



Program SPF Seniorerna Älvsborg, våren 2023





Januari

Program våren 2023

SAD

Ti 10	Månadsmöte, Sjöräddningen	8 jan
To 19	Pubkväll med Quiz i Marinstugan	12 jan

Februari

Fr 10	Göteborgs Konstmuseum med guide	3 feb
Ti 14	Årsmöte, med underhållning	12 feb
Må 20	Studiebesök på SKF med guide och lunch	13 feb
On 22	Lunch på Esters - En trappa upp - tre rätters	8 feb
Lö 25	Bluesjam på S/S Marieholm, middag och musik	1 feb

Mars

Må 6	Lunch och visning av Eggars	22 febr
Ti 14	Månadsmöte, Hembygdsföreningen	12 mars
Ti 21	Vandring kring Påvelundsberget med guide	13 mars
Ti 21	Pubkväll med Quiz i Marinstugan	14 mars
On 22	Golf, Sisjön Indoor	8 mars
??	Sjöfartsmuseet med guide	??
To 30	Studiebesök Frimurarlogen med guide	24 mars

April

To 6	Die Schweigsame Frau, Opera	1 feb
Ti 11	Månadsmöte, Gillis Edman	9 april
To 13	Mat o vin på Kvibergs Kantin	13 mars
Ti 18	Studiebesök på SKF:s Konstklubb	11 april
Må 24	Oscar den II:s fort med guide	17 april
To 27	Stadsvandring "Barer, bärs och brännvin" guide	20 april

Maj

Ti 9	Månadsmöte, Kenneth Holmström (Drifters)	7 maj
On 17	Operett, Det var en gång på Grand Hôtel	13 mars
On 24	Båtresa med Nawica till Vinga med guide	17 maj
To 25	Dagsresa till Ven med buss och guide	15 april
Ti 30	Båtresa med Nawica i södra skärgården	23 maj

Juni

On 7	Tipspromenad och grill, Marinstugan	26 maj
------	-------------------------------------	--------



Välkommen till en vår med SPF Älvsborg! Som vanligt bjuder vi på ett spännande och varierat program som du kan läsa mer om i detta häfte. Här kan du också läsa hur du anmäler dig och hur du betalar för de olika aktiviteterna. OBS! Vi är tacksamma om du kan anmäla dig via e-post. Det underlättar väldigt mycket för den som ansvarar för aktiviteten.

Anmälan till alla aktiviteter sker till den som är ansvarig för aktiviteten enligt nedan där SAD betyder Sista AnmälningDatum.

Alla betalningar gör du till Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206. Ange alltid vad betalningen avser.

Januari

Tisdag 10 jan, Månadsmöte, kl 14-16

Benny Börjesson besöker oss och berättar om Sjöräddningssällskapet. Sjöräddningssällskapet har 74 räddningsstationer och fler än 260 räddningsenheter längs våra kuster och i våra största sjöar.

Benny berättar både om Sjöräddningen generellt och om sina egna erfarenheter från olika räddningsinsatser. Benny träffar vi också på våra båtutflykter med Nawica och på pubkvällarna.

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206.

Plats: Ekumeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin,

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

SAD 8 jan





Torsdag 19 jan, Pubkväll med Quiz, kl 18-21.

SAD 12 jan

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi åter vår pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. Kl 19 kör vi en enkel lagquiz. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning.



Kostnad: 50 kr (lokalkostnad), förtäring till självkostnadspris (Swish).

OBS! Max 40 personer.

Anmälan till P-O Eriksson

e-post: lipoere@hotmail.com, tel: 0706 092314

Februari

Fredag 10 feb, Göteborgs Konstmuseum, kl 11.00

SAD 3 feb

Fredagen den 10 feb har vi glädjen att kunna få besöka Göteborgs Konstmuseum och få en guidad tur om målaren Albert Edelfelt – Modernt konstnärsliv i sekelskiftets Europa. Albert Edelfelt tillhör den finska konsthistoriens mest älskade konstnärer och presenteras nu i en stor utställning på Göteborgs konstmuseum. Edelfelt blev tidigt känd på den internationella konstscenen och rörde sig mellan de lokala och det kontinentala livet vilket syns i hans målningar.





Vi samlas i foajén kl 11.00 Guidningen startar kl 11.15 och tar ca 45 min.

