden är preliminär. Max: 20 personer.

Pris: 50 kr (fikat).

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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





Måndag 11 maj, Rundtur med Ringlinien kl. 11-12

SAD 7 april

Vi samlas vid Drottningtorget kl. 10.45 för att kliva på museivagn 208 från 1920-talet, även kallad Långedragsvagnen, som tar oss på en guidad rundtur genom centrala delar av Göteborg.

Under turen får vi lära oss mer om de stadsdelar vi passerar samtidigt som vi får veta hur det var att åka spårvagn förr i tiden.



Turen tar 1 timme och det kommer att serveras enklare tilltugg och dricka. Observera att spårvagnen har tre branta trappsteg, se bild, och det finns inte möjlighet att ta med rullatorer på grund av begränsat utrymme. Det finns inte heller toaletter ombord.

Efter rundturen, som avslutas på Drottningtorget, finns möjlighet att äta lunch på Eggers till egen kostnad. Vi kommer att förboka bord för de som vill följa med. Max: 40 personer.

Pris: 240 kr + dagens lunch på Eggers (frivilligt).

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Agneta Brevenhag, abreven@gmail.com tel: 076-7864566

Tisdag 12 maj, Månadsmöte kl. 14-16

SAD 8 maj

På terminens sista månadsmöte ska vi umgås och ha det trevligt samtidigt som Helena och Bosse utmanar borden med en lättsam quiz. Vi spelar i lag och vinnande bord kommer att belönas med ett litet pris.



Eftersom det är "avslutning" så kommer säkert månadsmötesgruppen att servera något speciellt.

Pris: 60 kr inkl. förtäring. Max: 140 personer. Insläpp från kl. 13.40.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



**Tisdag 19 maj, Stadsvandring Stampen/
Judiska begravningsplatsen kl. 10.30**

SAD 12 maj

På den gamla judiska begravningsplatsen vid Svingeln vilar många kända namn ur Göteborgs historia. Pether Ribbefors visar ett axplock av var kända profiler vilar.

Från Svingeln vandrar vi till närbelägna Stampens kyrkogård, anlagd kring år 1800, under namnet Nya begravningsplatsen.

Här vilar superkargören William Chalmers, läkaren Pehr Dubb, kommerserådet Olof Wijk d ä med flera.

I likhet med gamla judiska begravningsplatsen ger Stampens kyrkogård ett ålderdomligt intryck och är viktiga kulturarv i centrala Göteborg.

Samling: kl. 10.20 vid det gula tegelkapellet vid Svingeln.

Vandringen tar ca 1,5 timmar, det finns inga "sitt ner" möjligheter.

Pris: 225 kr. Min: 15 pers. Max: 35 pers.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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

Måndag 25 maj – Dagsresa till Vargaslätten

SAD 9 feb

Följ med till den magiskt vackra botaniska trädgården Vargaslätten i Simlångsdalen, den Gerbianska trädgården samt Wapnö slott.

Bra skor och oömma kläder rekommenderas. Vargaslätten är inte tillgänglighetsanpassad och består främst av naturstigar.

Pris: 1 375 kr (kan komma att justeras något).

I priset ingår: buss t/r · förmiddagsfika · entré Vargaslätten · föreläsning om Vargaslätten · guidad rundvandring i trädgården · besök i Sigfrid Ericson museum · lunch · reseledare.

Bussen avgår från Gustav Adolfs Torg kl. 7.30.

SPF Älvsborg har bokat 15 platser på resan med Rolfs buss.

Vi beräknas vara tillbaka i Göteborg ca kl. 17.

Bokning görs hos Rolfs Flyg & Buss på länk som kommer att meddelas i slutet av december/början av januari. (forts sid. 16)



Betalning via länken direkt till Rolfs senast 2 mars.

Kontakt: Ann Söderlund, ann.soderlund1@outlook.com 0701-496808
Se sep information på sid 19 i detta programblad.

Torsdag 28 maj, Aeroseum kl. 11-ca 12.30

SAD 18 maj

Följ med oss till Aeroseum och utforska den imponerande 22 000 kvm stora berghangaren från 1950-talet på en spännande guidad tur. Byggt för att skydda flygvapnets jaktplan mot kärnvapen rymmer hangaren över 50 olika flygplan och helikoptrar från flygets barndom till jetflygplan.



