

SPF Seniorerna Askim Hovås

Vårprogram 2023

Vår hemsida:

www.askimsseniorerna.se

- 
- A scenic view of a rocky coastline with blue water and a swimmer in the foreground. The water is a deep blue with white foam from the swimmer's stroke. In the middle ground, a large, mossy rock sits in the water, with four dark birds perched on top. The background shows more rocks and a clear sky.
- Sid 2 Ordförande har ordet
3 Pensionärsråd, intro
4 Månadsmöten etc
9 Gruppaktiviteter
14 Resa
18 Karta
19 Kalendarium

En u-båt, eller?

KÄRA MEDLEM

Du håller nu i din hand vårt program för våren 2023.

Där finns något för alla smaker...

Programgruppen har tagit fram många olika förslag på aktiviteter.

Bläddra igenom programmet och se vad som intresserar dig.

Vad gäller våra Månadsmöten och Lunch på stan så är det "först till kvarn som gäller" för att få en plats.

Vårens resa i juni blir en båttur på Dalslands kanal.

Något för kropp och själ! Gå med på våra populära promenader varannan vecka.

SPF Göteborgsdistriktet kommer under våren att inbjudas till bio på Aftonstjärnan, konserter mm.

Vi vill tacka alla som bidrog till den stora uppslutningen på höstens möten.

Vi vill också önska er alla en **God Jul och ett Gott Nytt År!**

Väl mött till våren!

Barbro Bejke, ordförande

Pensionärsråd i kommunen

Undertecknad är styrelsemedlem i Askim Hovås tillika lokalt pensionärsråd och pensionärsråd i Centrala pensionärsrådet. Pensionärsrådsverksamheten har under hösten kommit igång igen efter bl a pandemi och kommunens omorganisation från 10 stadsdelsnämnder till 4 stadsområden. De senare är Nordväst, Hisingen, Centrum och Sydväst.

Pensionärsråden sorterar under Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen, ÄVO, i Göteborgs stad. Denna förvaltnings verksamheter är *Hemtjänst*, *Boenden för äldre*, *Kommunal hälso- och sjukvård (hemsjukvård)*, *Mötesplatser och verksamheter för äldre* och *Fixartjänst*. Pensionärsråden skall vara forum för dialog, erfarenhetsutbyte och information och ska behandla frågor och insatser inom dessa olika verksamheter. Detta betyder att pensionärsråden bevakar frågor som påverkar vardagen för seniorer så att den service som ÄVO-nämnden levererar utvecklas tillsammans med de som deltar.

Under hösten har 2 möten för lokala pensionärsråd från Sydväst ägt rum och möte i Centrala pensionärsrådet är planerat till 14 december.

Ta gärna kontakt med mig på medlemsmöte om du/ni vill diskutera något inom ÄVOs verksamheter.

Askim 221124 Chris Ramberg



Våra medlemmar ställer upp i både regn och snö

MÅNADSMÖTEN och ENDAGSAKTIVITETER

Månadsmöten: Föreningen Betaniahemmet, Lekullevägen 8

Månadsmöte måndag 16 januari 11.00 **Musik och Hälsa med Richard Åström**

Är musik mest lättsam avkoppling eller kan man mäta effekten ända in i ådrorna? Vad händer med våra hjärtan, vår andning och hur påverkar det våra känslor och hälsa? Rickard har varit engagerad i ett forskningsprojekt på Sahlgrenska där man kartlagt hur vi reagerar på musik. Vi får höra om forskning från hela världen på hälsa kombinerat med levande musik.



Kostnad: 60 kronor

som inkluderar fralla, kaffe/the och kaka.

Förnamälan behövs: Senast måndag 9 januari

genom inbetalning till: Swish 1234 37 88 81

eller bankgiro 853 – 8035 Skriv ditt/era namn i betalningen.

Går inte detta, så anmäl till tel. 0768 28 51 10.

Månadsmöte måndag 13 februari 11.00 **Årsmöte och Aktivitetsinformation**

Presentation av våra aktiviteter
från gruppansvariga och därefter
Årsmötesförhandlingar

Kostnad: Ingen kostnad för årsmötet
som inkluderar fralla, kaffe/the och kaka.

