

14 oktober 2023

### Bästa vänner i SPF Seniorerna Älvsborg.

Vi var många som sett fram emot månadsmötet i tisdags. Långt före utsatt tid började lokalen fyllas och ett fullsatt månadsmöte fick sedan höra Kristian Wedel kåsera runt Göteborg 400 år (han hoppade dock över de första 250 åren). Kristian bjöd på en underbar historisk resa med hjälp av gamla bilder. Anekdoter och historier lockade till många härliga skratt och vi gick hem med en skön känsla av att vara göteborgare.



Apropå fullsatt så är det väldigt trevligt att se att intresset för våra aktiviteter är så stort. De flesta blir fullsatta innan anmälningdagen gått ut, så det gäller att anmäla sig i tid. Om du har någon idé om någon aktivitet som du också kan ta ansvar för att driva så hör du av dig till någon av oss i styrelsen. Helt konkret letar vi efter någon som kan tänka sig att hjälpa till att organisera våra resor.

Men nu över till vad som hänt sedan sist. Redan samma vecka som förra medlemsbrevet kom ut besökte vi Åby travbana. Vi var nästan 30 förväntansfulla Älvsborgare som fick en fin genomgång av hur hela travbanan fungerar och arbetet bakom att Åby är en av Sveriges bästa travbanor. Det bjöds också på en guidning i stallet där vi fick ett värdefullt stalltips som senare gav utdelning till den som satsade medan vi åt raggmunk och fläsk.



Dagen efter var det åter dags. Då mötte drygt 20 medlemmar upp utanför S/S Marieholm. Ombord bjöds det på blues, mat och trevligt umgänge. En härligt informell aktivitet som återkommer i programmet.

Måndagen hade sedan temat "Alla kan rädda liv", en HLR utbildning i Marinsugan.

Vår instruktör Lullan Backman arbetar till vardags som intensivvårdssjuksköterska. Vi var 18 läroaktiga elever som tog del av hur man hanterar hjärtstopp, hjärtinfarkt och stroke. Vi fick också tips vad man alltid skall ha i sin ficka/väska; ett första hjälpen kitt som finns att köpa på apoteket till en ringa kostnad av ca 35 kr. Vi fick också tipset att alltid ha 1 Bamyl i första hjälpen kitt:et, detta för att hjälpa att lösa upp en ev blodpropp. Vi fick också träna på AKUT-testet. Bra om alla laddar ner apparna "112" och "SMS-livräddare". För att känna till var hjärtstartare när dig finns; [www.hjartstartareregistret.se](http://www.hjartstartareregistret.se)



Skandalernas boulevard låter spännande. Stadsvandringen med Pether Ribbefors i spetsen bjöd väl inte på några skandaler men väl en synnerligen trevlig vandring från Stora teatern upp till Götaplatsen. Som vanligt fick vi både faktisk historia och många trevliga skrönor på vägen.

Sista veckan i september reste 38 seniorer från SPF Älvsborg, Linje 9 och Västerträffen med Komfort Resor till Tyskland. Resan gick med buss via Danmark till Tyskland. Under en vecka besökte vi Berlin och Dresden som var de huvudsakliga målen för resan, men även det vackra Spreewald- området söder om Berlin, en härlig idyll med milslånga vattenleder genom ett nästan orört landskap. I Berlin och Dresden, som bjöd på strålande solsken, blev vi guidade bland de historiska platserna av svensktalande guider men vi hade också tid för att på egen hand upptäcka dessa städer. Hemresan bjöd på besök på Tysklands nordligaste vingård, inkl vinprovning och besök på en marknad för pumpor. Vår reseledare Anders Lien från Komfort resor, alla trevliga medresenärer och ett fantastiskt sommarväder tillsammans med en av de bästa chaufförerna gjorde resan till ett oföglömligt minne.



Chalmersska Huset besöktes 26 sept av ett antal SPFAre. Under en generös frukost berättade Intendent Daniel Rydståle om W.Chalmers och det hus han lät uppföra efter den stora branden 1804. Han fick en endast leva ett fåtal år i huset. Chalmers förvaltade sina pund väl under åren och blev en burgen man. Han var barnlös och testamenterade en del av sin förmögenhet till utbildning, vilket sedan 1930-talet blivit den Tekniska Högskolan. SEB har huserat där med sin ursprungliga verksamhet sedan 1860-talet. Vid rundvandringen besöktes bankkvalvet, som en del i det kulturminnesmärkta huset. SEB donerade huset till Chalmers 2006.

Nu närmast ser vi fram emot en dagsresa "Slott & smaker", lite opera och en pubkväll med quiz, samtliga fullbokade. Men det kommer mer, som inte är fullbokat.

Du hittar hela programmet med anmälningslänkar på hemsidan:

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

Med dessa rader önskar hela styrelsen dig en bra start på hösten och vi hoppas att vi ses snart igen.

*Bo Stenberg*

Ordförande



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



## November

9	Konstmuseet med guide	<a href="http://www.biljettkiosken.se/konstmuseum">www.biljettkiosken.se/konstmuseum</a>
14	Månadsmöte,	e-post
16	Försvaret i Väst	<a href="http://www.biljettkiosken.se/forsvaret">www.biljettkiosken.se/forsvaret</a>
23	Pubkväll med Quiz i	<a href="http://www.biljettkiosken.se/pubnov">www.biljettkiosken.se/pubnov</a>
28	Stadsmuseum m guide	<a href="http://www.biljettkiosken.se/stadsmuseum">www.biljettkiosken.se/stadsmuseum</a>
30	Lunch, Nya Jacy'z Hotel	Fullt

## December

6	Julbord	<a href="http://www.biljettkiosken.se/jullunch">www.biljettkiosken.se/jullunch</a>
12	Månadsmöte	e-post