



Program SPF Seniorerna Älvsborg, våren 2024





Program Våren 2024

SAD

Jan	Ti 9	Månadsmöte, Thomas Fuxborg	7 jan
	Ti 23	Hotell Royal m fika	16 jan
	On 24	Pubkväll med Quiz i Marinstugan	18 jan
Feb	Sö 4	Afternoon tea, Hotell Dorsia	28 jan
	Ti 13	Månadsmöte/Årsmöte med jazz	11 febr
	Ti 20	Akvarellkurs i Marinstugan	13 febr
	Fr 23	Musikal, Wicked	Fullt
	Må 26	Golf, Innesvingen, Mölndal	19 febr
	Ti 27	Pubkväll med Quiz i Marinstugan	20 febr
	On 28	Hotell Draken	21 febr
Mars	To 7	Medicinhistoriska med guide	29 febr
	Lö 9	Bluesjam på S/S Marieholm	2 mars
	Sö 10	Falkenbergsrevyn	10 jan
	Utgår	Studiebesök Volvo LV	
	Ti 12	Månsmöte, Harald Treutiger & Lennart Palm	10 mars
	Ti 19	Pubkväll med Quiz i Marinstugan	12 mars
April	Ti 9	Månadsmöte med Kristian Wedel	7 april
	On 10	Opera, Platée	7 febr
	To 11	Vandring i Långedrag med guide	4 april
	To 18	Pubkväll med Quiz i Marinstugan	11 april
	Ti 23	Vandring i Redarstaden med Guide	16 april
	26-30	Resa till London	10 febr
Maj	Ti 14	Månadsmöte, Kenneth Homström	12 maj
	15-17	Akvarellkurs på Österlen	15 april
	Utgår	Göteborgs Hamn	
	Ti 21	Studiebesök på Astra	14 maj
	On 22	Opera, Tosca	20 mars
	To 23	Nawica till Rörö	15 maj
Juni	Ti 4	Grill & tipspromenad, Marinstugan	26 maj
	On 12	Dagsresa med smaker av Bohuslän	1 mars



Välkommen till en trevlig vinter, vår och sommar med SPF Älvsborg!

Du håller i vårterminens spännande program. Vi har försökt att göra ett program som passar för olika åldrar, intressen och plånböcker. Många gånger blir våra aktiviteter snabbt fullbokade och då gäller "först till kvarn" (anmälningdatum). SAD som anges på varje aktivitet betyder Sista AnmälningDatum.

Här kan du också läsa om hur du anmäler dig och hur du betalar för de olika aktiviteterna. De flesta aktiviteterna bokas du via "Biljettkiosken". Månadsmötena och några andra aktiviteter bokas dock manuellt såsom tidigare.

Aktuellt programblad ligger alltid på hemsidan:

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

Så här gör du när du bokar:

Det du behöver är tillgång till en dator eller smartphone med en e-postadress och ett mobilnummer. Det behövs ingen registrering av varken dig själv eller något bankkort. Betalningen gör du via Swish.

Bokning/anmälan till en aktivitet gör du via denna länk:

www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Klicka på eller skriva in länken i telefonen eller på din dator. Följ de instruktioner du får. Länken finns även vid varje aktivitet.

Betalning till aktiviteten sker i anslutning till anmälan. Biljettkiosken lägger på en liten serviceavgift på varje bokning. Storleken varierar beroende på vad aktiviteten kostar.

Om du inte kan komma på en bokad aktivitet så kan du överlåta/sälja din biljett till en medlemsvän eller till någon på väntelistan. Hör av dig till aktuell kontaktperson så försöker vi förmedla platsen. Inga återbetalningar görs.

Det är väldigt enkelt att boka. Har du problem, ta då gärna hjälp av den som finns uppsatt som kontakt på aktiviteten.