Förnamälan behövs: Senast måndag 6 februari

genom **SMS med namnen** till 0768 28 51 10

eller till 0707 98 41 68.

Går inte detta, så anmäl till tel. 0768 28 51 10.



Lunch på Stan

Under våren äter vi lunch tillsammans en gång per månad.

Vi försöker hitta restauranger där vi uppskattar atmosfären, och som också har "ett gott kök". Bokning långt före går tyvärr ej. Vårens datum är:

Torsdag 23 februari, torsdag 23 mars, torsdag 27 april, torsdag 18 maj.

Kanske på: Wagners bistro, Lisebergs Vårdshus, Saluhallen Bar Bulot

Inbjudan med information om tid och plats kommer till din e-post ca tio dagar innan.

Anmälan: senast 7 dagar före till:

Margareta Medin 0736 - 29 71 70

Går också fint att anmäla sig på lista som finns på månadsmötet veckan innan.



Månadsmöte måndag 13 mars 11.00 **Från Gravallvarligt till Dödskul DEL 2**

Lennart Palm är välkänd från Radio och TV. Han hörs bl a i radioprogrammet Melodikrysset.

MEN: Han har också en gravallvarlig hobby: Han pratar om adelspersoner som ligger begravda i svenska kyrkans gravvalv. Ett roligt föredrag med intressanta episoder, som dessa adelsmän/kvinnor upplevde. Många av dessa personer och vackra kistor glöms tyvärr bort för att kyrkan inte bryr sig....

Kostnad: 60 kronor
som inkluderar fralla, kaffe/the och kaka.

Föranmälan behövs: Senast måndag 6 mars
genom inbetalning till: Swish 1234 37 88 81

eller bankgiro 853 – 8035 Skriv ditt/era namn i betalningen.
Går inte något av dessa, så anmäl till tel. 0768 28 51 10.



Månadsmöte måndag 17 april 11.00

Säröbanan, en berättelse i ord och bild

Inga Axman och Lars Olof Jakobsson från Askims Hembygdsförening tar oss med på en spännande historisk resa som börjar 1903. Vi får ta del av berättelser om tågen, ångloken och de gamla stationerna, badbarnen och livet längs hela banan. Epoken och berättelsen avslutas med sista rälsbussens färd 31 dec 1965.

Kostnad: 60 kronor
som inkluderar fralla, kaffe/the och kaka.

Föranmälan behövs: Senast måndag 10 april
genom inbetalning till: Swish 1234 37 88 81

eller bankgiro 853 – 8035 Skriv ditt/era namn i betalningen.

Går inte något av dessa, så anmäl till tel. 0768 28 51 10.



ALLT INOM SKÖNHET

Klassisk ansiktsbehandling

Christine 0733 - 903071

Medicinsk fotvård

Lotta 0705 - 88 85 08

Massage

Maria 0737 – 345232

Vi finns på Uggledalsvägen 15 i Billdal.
Varmt välkommen ! Christine, Maria & Lotta

Våravslutning på Ågrenska måndagen den 15 maj kl. 13.00

I vår firar vi in sommaren på Ågrenska, Lilla Amundön.

Vi bjuds på en lunch som innehåller varmrätt, efterrätt , bordsvatten ,kaffe eller te och liten kaka - allt till ett pris av 190 kr.

Vi har naturligtvis lotteri. Tag gärna med något som vinst till utlottningen.

På området finns gott om parkeringsplatser.

Åker du buss är det **buss 82** till slutstationen **Lillövägen**.

Med buss X2 kan du byta vid hållpl. Bassås till 82 hållpl. Sandås.

Vi kan möta upp vid bussen så du får åka ända till huvudbyggnaden, om du meddelar oss några dagar innan på nedanstående telefonnr.

Pris: 190 Kr/person.

Bindande anmälan genom att betala in **senast onsdag 3 maj**
till Swish 1234 37 88 81 eller Bankgiro 853 – 8035

OBS. Skriv ditt/era namn på inbetalningen.