Årskort 110 kr gäller kalenderår med fritt antal besök på alla muséer. Guidningen kostar 50 kr/p som betalas till Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206.

Max 30 personer

Anmälan till Lisbeth Rönnbäck

e-post: lisbeth_ronnback@hotmail.com, tel: 0705 295041

Tisdag 14 feb, Månadsmöte, kl 14-16

Årsmöte och underhållning med Raffinadoz Boys, en grupp med glada och pigga musikanter, bl a vår egen medlem Leif-Gunnar. Boysen kommer att bjuda på allt från nostalgi till svängig blues.

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206.

Plats: Ekumeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

SAD 12 feb





Måndag 20 feb, Studiebesök på SKF, kl 11:00

SAD 13 feb

SKF grundades redan 1907 av Sven Wingqvist, uppfinnare av det sfäriska kullagret. Vi har fått möjlighet att besöka SKF och få en guidad tur av Lars Werner. Vi börjar med en presentation av SKF & Utställningen i



c:a 45 min. Vi fortsätter sedan till D-fabriken och tillverkningen av sfäriska rullager i c:a 45 min. Avslutar med en sammanfattning och frågestund. Visningen tar ca 1,5-2 timmar.

Efter rundvandringen äter vi en gemensam lunch.

SKF förbehåller sig rätten att ändra från fabriksbesök till fabrikspresentation i filmsalen. Detta om det kommer utländska gäster som SKF prioriterar framför lokala besökare.

Max 20 personer

Pris: 100 kr inkl lunch, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Onsdag 22 feb, Lunch på Esters - En trappa upp

SAD 8 feb



Så här i den gråkalla februari tänkte vi värma oss med en gemensam lunch på Restaurangskolan Esters - En trappa upp. Här kommer vi att serveras en 3 rätters meny.

Här får du en unik möjlighet att få delta i ett annorlunda klassrum. Kom in och se våra elever utvecklas och lära sig nya saker. Här får du kanske ha



överseende med att det ibland kan ta lite längre tid men det kommer att bli trevligt. Det finns vegetariskt, färsrätt, kyckling och fisk.

Vi samlas kl 11.30 vid entrén på Utvecklingsgatan 4, vån 2 till höger om ingången till Esters Lindholmen. Lunchen startar kl 11:45 och vi får sitta till 13.45.

Pris: 145 kr/person. Det är kortbetalning som gäller på restaurangen.

Anmälan till Märta Carlsson

e-post: marta.carlsson@gmail.com, tel: 0707 223383

Vid anmälan ber vi dig informera mig om ev allergier.

Vi har bokat till 30 pers. Max 2 av varje meny i samma sällskap.

Lördag 25 feb, Bluesjam på S/S Marieholm, kl 16:00 SAD 1 feb



Vi bokar ett långbord i matsalen där var och en väljer från menyn (rimliga priser). På scenen i rummet förut i båten (som ligger stadigt vid kaj) spelar olika

grupper lite blues med härligt sväng och underbar inlevelse.

Vi lyssnar och vi pratar och vi har helt enkelt en trevlig eftermiddag tillsammans. Vid sjutiden är det dags att avsluta.

Entrén är gratis men var och en betalar mat och dryck.

S/S Marieholm ligger bakom Operan med adress Packhuskajen 16.

Vi träffas inne i restaurangen så att vi inte behöver stå ute och frysa.

Anmälan till Bo Stenberg,

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.



Mars

Måndag 6 mars, Historisk visning med lunch, Eggers SAD 22 feb

Vi träffas på Hotell Eggers kl. 14.00 och startar med en lunch. Därefter en rundvandring i hotellet. Hôtel Eggers öppnade 1859 och är Sveriges tredje äldsta hotell som är i drift och som numera är K-märkt. Det finns en mängd historier och människor som har passerat detta hotell genom åren. Välkommen på en historisk visning för att lära er mer om historien, människorna och årtalen!

Pris: 250kr, max 20 personer

Anmälan till P-O Eriksson

e-post: lipoere@hotmail.com, tel: 0706 092314

Tisdag 14 mars, Månadsmöte, kl 14-16

SAD 12 mars

ADA Seniorhus och Västra Frölunda Hembygdsförening.