Januari

Tisdag 9 jan, Månadsmöte, kl 14-16

Denna tisdag gästas vi av Thomas Fuxborg som är Göteborgspolisens presstalesman. Han ger oss lite insikt i polisens arbete både nu och då och vilka utmaningar som finns i framtiden. Vi kommer nog också att få bra tips om hur vi skall skydda oss mot olika brott.

Pris: 50 kr, Plusgiro 35 13 66-0, Swish 1231717206. Fika ingår.
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin,
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

SAD 7 jan



Tisdag 23 jan, Studiebesök på Hotell Royal, kl 12

Hotell Royal byggdes 1852 och har spelat en framträdande roll i Göteborgs kulturella och sociala liv. Genom åren har hotellet besökts av flera kända svenska författare och konstnärer, samt tjänat som mötesplats för lokala politiker och affärsledare. Än idag är hotellet en populär destination för såväl historiskt intresserade som gäster som önskar förgylla tillvaron med en unik hotellvistelse.

Plats: Hotell Royal, Drottninggatan 67.
Pris: Gratis. Besöket inkluderar kaffe och kaka

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lars Persson

e-post: mrlarspersson@gmail.com tel: 0760 827110

SAD 16 jan





Onsdag 24 jan, Pubkväll med Quiz, kl 18.

SAD 18 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. På terminens första pub serverar vi korv och bröd mm, så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Quiz-temat är tills vidare hemligt. Max 40 personer.

Pris: 100 kr inkl förtäringen samt två glas vin eller öl.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lillemor Fohlin,

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

Februari

Söndag 4 febr, Afternoon tea på Dorsia, kl 12-14

SAD 28 jan

Att komma in på Dorsia, diskret beläget på en sidogata mellan Kopparmärra och Vallgraven, är som att kliva in i en svunnen tid. Hotellet är en formlig färgexplosion i lila, vinrött och ljusgrönt. Det är konstföremål överallt, byster och statyer. Svårstädat tänker kanske en del, men de gäster som är i rummet njuter. Personalen jobbar i tidstypiska och individuellt olika arbetskläder. Låt oss få skämma bort oss för några timmar. Vi njuter av Downtown Abbey miljön och en klassisk afternoon tea servering på Dorsia. Vi har bokat 15 platser.



Plats: Hotell Dorsia, Trädgårdsgatan 6.

Pris: 445 kr exklusive champagne

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman

ewa.ohman@outlook.com tel: 0705 889295



Tisdag 13 febr, Månadsmöte-Årsmöte, kl 14-16

Årsmöte och underhållning med Jazzgruppen Softjazz med bl a vår egen medlem Ingemar Andreasson. Gruppen kommer att bjuda på mjuk och vacker musik från jazzens glansdagar.

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

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda
Anmälan till Lillemor Fohlin,
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com, tel: 0707 727587

SAD 11 febr



Tisdag 20 febr, Akvarellkurs i Marinstugan, kl 10-16

SAD: 13 febr

En endagars kurs för dig som målat tidigare eller som vill prova på. Vi träffas för att ha det trevligt och måla akvarell tillsammans. Undertecknad kommer att styra upp dagen och ge lite grundläggande tips och tekniker i akvarellens förunderliga värld. Vi börjar kl 10 med en liten genomgång av både färglära och några bastekniker. Därefter fritt målning fram till lunch som vi tar på någon restaurang i närområdet. Eftermiddagen börjar sedan med ytterligare lite genomgång och sedan fritt målning fram till kl 16. Max 14 pers.



Papper, färger och penslar finns att köpa (eller låna) på plats.

Pris 100 kr.

Plats: Marinstugan, Örlogsvägen 6

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

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



Fredag 23 febr, Musikalen Wicked kl 19

SAD 20 dec

Musikal av Stephen Schwartz och Winnie Holzman. Den fantastiska berättelsen om häxorna Oz. Vad hände i landet Oz innan Dorothy kom dit? En succémusikal som tagit världen med storm.



Aktiviteten har legat ute via e-post och på hemsidan tidigare i höst och sista anmälningdag har passerats.