Går inte något av dessa, så anmäl till tel. 0768 28 51 10



Vi finns i Båtmanstorpet Askim



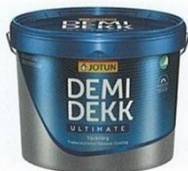
Lasse's Färg & Tapeter Båtmanstorpet

Askims kyrkväg 46, 436 42 ASKIM
Tel. 031-45 11 34
www.lassesfarg.nu



Öppet alla dagar!

Varmt välkomna in till oss.



Grymma på Färg och ett enormt utbud av Tapeter!



**Alla medlemmar i
ASKIMSSENIORERNA
får 20 % rabatt
på alla lagervaror.
Beställningsvaror 10 %**

Välkomna !

Gruppaktiviteter

- Blå huset** Kungagårdsängen 51, inne på området.
Buss 82: Sandås Expressbuss X2 : Bassås
- För Bridge:** Skintebo, (Billdals Allé) Lokal K1,
vid parkeringshus mitt emot Humlekärr 57.
-

HISTORIEGRUPPEN – a never ending story!

Still going on... and on!

Vi har enats om att ha vida vyer. Här är gruppens val av bok:

Världens historia – med det förflutna som spegel

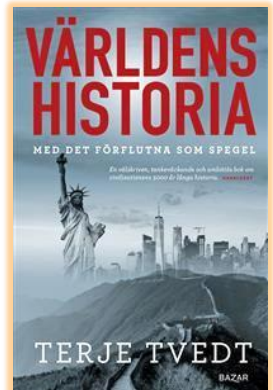
Om civilisationens 5000 år långa historia, En bok skriven av Terje Tvedt

När: torsdagarna 26 jan, 9 feb, 23feb, 9 mar, 23 mar, 6apr
klockan 10.00 -12.00. *Ta med egen fika.*

Var: Blå huset, Kungagårdsängen 51

Kostnad: Ingen avgift, men ca 300 kr för boken

Anmälan: Gudrun Järbur,
tel. 031 - 28 06 67, eller 0733 - 28 06 00
eller gudrun.jarbur@gmail.com



Askim vår hembygd

Lite historia om Askim från urminnes tider till dagens nya byggnation. Vi tittar på foton från början av förra århundradet fram till våra dagar.

Tid: Fredagarna 4 feb, 17 feb och 3 mars kl. 10.00 – 12.00

Lokal: Blå Huset, Kungagårdsängen 51

Anmälan: bernt.skyttermark@hotmail.com eller 070- 243 50 40

Avgift: Ingen avgift

Kursledare: Bernt Skyttermark

Medtag eget fika!



Konsthistoria

Urval av kända konstnärer från 1900-talet. Vi studerar målningar av svenska och utländska konstnärer och diskuterar de olika riktningarna inom konsten.

Tid: Fredagar 17 mar, 31 mar och 14 apr
Kl. 10.00-12.00

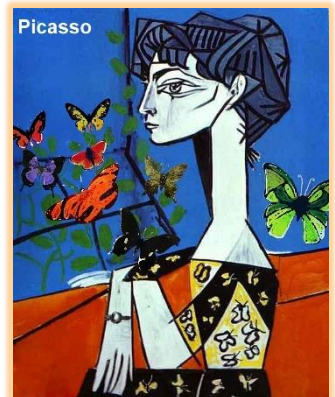
Lokal: Blå huset, Kungagårdsängen 51

Kursledare: Bernt Skyttermark, Britt Örtendahl

Avgift: Ingen avgift.

Anmälan: bernt.skyttermark@hotmail.com
eller 070 243 5040

Medtag eget fika!



Klassisk musik



Musikhistoria där vi lyssnar på de stora mästarna från olika epoker. Deltagarna själva påverkar valet. Såväl vokal, sakral och instrumental musik kan förekomma.

Tid: Tisdagar 28 feb, 14 mar, 28 mar, kl. 10.00 - 12.00

Lokal: Blå huset Kungagårdsängen 51, ingen avgift.

Kursledare: Bernt Skyttermark, Lisbeth Lundh och Eva Hedman

Anmälan till: bernt.skyttermark@hotmail.com eller 070 243 5040

OBS. För tillfället är vi för få deltagare för att genomföra denna cirkel, vi bör vara minst 10 st. Är du intresserad så anmäl dig snarast så vi kan boka lokal och börja förbereda innehåll. ***Medtag eget fika!***

Bridge

Vår Onsdagsbridge

Tid: Kl. 10.00 – 14.00.