ADA Seniorhus är föreningen som har fått ett uppdrag att ordna goda bostäder till rimliga hyror för seniorer. Ett av ADA Seniorhus mål är att påverka kommunen för att få byggbar mark och byggrätter. Ebbe Björkqvist kommer att ge oss en kort information.



Västra Frölunda införlivades 1945 med Göteborgs stad. Man var då säker på att det gamla jordbruks- och fiskarsamhället gradvis skulle komma att förändras. Gunnar Börgesson från VF Hembygdsförening visar bilder och berättar om föreningens arbete.

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206

Plats: Ekumeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan: Lillemor Fohlin

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587



Tisdag 21 mars, Vandring Påvelundsberget, kl 11:00 SAD 13 mars

Gunnar Börgesson från Västra Frölunda hembygdsförening kommer ta oss med på en promenad kring Påvelundsberget där han bland annat berättar om Frölundas första skolor, varför Påvelund heter Påvelund och var skvaltkvarnen i Madbäcken låg.



Samling: Gamla Påvelundsskolan (Gula Huset)

Tidsåtgång: 1,5 timmar (2,5 km)

Pris 50 kr, betalning till Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206.

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Tisdag 21 mars, Pubkväll med Quiz, kl 18-21

SAD 14 mars



I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. Kl 19 kör vi en enkel lagquiz. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning.

Pris: 50 kr (lokalkostnad), förtäring till självkostnadspris (Swish).

Max 40 personer.

Anmälan till P-O Eriksson

e-post: lipoere@hotmail.com, tel: 0706 092314



Onsdag 22 mars, Golf inomhus

SAD 8 mars



Som uppladdning inför en ny säsong träffas vi på Sisjön Indoor Golf och spelar 18 hål i en golfsimulator (3 eller 4 spelare per simulator). Det är varmt och skönt och vi spelar någon spännande bana. Själva spelet känns förvånansvärt

realistiskt och man slipper ju släpa på golfvagnen i några uppførsbackar. Sisjö Indoor Golf ligger på Ekonomivägen 6, Askim.

Pris: 300 kr till Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206

Anmälan till Mikael Lundin

e-post: mlundin@hllambert.se, tel: 0707 285905

Dag (meddelas senare), Sjöfartsmuseet

Efter fyra års renovering och ombyggnad har Sjöfartsmuseet äntligen öppnat igen. Öppningen var den 10 december men museet tar inte emot större grupper förrän i mars. Vi har redan anmält vårt intresse att få en guidad tur då. Närmare tid meddelas när vi vet.

Torsdag 30 mars, Studiebesök Frimurarlogen

SAD 24 mars



Vi har nu möjlighet att få en guidad tur av Pether Ribbefors på Frimurarlogen på Södra Hamngatan i samma hus som Golden Days. Bakom en stram fasad döljer sig några av Göteborgs mest praktfulla interiörer med levande traditioner från gustavianismens och ostindiefararnas tid.



Frimurarorden, Sveriges äldsta ordenssällskap, har funnits i Göteborg sedan 1750-talet. 1806 invigdes det pampiga huset, som under ett halvsekel också fungerade som stadens representationslokaler.

Pris: 190 kr till Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206

Tid kl 10.30, Tidsåtgång c:a 1 tim

Anmälan till Märta Carlsson

e-post: marta.carlsson@gmail.com, Tel: 0707-223383

April

Torsdag 6 april, Opera, Die Schweigsame Frau,

SAD 1 febr

Sverigepremiär för Strauss komiska opera "Den tystlåtna kvinnan" en glittrande pärla med musikalisk kraft, stora ensembler och stillsam eftertanke. En sur gubbe, en smart kvinna, en förälskad man och en finurlig barberare. En opera av Richard Strauss.



Pris 620 kr inkl garderobsavgift

Plats: Göteborgs Operan

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post: teresa@andreasson.biz

tel: 0707 902923.

Betalning senast den 1 mars.

Plusgiro 35 13 66-0 eller

Swish 1231717206.



Tisdag 11 april, Månadsmöte, kl 14-16

SAD 9 april

”Memento Mori ” (lev i nuet), döden lär oss att leva. Ett föredrag med Gillis Edman som inte lämnar någon oberörd. På ett fängslande sätt delar han med sig av sin långa erfarenhet. Huvudbudskapet är att medvetenhet om alltings slut ökar värdet av nuet vi lever i: Memento Mori.