Pris: 581 kr inkl garderob, betalning senast 20 januari 2024

Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206

Plats: Göteborgs Operan

Anmälan: Teresa Andreasson

e-post: teresa@andreasson.biz tel: 0707 902923

Måndag 26 febr, Golf Innesvingen, Mölndal, kl 10-13 SAD 19 febr

Spela golf inne när det är vinter ute. I år spelar vi på Innesvingen i Mölndal där vi har bokat fyra golfsimulatorer. Vi tänker oss tre spelare på varje bana men det går att vara fyra om många vill vara med. Notera dock att detta inte är en kurs utan vi spelar "på riktigt". Efter nio hål tar vi en fika.



Plats: Innesvingen, Flöjelbergsgatan 12 i Mölndal

Pris: 250 kr inkl fika

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: abreven@gmail.com, tel: 076 7864566



Tisdag 27 febr, Pubkväll med Quiz, kl 18-21

SAD 20 febr



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. För att vi inte skall gå hem hungriga så serverar vi rostbiff med potatissallad denna kväll. Kl 19 kör vi en enkel lagquiz, kanske temat är potatis. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Max 40 personer.

Pris: 100 kr inkl enklare förtäring samt två glas vin eller öl.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman

ewa.ohman@outlook.com tel: 0705 889295

Onsdag 28 febr, Visning av hotell Draken, kl: 10:30

SAD: 21 febr

På Clarion Hotel Draken möts filmhistoria och framtiden. Hotellet har en ambition om att bli ett riktmärke som Göteborgs innevånare ska vara extra stolta över. I oktober 2023 öppnade Clarion Hotel Draken i Göteborg som är stadens nya kulturscen och mötesplats.



På våning 34 ligger den tidlösa cocktailbaren Draken Rooftop med en spektakulär utsikt över staden. Här kan du bl a beställa drinken Remember Summer 2023, eller en klassisk Manhattan. Max 30 pers.

Plats: Hotell Draken, Järntorget. Tidsåtgång ca 45 min.

Pris: Guidningen är gratis. Efter besöket finns möjlighet att äta en landgång tillsammans för den som önskar. Kostar 145 kr exkl dryck.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman

ewa.ohman@outlook.com tel: 0705 889295



Mars

Torsdag 7 mars, Medicinhistoriska m guide, kl 12:15, SAD: 29 febr

I det gamla huset vid Ö Hamngatan 11 låg Sahlgrenska sjukhuset i början av 1800-talet. I de anrika sjuksalarna visas nu läkekonstens långa och händelserika historia genom tiderna. Omvälvande upptäckter har lett till både framsteg och bakslag. Vetenskapen har fått stå mot kultur och tradition. Under ledning av vår guide får vi följa medicinens dramatiska utveckling, från idéer om onda andar och demoner till modern mikrobiologi. Märkliga apparater, metoder och hjälpmedel visas i montrarna. Och en del minns vi själva. Max 20 personer.



Efteråt går vi till kaféet i Kronhuset och fikar.

Plats: Medicinhistoriska, Östra Hamngatan 11

Pris 50 kr exkl fika.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontaktperson: Märta Carlsson

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

Lördag 9 mars, Bluesjam på S/S Marieholm, kl 16:00 SAD 2 mars



Vi har bokat fyra bord i matsalen där var och en väljer mat och dryck från menyn (rimliga priser). På scenen i rummet förut i båten (som ligger stadigt



vid kaj) spelar olika amatörgrupper 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 sin mat och dryck.

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

Max 24 pers.

Anmälan till Bo Stenberg,

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

Söndag 10 mars Falkenbergsrevyn Tvärdrag 2024, SAD 10 jan

Falkenbergsrevyn har blivit hela Sveriges Revy med utsålda föreställningar och TV-sändning i SVT. Nu laddas det för fullt för den kommande föreställning som utlovas bli ännu roligare och ännu glittrigare än tjugigare och dessutom i helt nyrenoverad teater.