Start: Onsdag 11 januari

Pris: Betalning sker när vi träffas för att spela.

Lokal: Skintebo, (Billdals Allé)

Lokal K1, vid parkeringshus mitt emot Humlekärr 57.

Ledare: Gudmund Otterstedt 073 - 708 66 01

Kontakta ledaren om du har frågor.



Vinkunskap

Vi studerar varje gång 4 olika viner under lätta former, och försöker lära oss känna igen de olika druvorna.

Tid: 18.30- 20.00, måndagarna 27 feb, 13 mar, 27 mar, avslutning 17 apr

Lokal: Blå huset, Kungagårdsängen 51

Ledare: Mats Hedström

Avgift: 500 kr. för tre kvällar: vin, bröd, ost och kaffe.
Avslutning till självkostnad.

Anmälan: Gudrun Järbur 031- 28 06 67, 0733 -28 06 00
epost: gudrun.jarbur@gmail.com

OBS. Medtag 4 st. likadana vinglas + 1 vattenglas, 1 kaffekopp



Prova på dans!!

Club 13 ordnar seniordans varje måndag i Axelhuset på Axel Dahlströms torg med start den 9 januari.

Tid: Kl 12.00-14.30

Levande musik, kaffe och kaka ingår i entréavgiften som är:

80 kr för medlemmar i Club 13 och

90 kr för icke medlemmar i klubben.

Välkommen att dansa, fika och ha trevligt!



Friskvård på tisdagar

Tisdagspromenad respektive Boulespel varannan vecka.

Vi träffas klockan 10 på grusplanen nedanför Askims simhall.
(Gärdesvägen 3, busshållplats: Hovås nedre).

Promenaderna i lugnt tempo, 1½ - 2 timmar inkl. fikapaus.

Ofta passerar vi något café, för rasta/fika, eller äta medhavd förtäring.

Tag med, promenadskor, oömma kläder etc

(bilar finns normalt, som du kan åka med i, då vi ibland åker till platsen)

Boule spelas utomhus/inomhus beroende på vädret och avslutas med fika i badmintonklubbens lokaler (kostnad 50 kr/tillfälle).

Ingen föranmälan krävs. Upplysningar: Rune Svensson, 0722 35 09 99.

V
ä
l
k
o
m
n
a

Datum	Aktivitet
07-feb	Boule/Mattcurling
14-feb	Billdals Park - Systrarna Werner
21-feb	Boule/Mattcurling
28-feb	Kviberg - Beach Center
07-mar	Boule/Mattcurling
14-mar	Slottsskogen - Villa BelPark
21-mar	Boule/Mattcurling
28-mar	Järkholmen - Hovås Kallbadhus
04-apr	Boule/Mattcurling
11-apr	Delsjön - Golfklubben
18-apr	Boule/Mattcurling
25-apr	Botaniska Trädgården - Botaniska Paviljongen
02-maj	Boule/Mattcurling
09-maj	Norra Älvstranden - Sjöporten
16-maj	Boule/Mattcurling
23-maj	Sisjön/Oxsjön - Cafe Birgit
30-maj	Boule/Mattcurling



JUNIRESA till DALSLANDS KANAL m m

Vad sägs om resa genom ett "Sverige i miniatyr" i sommar och en tur på en av våra vackraste vattenvägar.

I Håverud ser vi den berömda akvedukten.

Datum: Lördagen den 3 juni

Program med reseledare

06.50 Avresa från Skintebo och Circle K i Askim.

Kaffe med Klengås på **Hamrane Bak- och Kaffestuga**.

Båttur med M/S Storholmen från Håverud. Lunch ombord.

Meny: Håveruds varmrökta lax, potatis, sallad, örtsås mm

Vi lämnar kanalbåten vid Baldersnäs för besök på herrgården.

Där finns också ett antal hantverksbodar värda ett besök.

Innan hemresan blir det **fika med hembakat bröd på området.**

18.30 Åter i Askim

Pris: 1375:-/person vid minst 30 deltagare.

Sista anmälningsdag: 14 april. Bindande anmälan.