Gillis Edman har i fyrtio års tid mött människor i olika faser av sorg, genom sitt arbete i begravningsbranschen. Med humor och värme berättar han om gripande samtal och vikten av att aldrig huka för det svåra. Filosofiska reflektioner kring vad det är att vara människa, och hur födelsen, döden och kärleken har fängslat och fascinerat människor i alla tider både roar och berör. Han talar också om hur ”döden lär oss att leva” och att sorgen är det pris vi får betala för vår kärlek till en annan människa.

Pris 50 kr till Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206

Plats: Ekumeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587.



Torsdag 13 april; Mat o vin på Kvibergs Kantin, kl 16 SAD 13 mars

En eftermiddag och kväll med mat, vin och trevligt umgänge. Under ledning av kocken Anders Wattström tillreder vi tillsammans (de som vill) en spännande trerätters. Det kan också bli en enklare vinprovning och vi njuter av livet.

”Kvibergs Kantin är något alldeles speciellt. På många sätt. Vår mat är förstklassig och vi använder alltid bästa tänkbara råvaror från noggrant utvalda leverantörer. Vi huserar i slottsliknande kaserner, en unik och fascinerande miljö som är väl värd ett besök.” säger Anders



Anders är mycket flexibel så det exakta upplägget tar vi senare. Min 20 pers, max 40 pers.

Prisnivån hamnar på c:a 850 kr beroende på upplägg. Vi åker både dit och hem med chartrad buss.

Anmälan till Bo Stenberg

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.

Betalning senast den 13 mars. Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206.



Tisdag 18 april, Besök på SKF:s Konstklubb, kl 16:00 SAD 11 april

SKF:s konstförening bildades redan 1941. I augusti 1941 gick man ut med ett upprop och teckningslista, det kom in 250 st anmälningar, kostnaden för att vara med sattes till 2 kr/månad. På den tiden kunde inte vem som helst starta konstförening utan man var tvungen att gå till Kungen för tillstånd. Ansökan godkändes och konstföreningen startade.

Vi får nöjet av att bli guide av Peter Larsson SKF Verkstadsklubb och höra mer av historien om den anrika konstklubben.

Visningen tar ca 1,5-2 timmar och i en paus tar vi lite kaffe o smörgås.

Max 15 personer.

Pris: 70 kr inkl kaffe och smörgås till Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206.

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705-889295

Vi träffas kl 15:45 på Stallmästaregatan 1.





Måndag 24 april, Guidad tur Oscar II:s fort, kl 10:00 SAD 17 april

Oscar den II:s fort byggt 1903-1907, är beläget på Västerberget på södra sidan av inloppet till Göteborgs hamn. Fortet kom att bli den sista fasta befästning av Göta älvs mynning mot



västerhavet sedan medeltiden. Fortet var bland de första anläggningarna i den nya strategin att förskansa sig underomgivande marknivå. Planlösningen och strukturer skapades med förebilder dels efter äldre fästningar, dels efter förebilder från marinens fartyg. Bland annat är detta tydligt med avseende på rummens läge och funktioner samt i detaljer som hängkojer, talrör, master för signalering m fl.

Tänk på rejäla skor då underlaget kan vara lite ojämnt och halt. Även en varm tröja/jacka rekommenderas då det är lite svalt inne i berget.

Vi träffas vid grindarna högst upp på Försvargatan. Parkering innanför grindarna.

Tidsåtgång 1,5 – 2 timmar inkl medhavd fika

Pris : 250 kr

Max 25 personer

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Betalning senast 17 april till Plusgiro 35 13 66-0 eller

Swish 1231717206



Torsdag 27 april "Barer, bärs och brännvin", kl 13:00 SAD: 20 april

Då var det dags igen att träffa Pether Ribbefors som denna gång guidar genom en historisk krogrunda.

1733 lossades ostindisk arrak i Göteborg, och punschen gjorde sin entré.

Denna vandring är en historisk krogrunda, där vi bl a hör om smuggling, nykterhetskaféer och en bouppteckning med 600 tombuteljer. Den tillhörde varken Wieselgren eller Alströmer, men deras namn dyker upp ändå. Vi avslutar i stadens äldsta restauranglokal 1806 där vi idag hittar the Golden Days.