Du får även se motorer, raketstolar och annan utrustning som berättar flygets fascinerande historia. Det finns möjlighet att efter turen avsluta med en välbehövlig fika i Café Markan som var och en betalar. Max: 30 personer
Pris: 190 kr inkl. guidning + parkering 20 kr.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lars Persson, mrlarspersson@gmail.com tel: 0760-827110
Vi försöker ordna samåkning från Frölunda torg.

JUNI

Tisdag 2 juni, Tipspromenad med grill, Marinstugan SAD 25 maj

Vi avslutar våren med en traditionsenlig tipspromenad på Nya Varvet.

Vi samlas vid Marinstugan kl. 12, delar in oss i lagom stora grupper och ger oss sedan ut på släta fina promenadvägar för tipspromenad, ca 3 km.

När vi kommer tillbaka väntar grillad korv med bröd samt kaffe och kaka. Pris: Gratis.



Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Torsdag 11 juni kl. 11, Trädgårdsföreningen

SAD 4 juni

Trädgårdsföreningen i Göteborg är en av Europas bäst bevarade 1800-talsparker. Under för/sommaren är Göteborgs Rosarium fyllt av flera tusen färggranna, doftande rosor. Följ med på en guidad tur med trädgårdsmästare Emmelie Georgii.

Vi vandrar genom den vackra trädgården och vidare mot rosariet där Emmelie berättar om rosenprakten som blommar vid vårt besök.

Vi samlas vid entrén som vetter mot Centralen kl. 10.45.

Max: 20 personer.

Pris: 100 kr.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Kristina Carstens, kristinacarstens@hotmail.com

tel: 073-1595006



Tisdag 16 juni, Skaldjurskryssning kl. 11.45 – 16

SAD 5 juni

Följ med M/S Trubaduren på en dagskryssning med guide i södra skärgården. Knappt har båten hunnit avgå förrän guiden hälsar välkommen.

Första sträckan går genom Göteborgs inre hamn, därefter passerar vi flera ikoniska byggnader och fiskelägen.

Under turen njuter vi av en läcker skaldjursbuffé.

Pris: 895 kr som betalas på båten innan avgång. OBS endast kortbetalning. Priset inkluderar båttur med guidning och skaldjursbuffé exklusive dryck. Max: 25 pers.

Det är flera trappsteg på båten. M/S Trubaduren utgår från Packhuskajen (vid gamla Casinot), samling kl. 11.15.

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ann Söderlund, ann.soderlund1@outlook.com

tel: 0701-496808





Falkenbergsrevyn



Program:

Kl. 11.00 Samling Posthotellet på Drottningtorget i centrala Göteborg. Därefter OKQ8 Käringberget kl. 11.25. Vi hämtar även upp resenärer vid Västerträffen kl. 11.30 och Frölunda Torg, gaveln vid Resecentrum kl. 11.40. Vi reser med förstklassig buss från Leja Touring direkt till Falkenberg där det serveras stor lunchbuffé kl. 13.15 på Restaurang Sisi, som ligger granne med teatern.

Kl. 15.00 Föreställningen börjar. Falkenbergsrevyn gör 2026 sin 28:e revy. Som vanligt tar man upp händelser från året som gått. Året har varit ett bra år för revyn och det utlovas att det finns mängder av saker att skoja om! **Vi har säkrat bra biljetter på raderna 3–5.**

Vid 17.30-tiden är revyn slut och vi räknar med att vara tillbaka ca kl. 19.00.

PRIS: 1 280 kr

I priset ingår:

- Bussresa Västra Frölunda-Falkenberg t/r
- Lunchbuffé på restaurang Sisi vägg i vägg med teatern kl. 13.15
- Teaterbiljett på parkett, raderna 3, 4 och 5 till föreställningen kl. 15.00
- Researrangör: Komfort Resor, Kapplandsgatan 10, Göteborg, Tel 41 12 00

OBS: För allas trevnad försök vara så doftfria som möjligt. Tänk på våra allergiker.

Anmälan till: Komfortresor anders@komfortresor.se

senast fredag 2 januari 2026. Först till kvarn gäller.