Vi har bokat in oss med Rekå Resor och reserverat 35 platser till söndagen den 10 mars till det facila priset av 995 kr inkl bussresa och lunch på restaurang Sissi. Parkettbiljett gäller. Resan gör vi i samarbete med Linje 9.

Avresan går från Post Hotell, Drottningtorget, kl 10:30 och åter i Göteborg kl 18:00.

Boka in dig själv och dina nära och kära, man behöver inte vara medlem i SPF för att få hänga på. Alla är varmt välkomna!

Föreställningen pågår mellan 14:30 och 16:50

Anmälan: Ewa Öhman

ewa.ohman@outlook.com tel: 0705 889295



XX mars, Studiebesök på Volvo Lastvagnar,

Vi planerar ett besök på Volvo Lastvagnar under mars månad. Tyvärr kan vi inte boka detta tidigt. Vi är hänvisade till att ta en tid som Volvo erbjuder bara några veckor före aktuellt datum.

Vi meddelar via mail när besöket kan ske, så det gäller att hålla utkik!

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg (öppnas senare)

Kontakt: Bo Stenberg,

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



Tisdag 12 mars, Månadsmöte, kl 14-16

Lennart Palm o Harald Treutiger kåserar och underhåller oss på något Göteborgstema. Det blir både trevligt tjöt och härlig musik.

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

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin,

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

SAD 10 mars



Tisdag 19 mars, Pubkväll med Quiz, kl 18-21

SAD 12 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 tillsammans med en enklare påskbuffé. Kl 19 kör vi en enkel lagquiz. I



övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Max 40 personer.

Pris: 100 kr inkl enklare förtäring samt två glas vin eller öl, snaps finns att köpa till påskbuffén.

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: abreven@gmail.com, tel: 0767 864566

April

Tisdag 9 april, Månadsmöte, kl 14-16

SAD 7 april

På detta möte får vi åter besök av GP:s krönikör Kristian Wedel.



Kristian är journalist på Göteborgs-Posten och författare. Han skriver huvudsakligen böcker om Göteborg, vanligen med flanörbetonat eller kulturhistoriskt perspektiv. Sedan år 2012 är han Göteborgs-Postens

Världens gång-redaktör. Denna gång kommer Kristian att kåsera om västkusten i ord och bild.

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

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin,

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

Onsdag 10 april, Opera, Platée, kl 19

SAD 7 febr

Tragikomisk barockopera om skönhet, åldrande och konsten att tro på sig själv. Guden Jupiter vill lura sin svartsjuka hustru Juno genom att få henne att tro att han ska gifta sig med den anskrämliga träsknymfen Platée.



Nymfen tackar överlyckligt ja till gudens frieri, omedveten om att hon är offer för en grym komplott. Gudar och djur går samman för att håna Platée, som får lära sig den hårda läxan att man aldrig skall tro att man är något.

Pris: 431 kr inkl garderob. Betalning senast den 7 mars.

Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206.

Plats: Göteborgs Operan

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post teresa@andreasson.biz, tel 0707 902923



Torsdag 11 april, Guidad vandring i Långedrag, kl 10, SAD 4 april

Gunnar Börgesson från Västra Frölunda Hembygdsförening tar oss med på en vandring i Långedrag och berättar om dess historia. Namnet Långedrag påträffades första gången år 1766 och avsåg då ett salteri och ett fiskeläge. Långedrag sägs vara en av de vackraste platserna i Göteborgs närmaste omgivningar. Gunnar kommer att ta oss med på en spännande tur bland vackra byggnader och kända gator. Lite kuperad terräng. Medtag gärna egen fika så vi kan stanna till efteråt. Max 40 personer.



Pris 50 kr

Plats: Samling vid parkeringen ner mot Långedrag (hållplats Långedrag) vid den gula brevlådan.

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Lisbeth Rönnbäck

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



Torsdag 18 april, Pubkväll med Quiz, kl 18-21.