Vi träffas kl 12.45 vid Kopparmärra (Kungssportsplatsen)

Pris: 190 kr, Tidsåtgång: c:a 1,5 timmar

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295

Betalning senast 20 april till Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206



Maj

Tisdag 9 maj, Månadsmöte, kl 14-16



Mingel, mat och dryck samt underhållning av Kenneth Holmström som har ett förflutet i Drifters. Kenneth spelar gitarr, klarinett, saxofon och sjunger.

Kenneth spelar många välkända örhängen, kanske: "Leende guldbruna ögon", "Det var dans på Brännö Brygga" och "Corina Corina"....Det kommer att bli svårt att sitta still!

Pris 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206

Plats: Ekumeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin

e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587.

SAD 7 maj

Onsdag 17 maj, Det var en gång på Grand Hôtel

Lustspelsoperett i två akter av Paul Abraham (1892–1960). Libretto Alfred Grünwald och Fritz Löhner-Beda efter en pjäs av Alfred Savoir. Ny svensk översättning av Fredrik Fischer och Linnea Sjunnesson.



SAD 13 mars

Äkta Hollywoodsaga med lyckligt slut.

Pris: 465 kr inkl garderobsavgift (pensionärspris). Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206. Betalning senast den 12 april.

Plats: Göteborgs Operan, Tid: 19.00

Anmälan till: Teresa Andreasson

e-post: teresa@andreasson.biz eller telefon 0707 902923.



Onsdag 24 maj, Båtresa med Nawica till Vinga

SAD 17 maj

Följ med på en båttur med M/S Nawica som är en 12 m motorseglare som normalt används som kursbåt på Sjösportsskolan i Långedrag. Denna tur går till Vinga med Benny som guide. På Vinga grillar vi till lunch. Ta med det du vill grilla och dricka. Undertecknad är skeppare. Flytväst finns ombord!

Vi går ut vid kl 10 är tillbaka senast kl 16.
Vi utgår från gamla hamnen i Långedrag.

Pris: 100 kr (betalas på plats, kontant el Swish), Max 12 pers

Anmälan till Bo Stenberg

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.





Torsdag 25 maj, Dagsresa till Ven

SAD 15 april

Då är det dags att för vårens dagsresa. Tillsammans med linje 9 beger vi oss mot härliga Ven. Vi startar 07.30 från OKQ8-macken vid Käringberget (Ängkärrsvägen 4) och från Frölunda Torg 07:45 (Resecentrum).

I höjd med Halmstad stannar vi för frukostkaffe och fralla vid Kvibille Gästgivargård. Därefter fortsätter färden mot Landskrona, där tar vi färjan över till Ven, bussen följer också med. Efter en kort bussfärd stannar vi till vid Tycho Brahe museet. Vår guide möter upp och



vi får följa med på en visning som tar ett helhetsgrepp om Tycho Brahe och hans spännande liv. Genom att besöka platser för hans slott och observatorium, Uraniborg och Stjärneborg, samt den omgivande renässansträdgården, får vi en bred bild av Tycho Brahe. Efter guidningen fortsätter vi med bussen på Vens slingrande vägar till Backafalls byn där det bjuds på lunch. När vi njutit av maten så är det dags för resans andra guide tur. Nu är det dags att besöka destilleriet. (provsmakning ingår ej) Här får vi lära oss det mesta om whiskytillverkning och dess olika termer. Innan vi börjar vår färd hemåt så gör vi ett besök på St Ibbs kyrka eller ett stopp hos någon av öns många konsthantverkare. På hemvägen blir det ett fikastopp. Hemkomst ca 19-tiden.

Anmälan till: marta.carlsson@gmail.com, tel: 0707-223383

Pris: c:a 1200 kr beroende på antal deltagare.

Inbetalning sker till BG 5763-0857 (Forsslunds Touring)



Tisdag 30 maj, Båtresa med Nawica i södra skärgården, SAD: 23 maj



Följ med på en båttur med M/S Nawica som är en 12 m motorseglare som normalt används som kursbåt på Sjösportsskolan i Långedrag.

Vi går ut vid kl 10 är tillbaka senast kl 16. Vi utgår från gamla hamnen i Långedrag. Vi äter gemensam lunch

på någon av öarna. Fika på båten tar var och en med själv.

Undertecknad är skeppare. Flytväst finns ombord!