Komfort Resor
Där kvalitet är tradition

Kapplandsgatan 10, 414 78 Göteborg. Tel 031-41 12 00.

15 år med resor från Göteborg.



Program för dagstur till Vargaslätten 25 maj

Under vår dagstur guidas vi genom denna mytomspunna 16 hektar stora trädgård och tillhörande byggnader, som skapades 1917 av Göteborgsarkitekten Sigfrid Ericson och hans hustru Ruth.

Vi får också tid till att botanisera i den nyöppnade Gerbianska trädgården och dess hundratals växter innan vi åker vidare till Wapnö slott för en härlig lunch. Vi reser söderut genom Halland mot Halmstad, där vi tar av österut mot **Simlångsdalen**.

Här, där det en gång i tiden ska ha funnits en slätt där vargar låg och solade sig, anlade makarna Sigfrid och Ruth Ericson sitt naturromantiska paradis i början av 1900-talet.

Vi inleder dagen med en kaffe/fralla och får därefter en intressant



föreläsning om Vargaslätten och dess skapare.

Sedan ger vi oss ut på en **guidad tur i trädgården** som utgörs av många olika rum med varierande växtlighet och präglas av en stor artrikedom, inte minst av rhododendron. Annat som imponerar är den mjuka övergången mellan odlad trädgård och orörd skog, de två stora handgrävda dammarna och den vackra pergolan i natursten. En fin tur i de sagolika omgivningarna i Sigfrid Ericsons museum där vi får lära oss om denna västsvenska arkitekt och allkonstnär.

Därefter besöker vi den **Gerbianska trädgården**, där vi på egen hand botaniserar bland plantskolans hundratals växter och plantor. Trädgården drivs av den nederländska trädgårdsmästaren Gerben Tjeerdsma som bland annat varit verksam på **Botaniska trädgården** och **Universeum** i Göteborg.

Turen går sedan vidare till vackert belägna **Wapnö slott** utanför Halmstad.

På Wapnö får vi en genuin gårdsupplevelse där hållbarhet och närproducerad mat står i centrum. Här produceras både kött, grönsaker och mejeriprodukter direkt på gården. Vi serveras högrev från deras egen produktion.

Efter lunchen finns möjlighet att se sig om i den vackra gårdsmiljön, besöka gårdsbutiken med lokala delikatesser eller kanske titta in i mejeriet eller bryggeriet där Wapnö tillverkar sina egna produkter.





Boka GöteborgsOperan!

Nu kan du själv köpa biljetter till GöteborgsOperans olika föreställningar med valfritt datum, direkt via dator eller mobil till rabatterat pris för SPF.



Använd länk (ombud Lars Persson):

<https://biljett.opera.se/sv/specialoffer/4sbsvalkryt6s>

Länken innehåller alla föreställningar på Stora scenen våren 2026, och du kan boka **fram till sista föreställningsdatum**.

Ett enkelt och smidigt sätt att köpa biljetter digitalt med kort framförhållning. Du får 10% rabatt på vuxenpris på den föreställning du väljer.

Du kan boka och ta med släkt och vänner.

Information om alla föreställningar finner du på länk: <https://www.opera.se>

Från april kommer Stora Scenen att vara stängd för renovering men nya erbjudanden kommer under hösten 2026.

Golf

Under hösten 2025 startade vi en golfgrupp i SPF Älvsborg.

Vi har lagt upp en WhatsApp grupp SPF Älvsborg Golf där vi kommunicerar våra olika aktiviteter och där även medlemmarna kontakter varandra. Intresset för gruppen har snabbt ökat.



Under hösten har vi ordnat inomhusgolf /simulatorgolf på Innesvingen i Mölndal och träffats för att träna/spela på World of Golf (WoG) i Sisjön. När vi träffats på WoG har vi avslutat med gemensam lunch/fika för de som önskat.

Framöver kommer vi att ordna både planerade och spontana aktiviteter. Vi kommer regelbundet att återkomma till Innesvingen i Mölndal och WoG, men framåt våren planerar vi även att spela utomhus på någon golfbana i närheten av Göteborg. Kanske blir det även en golfresa för intresserade?

Vill du veta mer om golfgruppen och bli en del av den så kontakter du:

Agneta Brevenhag, abreven@gmail.com tel: 076-7864566



Onsdagspromenader kl. 11

Ing-Britt & Eva L håller i promenaderna.