SAD 11 april

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. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Lagquiz som vanligt kl 19.00. Max 40 personer.



Kostnad: 100 kr inkl enklare förtäring, två glas vin eller öl.

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Bo Stenberg,

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

Tisdag 23 april, Vandring i Redarstaden, kl 10.30

SAD 16 april

Dags för vårens vandring med Pether Ribbefors. Denna gång blir det Lorensbergs Villastad som belägen bakom Konstmuseet. Området byggdes för ca 100 år sedan för en kapitalstark målgrupp, många kända göteborgsfamiljer har haft sin hemvist i stadsdelen. Under en lång period på 1900-talet förknippades de luxuösa bostäderna med den vittförgrenade Broströmskoncernen och det är denna epok som givit upphov till begreppet "Redarvillorna".



Plats: Samling vid Poseidon, Götaplatsen. Vandringen tar ca 1,5 timmar och det är lite kuperad terräng att gå i.

Pris: 190 kr

Anmälan till Biljettkiosken, www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman

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



Fredag 26-30 april, Trivsel & Showresa till London **SAD 10 febr**

Slott och trädgårdar samt ABBA Voyage. Komfortresor tillsammans med SPF Linje 9 och Västerträffen – Läs mer om resan och hur du bokar på hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/globalassets/foreningar/alvsborg-goteborg/programaktiviteter/london-26-april-2024.pdf>

Maj

Tisdag 14 maj, Månadsmöte, kl 14-16

SAD 12 maj

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: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Anmälan till Lillemor Fohlin

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

Onsd-fred 15-17 maj, Akvarellkurs på Österlen

SAD: 15 april

Vi har bokat hela Jacobsgården för oss själva. Där ska vi måla, bo och ha trevligt under tre dagar i maj. Akvarellkursen leds av konstnären Lolo Tillberg från Ystad. Läs mer om Jacobsgården på www.jacobsgarden.se





Kursen passar både nybörjare och dig som målat tidigare. Vi inleder kursen med gemensam middag den 14 maj. Vi försöker fixa så att vi samåker i egna bilar och delar bilkostnaden.

Max 9 personer

Pris: 4 750 kr inkl helpension och boende i eget rum i delad lägenhet.

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

Xxdag – Guidad båttur i Göteborgs Hamn

Göteborgs Hamn är inte bara Sveriges största hamn utan också Norges och Finlands viktigaste. Deras inspektionsfartyg MS Hamnen har elektrifierats och nu väntar man bara på de sista godkännanden innan det kan tas i drift.



Vi har fått möjlighet att få en guidad rundtur i Hamnen med detta fartyg. Vår guide Cecilia Magnusson har stor kunskap om Göteborg och hamnens verksamhet. Hon har varit politiskt engagerad under många år både på lokal och nationell nivå och sitter idag i styrelsen för Göteborgs Hamn. Båtturen utgår ifrån Nya Varvet och under ca 1,5 timmar får vi se energihamnen, ro-ro hamnen, containerhamnen och kryssningshamnen. På båten sitter vi väl skyddade för väder och vind och bjuds på kaffe och fika under turen.

Vi kommer att skicka ut ytterligare information när datum fastställts.

Pris: Gratis

Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg (öppnas senare)

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: abreven@gmail.com tel: 0767 864566



Tisdag 21 maj, Studiebesök på Astra m guide, kl 10:00, SAD: 14 maj

Astras vision är att bli en av de bästa forsknings- och utvecklingsanläggningarna i världen.

Astra erbjuder det som kallas Amazing Journey, en rundvandring som berättar om Astra Zeneca som företag och historien kring några av deras mest föreskrivna läkemedel. De berättar om sin forskning (från molekyl till patient) och lite om framtidsvisionerna. OBS! En hel del trappor och små hissar. Det finns heller inga sittmöjligheter under visningen.