Pris: 100 kr (betalas på plats, kontanter el Swish), Max 12 pers

Anmälan till: Bo Stenberg,

e-post: bohstenberg@gmail.com, tel: 0707 160341.

Onsdag 7 juni, Tipspromenad och grill, Marinstugan SAD 26 maj

Vi avslutar året med en traditionsenlig tipspromenad vid Nya Varvet. Vi samlas vid Marinstugan kl 12, delar in oss i lagom stora grupper och ger oss sedan ut på släta fina promenadvägar. När vi kommer tillbaka så är grillen tänd och det serveras då korv med bröd samt kaffe med kakor.



Anmälan till Ewa Öhman,

e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295.



Onsdagspromenader Kl 13.00.

Ing-Britt, Eva och Linda håller i promenaderna och skickar ut information via e-post var vi träffas inför varje tillfälle.

Träna så mår du bättre

Friskis & Svettis, Lerkökgatan 8, Västra Frölunda.

Människan är gjord för rörelse, vi mår bra när vi rör på oss. På Friskis & Svettis kan du träna både på gym och i klass.



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.

Känner du att du inte vill komma själv utan vill veta att du känner igen någon finns vi oftast på plats.

- Måndagar kl 10:00 Gympa (grundkondition)
- Onsdagar kl 11:30 gympa samt 17:30 Multifys (ganska tufft pass)
- Torsdagar kl 10:00 Cirkelfys soft (grundkondition)
- Fredagar kl 09:30 Multi fys (grundkondition)
- Lördagar kl 10:00 Indoor walking (grundkondition)

Vill du veta mer? Hör av dig till:

Ewa Öhman: e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705-889295

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

Hoppas vi ses och kan träna tillsammans!



SPF SENIORERNA arbetar mot två mål.

Det första är att befrämja gemenskap mellan seniorer och därmed motverka ensamhet. Detta mål försöker SPF Seniorerna Älvsborg nå genom det program som du håller i din hand.



Det andra målet är att bevaka, påverka och kräva av valda politiker att arbeta för långsiktiga lösningar och förbättringar för oss seniorer.

Äldre -och omsorgsförvaltningen i Göteborg ombildades 2021 och inrättade ett förvaltningsövergripande pensionärsråd (ÄVO) samt fyra lokala pensionärsråd (LPR) vars uppgift är att bevaka lokala intressen inom äldreomsorgen. Vi tillhör Stadsområde Sydväst. Inför uppgiften att företräda seniorerna i sydväst behövs en dialog med SPF:S medlemmarna i frågor som är aktuella, t ex:

- Äldreboende
- Hemtjänst - organisation /förbättringar
- Palliativ vård /ASIH (Avancerad Sjukvård I Hemmet)
- Språkkunskaper /kompetens hos personal inom äldreomsorgen
- Ensamhet

Låt din röst bli hörd när tillfälle ges.

Representant för SPF södra Älvsborgs LPR 2023 är:

Gudhrun Järlebratt, gudhrun.jarlebratt@gmail.com, tel: 0704 157 342

Distriktet (SPF) har också ett brett program. Det hittar du på:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/en-titt-pa-varaktiviteter/>



Kontaktuppgifter

Bo Stenberg, 070-716 03 41, bohstenberg@gmail.com (Ordförande)

Gudhrun Järlebratt, 070-415 73 42, gudhrun.jarlebratt@gmail.com (v ordf, äldrefrågor)

Lillemor Fohlin, 070-772 75 87, lillemor.fohlin@gmail.com (Kassör, medl.sekr.)

Lars I Persson, 0760-82 71 10, mrlarspersson@gmail.com (Sekreterare)

Ewa Öhman, 070-588 92 95, ewa.ohman@outlook.com (Ledamot, program)

Märta Carlsson, 070-722 33 83, marta.carlsson@gmail.com (Ledamot, program)

Per-Olof Eriksson, 070-609 23 14, lipoere@hotmail.com (Program)

Teresa Andréasson, 070-790 29 23, teresa@andreasson.biz (Opera)

Ing-Britt Bjerkind, 070-629 40 99, ib.bjerkind@telia.com (Promenader)

Eva Lundahl, 0736-38 08 17, eva.lundahl@yahoo.se (Promenader)



MÖTESPLATS
Trädgård
BLOMMOR & CAFE

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