Första tillfället i vår blir den 14 januari.

Information om var promenaderna äger rum varje vecka kommer att läggas ut på hemsidan.



Onsdagsvandringar kl. 11

Helena Sellstedt och Ann Söderlund håller i lite längre promenader som vi därför kallar vandringar. Vi går ca 6-10 km i raskt tempo och ibland i kuperad terräng. Vi avslutar med lunch, alternativt egen matsäck, beroende på var vi går. Information om var vandringen kommer att äga rum mejlas ut en vecka innan den går av stapeln. Onsdagsvandringarna kommer att hållas någon gång per månad. Informationen finns också på vår hemsida. Ingen föranmälan krävs. *Håll utkik!*

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

Fr.o.m. 14 januari t.o.m. 29 april (13 gånger).

Vår ledare är Elisabet Eng.

Plats: Önneredshallen, Påvelunds motionscentral.

Vi klär om hemma och tar med eget liggunderlag.

Fika i kaféet efteråt för den som vill.

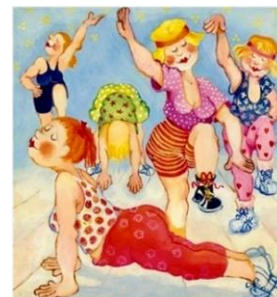
Kostnad: 400 kr per termin.

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. 12 jan t.o.m. 20 april.

Torsdagar: Vi möts vid Långedrag Blommor & Kafé

(fd Mötesplats Trädgård) i Långedrag kl. 11.

Fr.o.m. 15 jan t.o.m. 23 april.

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 Boule och Friskvård är en fristående bouleklubb med egna bouleplaner vid Påvelunds Motionscenter. Vintertid spelas det i Boulecenter Majvallen. Långedrag 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/>



LPR, Lokala Pensionärsrådet Sydväst, våren 2026

HEJ, medlemmar i SPF i Älvsborg!

När Stadsdelsnämnderna upphörde 2021 bildades istället Lokala Pensionärsråd i fyra stadsdelar i Göteborg, Sydväst, Centrum, Hisingen, Nordost samt ett övergripande råd, ÄVO.



Organisationerna i resp. område skall lyfta och påverka lokala äldre frågor. Sammanträder 4 gånger per år under ledning av kommunala tjänstemän. Mandatperioden är fyra år, t om 2026. Undertecknad representerar SPF Älvsborg i LPR Sydväst. Inget går fort fram, men detta är ett sätt att påverka äldres situation framåt.

Aktuella frågor i LPR under 2025 (se fö. SPF Älvsborgs hemsida, protokoll)

Ålderskurvan stiger brant kommande år. Stödbehovet ökar- resurserna minskar!

I Hemtjänsten har minutstyrningen tagits bort men det dröjer innan den kan vara helt genomförd. Behovet ska styra - inte klockan!

Språktest skall göras vid anställning inom hela äldreomsorgen. Höga språkkrav ställs på dem med medicinskt ansvar.

Matsituationen är ständigt "på tapeten". Lättuggad och varm mat önskas.

Hjälp och sällskap vid måltid för att maten ska ätas upp och smaka bra.

Här behövs många kronor av kommunens nya 10 miljoner!

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 innegårdarna blir bilfria
- att få enkla "lathundar" på papper till olika vitvaror
- att fler trygghetsboenden byggas med aktiva hyresvärdar
- att äldreboenden klimat anpassas 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! Vi kommer att anordna olika erbjudanden under 2026.

Kolla SMS eller hemsidan! 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!

E-post: gudhrun.jarlebratt@gmail.com Tel: sms / mobil 0704-15 73 42

Hälsningar Gudhrun Järlebratt



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
Agneta Brevenhag	0767-864566	abreven@gmail.com ledamot, program
Märtha Carlsson	0707-223383	marta.carlsson@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	kannmark47@gmail.com
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
Trädgård & Café
VÄXTER, BLOMMOR & FIKA

Medlemmar i SPF Älvsborg får
10% rabatt på växter och blommor.
Gäller ej redan rabatterade priser.
Solhöjdsgratan 2 A, V Frölunda