Max 25 personer

Pris: Gratis

Plats: Astra, Pepparleden 1, Mölndal

Anmälan till biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Märta Carlsson

e-post: marta.carlsson@gmail.com, tel 0707 223883

Onsdag 22 maj, Opera, Tosca, kl 19:00

SAD 20 mars

Glödhet triangeldrama i 3 akter av mästaren Puccinis opera. Handlingen utspelar sig i Rom omkring år 1800.

Med musik som är lika dramatiskt brutal som skimrande vacker skildras sångerskan Toscas och hennes älskare Cavaradossis tragiska öden.



Pris: 465 kr inkl garderob. Betalning senast den 18 april.

Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206.

Plats: Göteborgs Operan

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post teresa@andreasson.biz, tel 0707 902923



Torsdag 23 maj, Nawica till Rörö, kl 10:00

SAD: 15 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. På Rörö besöker vi

Sjöräddningsstationen samt Rörö bryggeri där det blir lunch och kanske lite ölprovning (betalas på plats). 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.

Juni

Tisdag 4 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.



Pris: Gratis

Anmälan till Biljettkiosken. www.biljettkiosken.se/spfalvsborg

Kontakt: Ewa Öhman

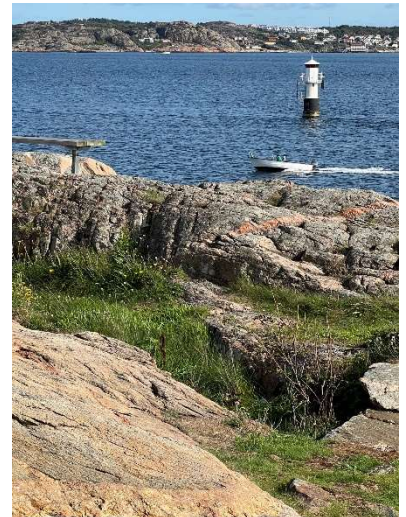
e-post: ewa.ohman@outlook.com, tel: 0705 889295.



Onsdag, 12 juni, Bussresa med smaker av Bohuslän

SAD 1 mars

Vi tillbringar dagen i vackra Bohuslän och njuter av utsikten över släta kobbar och hav medan vi testar maträtter typiska för området. Dagen startar på Tavelbords Honungsgård där vi får lära oss mer om bin och deras samhällen medan det serveras en förmiddagsfika. Därefter blir det honungsprovning. Vi åker vidare till Musselbaren i Ljungskile. Här berättar de allt om musslor och hur de odlas samtidigt som vi blir serverade en matig musselsoppa. Vi fortsätter sedan till Röegård där vi får smaka Bohusläns nationalrätt och en självklarhet på denna tur: äggost. Vår dag avslutas med ett besök på vingården Chateaux Luna strax utanför Lysekil där vi får prova deras egenproducerade viner tillsammans med tilltugg.



Avresedag 12 juni, kl 08:00 – 18:30. Vi har bokat 20 platser. Sista anmälningdag 1 mars.

Anmälan gör du till Lars I Persson, e-post: mrlarspersson@gmail.com

Du anger namn, telnr och mailadress i din mailanmälan till Lars.

Pris per person 1 475 kr. 10 mars kommer ett inbetalningskort på anmälningsavgiften till din mailadress.

Slutbetalningen skall ske 13 maj.

Mer info om resan hittar du på Rolfs Flyg o buss hemsida

<https://www.rolfsbuss.se/dagstur/smakeravbohuslan>



Onsdagspromenader Kl 11.00.

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 & Sveltis, Lerkömsgatan 8, Västra Frölunda.

För dig som vill träna gymna 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. Vi går gärna på jympa, multifys, cirkelfys och indoor walking.

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.



Samverkan med systerorganisation SPF Seniorerna Linje 9.

Gymnastik till musik. Vi startar den 10 januari och håller på t o m den 17 april i Önneredshallen, Påvelunds Motionscenter. Vi klär om hemma och tar med liggunderlag. Kaffestund i caféet efteråt om man så önskar. Ledare är Elisabet Eng och vi gymnastiserar onsdagar kl. 11.30 - 12.30.

