



Månadsblad - Maj 2023



Välkomna till Månadsmötet torsdagen den 4 maj kl. 10.30
OBS! Ändrat datum från tisdag till torsdag OBS!

Professor Lars-Gunnar Andersson talar på temat "Hur pratar en göteborgare egentligen." Och han svarar gärna på dina frågor!

Det blir också fika, med landgång, information och lotteri.

Vaccinerad så klart!

Vårt förbund SPF Seniorerna anser att alla som deltar i aktiviteter i vår organisation bör vara vaccinerade, oavsett gruppens storlek.

Anmälan till mötet senast tisdagen den 2 maj kl. 12.00 till Ulla Ulveskog, i första hand via e-post ulla.ulveskog@telia.com, i andra hand SMS till 070-3491208 eller tel. 031-291208 eller till Eva Åstrand eva.s.astrand@telia.com, SMS till 070-2623513.
Mötesavgiften är 100 kronor denna gång eftersom det serveras landgång.

Socialt

Påminnelse om folkhälsoveckan.

Den 8 - 12 maj i år anordnas SPF Seniorernas folkhälsovecka.

Förbundet centralt planerar digitala webinarier:

Mån 8 maj: Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla.

Tis 9 maj: Seniorer och diabetes typ 2.

Ons 10 maj: Läkemedel och äldre.

Tors 11 maj: Vår stillasittande livsstil - vad betyder den för vår hälsa?

Fre 12 maj: Vad ska man göra för att må bra?

Dessutom blir det en stegutmaning - hur långt kan vi gå?

Lokalt kommer distriktet att anordna följande aktiviteter:

Mån 8 maj: Gåfotboll på Majvallen.

Ons 10 maj: Filmvisning på Aftonstjärnan.

Tors 11 maj: Boule

Fre 12 maj: Folkhälsodag på Dahlheimers hus.

Lunch på restaurang Storseglet

Vi har gemensam lunch på restaurang Storseglet på Redegatan 1.

De som vill ses där tisdagen den 23 maj kl. 13.00. Ingen anmälan behövs.

Resor

Resa till Tyskland

Måndagen den 25 september reser vi med KOMFORT RESOR på en 7-dagars resa.

Vi besöker Spreewald med Berlin, Dresden, kanaler, vinodlingar och pumpor.

Pris: 11 950 kr

Enkelrumstillägg: 2 750 kr

Anmälan till Barbro Engbom b.engbom@gmail.com

"Den utförliga beskrivningen av resan fanns med som bilaga till Månadsbladet för April"

Guidat besök

SJÖFARTSMUSEET Onsdagen den 3 maj klockan 14:30 besöker vi Sjöfartsmuseet.

– 110 kr för ett årskort. Med ett årskort kan man även besöka övriga museer i Göteborg flera gånger under 2023.

– En enkel entrébiljett kostar 65kr.

– Guidningen kostar 1350 kr. Ju fler som anmäler sig desto billigare blir det per person.

Anmälan till Barbro Engbom Mail: b.engbom@gmail.com eller telefon: 0708 487410

Promenad

LÅNGPROMENAD PÅ BRÄNNÖ tisdag 16 maj. **Om vädret är besvärligt med mycket regn och blåst går vi onsdagen den 31 maj istället.** Om du blir osäker smsa till någon av oss -

Margaretha 072 235 38 99 eller Eva 070 262 35 13. Ingen anmälan behövs!

Båt 283 till Brännö Rödsten avgår kl. 9.24 från Saltholmens brygga.

Omvänt går det flera turer under eftermiddagen från Brännö Rödsten resp. Husvik.

Båttider hem från Rödsten till Saltholmen Båt 283 10.55, 12.26, 14.26, 15.55

Från Husvik till Saltholmen Båt 282 10.46, 15.23, 16.12

Vi planerar en långpromenad på Brännö i Göteborgs södra skärgård. Om vädret tillåter räknar vi med att göra en längre vandring ut till Galterö (naturreservat), som är förbundet med Brännö via en bro.

Från Brännö Rödsten väntar en ca 800 meter lång promenad på asfalt, över idylliska Brännö, innan vi tar av till höger in på Galterövägen. Efter en ca 1,5 km lång vandring på en välanlagd grusväg kommer vi fram till en stenbro, vilken förbinder Brännö med Galterö, över ett smalt sund. Här ute väntar en vild och fågelrik natur, där fåren betar fritt om sommaren. Vi följer den markerade stigen ut på Galterö och efter en kortare promenad genom terrängen, kommer vi fram till en fin vik där vi kan äta vår medhavda matsäck och även ta ett dopp i havet. Vandringen Rödsten - Galterö fram och tillbaka är ca 7 sju km.

För de som vill välja en kortare vandring finns det en trevlig promenadväg från Rödsten till Husvik. Det är en sträcka av knappt två km (i ena riktningen). Från Husvik går det att ta båten tillbaka till Saltholmen. Väder och ork får avgöra.

MEDTAG EGEN MATSÄCK! Vi planerar att fika ute i det fria och hoppas på varmt och soligt väder.

Margaretha Grahns tel. 072 235 3899 eller Eva Åstrand tel. 070 262 35 13

Ett uppdaterat medlemsregister:

Om Ni har ändrat mailadress eller mobilnummer eller det finns uppgifter som inte är aktuella längre. Lämna uppgifter till linje9@spfsejorerna.se eller sms till 0703 00 53 06 Anders Hole

*Hjärtliga hälsningar Styrelsen
genom Arne Person*