



Nyhetsblad - Maj 2021



Bästa medlemmar i SPF Linje 9

Välkomna till Linje 9s vårpromenad den 25 maj, med hänsyn tagen till aktuella coronarestriktioner. Den beskrivs i texten nedan.

Vi ser framåt och styrelsen håller på att ta fram ett program för hösten 2021. Vi planerar att skicka ut programmet i juni som vi brukar. I övrigt följer vi utvecklingen och är beredda på att göra anpassningar framöver.

ÅRSMÖTE PER CAPSULAM "Det är bra för vår förening att du röstar !"

Kallelsen skickades till er via e-post eller vanlig post i slutet av mars. Dagordningen för årsmötet och styrelsens/valberedningens förslag till beslut skickades via e-post eller post i mitten av april. I följebrevet ombads ni rösta och skicka ert svar senast den 28 maj.

SOCIALT

Folkhälsoveckan 17 - 23 maj

Vi har i tidigare Nyhetsblad informerat om förbundets nationella stegutmaning *Hur långt kan vi gå?* som arrangeras i samband med SPF Seniorernas Folkhälsoveckan. Här kommer mer information: Den som vill delta registrerar sin totala sträcka för hela vecka 20, dvs 17-23 maj, på spfseniorerna.se/folkhalsovecka.

Alla som deltar har möjlighet att vinna fina priser. Alla har lika stor chans, oavsett sträcka. Det går inte att välja vinst eller byta vinsten mot pengar, presentkort eller liknande. Priser: Böcker från våra föreläsare och exklusiva ryggsäckar från If.

Tips för att räkna ut sin sträcka:

- 15 minuters promenad i normal promenadtakt motsvarar 1 km. Går du snabbt registrerar du en längre distans och långsamt en lite kortare.
- 15 minuter cykling motsvarar 1 km.
- 15 minuter övrig träning motsvarar 1 km.
- Många smarta telefoner har en förinstallerad app som registrerar både antal steg och sträcka. Du kan behöva justera i inställningar för att se sträckan.
- Ladda hem en app från Google Play eller Appstore
- Titta på en karta, till exempel via Eniro.se, och räkna ut sträckan mellan de adresser du gått.

Formuläret för att rapportera kommer läggas upp på www.spfseniorerna.se/folkhalsovecka 17/5 och vara öppet i två veckor efter Folkhälsoveckan, dvs till och med vecka 22, sedan stängs det så att vi kan sammanställa och dra vinnare. Den som inte kan eller vill fylla i formuläret via hemsidan kan skicka in sina uppgifter till förbundet via mail, telefon eller vanlig post. Mail: info@spfseniorerna.se Telefon: 08-692 3250

GUIDADE BESÖK

Torsdag den 19 augusti kl 11.00 gör vi ett besök i en Visningsträdgård i Askim hos Camilla Danielsson

Vi får en utförlig guidning på ca 40 min i trädgården och får berättas för oss om trädgårdens historia, trädgårdsidé och arbetet med att utforma de olika trädgårdsrummen. Trädgården är kuperad och innehåller en hel del trappor och små stigar av varierande slag. För den som vill sitta och vila benen finns många platser med olika vyer och lägen.

Trädgårdsfika serveras efter visningen, kaffe/the med hembakat. Ingår i priset.

Kostnad (max 200 kr) beror på hur många som anmäler sig, minst 7 max 15. Vi hoppas att restriktionerna säger att vi får träffas mer än 8 personer.

Vid trädgården är det mycket begränsat med parkeringsmöjligheter (bara en bil och den måste föränmälas), parkerar gör vi vid Askims badplats där vi ses senast 10.45. Promenad på ca 10 min, liten brant backe på slutet.

Anmälan senast den 11 augusti till Inger Olsson, helst via epost: olssoni680@gmail.com i andra hand SMS till 0705-873062.

Mer info kommer att finnas i höstprogrammet.

RESOR

Tillsammans med SPF Älvsborg reser vi den 14 september på en 7 dagars bussresa till Rhendalen och Moseldalen.

Pris för resan är 9450 kr. . Enkelrumstillägg 1590 kr.

Under resans gång besöker vi två vinkällare, provsmakar vin, åker båttur på Rhen, ser hur den tyska konjaken Weinbrand. blir till, åker linbana, besöker den vackra Kölnerdomen, njuter av fin natur och bor på trevliga hotell.

På vår hemsida finns programmet för Tysklands resan.

De som tidigare har anmält sig för denna resa får göra det igen.

Vi planerar även att resa till Bjärehalvön. Vi har ännu inget datum.

SPF Älvsborg planerar att åka till Ästad Vingård. En ekologisk vingård i Halland med egna viner.

Något datum för den resan har vi ännu inte.

På grund av Coronaviruset får vi se vilka resor vi kan genomföra.

Anmälan till Barbro Engbom Tel: 0708 487410 b.engbom@gmail.com

LUNCHTEATERN – STADSTEATERN

Teaterhuset (Stadsteatern) på Götaplatsen är som bekant stängt för ombyggnad och kommer att återinvigas hösten 2021. Biljettsläpp till vårens omgång av Dagens lunchteater är tyvärr uppskjuten tills vidare. Teatern återkommer med besked så snart som möjligt. Följ gärna utvecklingen på Stadsteaterns hemsida: stadsteatern.goteborg.se. Med vänlig hälsning. Ulla Nelson

VÅRPROMENAD

Tisdagen den 25 maj hoppas vi på soligt väder, för då promenerar vi, med start kl 11.00, från Sjöbacka parkeringsplats vid Eskils kanal, till Fiskebäcks badplats, där vi intar egenhändigt medhavd fika. Promenadsträckan (fram och tillbaka) är ca 3 km.

För den som inte kommer med egen bil går det bra att ta buss 97 från Frölunda torg till hållplats Fiskebäcks hamn, dit bussen ankommer kl 10.55.

Vi följer förstås Folkhälsomyndighetens anvisningar och om vi förhoppningsvis blir många, går vi i mindre grupper.

Väl mött den 25 maj!

Glöm inte att ta med matsäck!

Vi ser fram emot en god väderprognos från SMHI, men vid mycket dåligt väder, ihållande regn och blåst, ställs promenaden självfallet in.

Ulla Nelson tel: 0702-373795 och Eva Åstrand tel: 0702-623513

*Hjärtliga hälsningar Styrelsen
genom Arne Person*