Kostnad för vårterminen (13 gånger): 400 kr.

Anmälan till Karin Arwidsson

tel: 0708 491513, e-post: k.arwidsson@gmail.com

Stavgång.

Det behövs ingen föranmälan, inte heller stavar om man inte vill.

Måndagar: Vi möts utanför ÖHK-hallen,
Påvelunds Motionscenter kl 10:00, start 15 jan.

Torsdagar: Vi möts vid Mötesplats Trädgård i Långedrag kl 11:00.
Start 18 jan.

Kontaktperson: Mona Holmstrand

tel: 072 329 14 42, e-post: mona.holmstrand@gmail.com



Information från SPF:s Lokala Pensionärsråd i Sydväst.

Aktuellt våren 2024.

VACCINATION mot lunginflammation. Tag vara på detta erbjudande! Vaccination mot lunginflammation, pneumoni, erbjuds kostnadsfritt till 1 mars 2024 till samtliga personer som är 75 år och äldre i Västra Götalandsregionen. Kontakta DIN VÅRDCENTRAL för information och tidsbokning. Även fyllnadsdos för covid och influensa är aktuellt nu!

LOV. Lagen om valfrihet i vården. Utgångspunkt i lagen är, att vårdtagaren själv ska kunna bestämma om boende på kommunalt eller privat äldreboende. Kommunen har dock rätt att styra val av placering. SPF arbetar för valfrihet för alla och anordnade en sittning med samtliga lokalpoliker i oktober. Inga nya beslut togs.

Hemtjänstindex. www.hemtjanstindex.se. Arbetet med att förbättra hemtjänsten i kommunen pågår. Det tar tid! Vi har haft möten i lokala pensionärsgrupporna (LPR) med kommunens företrädare. Det rör sig bl.a om personalens kompetens, avsatt tid för insatserna i hemmet, matens, kvalite, stöd och kommunikation mm.

TANDHÄLSA FÖR ÄLDRE. På gång! Ett ambulerande tandvårdsteam kan komma hem till de äldre som har svårt att komma till en klinik. En utsedd tandläkare bedömer det personliga behovet innan beslut om hemtandvård kan göras.

LÄKEMEDELSHANTERING. NU händer det saker! AI (Artificiell Intelligens) träder in i våra hem och seniorboenden. Det är en robot (EVONDOS) som hjälper personen att distribuera sin uppdelade läkemedelsdos. Sök på nätet "EVONDOS" om du är nyfiken på detta.

Låt din röst bli hörd i frågor som berör oss seniorer. Ring eller maila mig. Representant i LPR för SPF Älvsborg, Gudhrun Järlebratt.

e-post: gudhrun.jarlebratt@gmail.com tel 0704 157342.



Kontaktuppgifter

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, medl.sekr.)

Lars I Persson, 0760 827110, mrlarspersson@gmail.com (Sekreterare)

Ewa Öhman, 0705 889295, ewa.ohman@outlook.com (Ledamot, program)

Märta Carlsson, 0707 223383, marta.carlsson@gmail.com (Ledamot, program)

Per-Olof Eriksson, 0706 092314, lipoere@hotmail.com (Program)

Agneta Brevenhag, 0767 864566, abreven@gmail.com (Program)

Lisbeth Rönnbäck, 0705 295041, lisbeth_ronnback@hotmail.com (Program)

Teresa Andréasson, 0707 902923, teresa@andreasson.biz (Opera)

Ing-Britt Bjerkind, 0706 294099, ib.bjerkind@telia.com (Promenader)

Eva Lundahl, 0736 380817, eva.lundahl@yahoo.se (Promenader)

Linda Katzenellenbogen, 0731 542061, linkatzen@gmail.com (Promenader)

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

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/vart-medlemsblad---aktuellt/>



MÖTESPLATS
Trädgård
BLOMMOR & CAFE

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