Anmäl till Barbro Bejke på mobil 0760-360943

eller mejla anmälan till bbejke@hotmail.com

Uppge alltid namn, adress, mobilnummer/ mejladress.

Ett tillval gällande reseförsäkring kan göras vid bokning.

Välkomna till vår filmklubb på dagtid.

En färg-serie ser 4 filmer på sina datum.

Medlemskort: 400 kr för en serie

Detta finns att köpa i Bio Roys kassa.

Hålltider: *Serie Grön för oss??*

Kl 11.30 fika, 12:00 introduktion av filmen



Dag för Dag blå ons 18 jan, gul tor 19 jan, röd mån 23 jan, grön tis 24 jan

Fem personer ger sig ut på en husbilsresa för att uppfylla en äldre mans sista önskan. Det är en komedi med mycket humor och en del allvar. Vänskap utvecklas, kärlek uppstår. Och livsavgörande beslut fatta, en historia om att det aldrig är för sent att tänka om i livet. (Sven Wollters sista film.)

Filmtjuven blå ons 22 feb, gul tor 23 feb, röd mån 20 feb, grön tis 21 feb

När den indiska pojken Samay för första gången hamnar på bio blir han alldeles förtrollad! Mot sin konservative fars vilja beger han sig i hemlighet till den slitna biografen även nästa dag. Han har inga pengar, men när biomaskinisten känner den ljuvliga doften från lunchlådan som Samays mor gjort så föreslår han ett byte. Mat mot film! Detta blir början på ett stort äventyr.

Vackra själar blå ons 22 mar, gul tor 23 mar, röd mån 20 mar, grön tis 21 mar

En hyllning till frihet och att leva tillsammans i fransk dramakomedi. Många omvälvande saker i livet börjar med slumpmässiga möten. Igor Parat en briljant 40-åring som föddes med cerebral pares. Till vardags grönsaksbud. En dag krockar han med sin raka motsats, den 58-årige begravningsentreprenören Louis Caretti. Trots många olikheter blir mötet början på en otippad vänskap.

Min vackra stjärna Själva filmen är 2 tim 9 min

blå ons 19 apr, gul tor 20 apr, röd mån 24 apr, grön tis 25 apr

Två vänner bestämmer sig för att sälja ett övergivet spädbarn på den svarta adoptionsmarknaden och tar barnet med sig hem. Men när mamman ångrar sig och kommer tillbaka tar det hela en annan vändning. Samtidigt har två poliser fått nys om verksamheten och följer den udda trion på avstånd. Det blir en omtumlande resa som kommer att förändra dem alla.

Din mäklare i Väster

Bland det viktigaste för en mäklare är trovärdighet. Du som köpare eller säljare måste kunna lita på vad vi säger och känna ett förtroende som skapar lugn och harmoni. Med oss får du engagerade mäklare som är flexibla och kan ta snabba beslut i varje moment av försäljningen eller köpet. Välkommen till oss så hjälper vi dig. Som medlem får du rabatt hos oss när vi förmedlar din bostad.

Vet du värdet på din bostad? Vi vet!



Mats Jacobsson

Fastighetsmäklare | Partner

0708 – 68 99 11

mats@next-home.se



Ing-Marie Larsson

Fastighetsmäklare | Partner

0730 – 62 08 50

ing-marie@next-home.se

next|home
fastighetshyra

031 – 28 00 57

Kallelse till årsmöte 2023

Medlemmarna i SPF Seniorerna Askim Hovås
kallas härmed till årsmöte:

måndagen den 14 februari kl. 11.00

i Föreningen Betaniahemmet, Lekullevägen 8

Motion ska vara föreningsstyrelsen tillhanda senast fyra
veckor före årsmötet.

Föredragningslista, valberedningens förslag och andra
handlingar finns på hemsidan www.askimsseniorerna.se
en vecka före mötet.

Erbjudande för dig som är medlem i SPF Seniorerna

Som medlem i SPF har du 1.000 kr rabatt
på en begravning hos oss. Kom förbi eller ring
så berättar vi mer.

Varmt välkommen!



Malin Ekenved Bagge

HOVÅS BEGRAVNINGSBYRÅ

Hedtångsvägen 14, Hovås

031-363 65 10

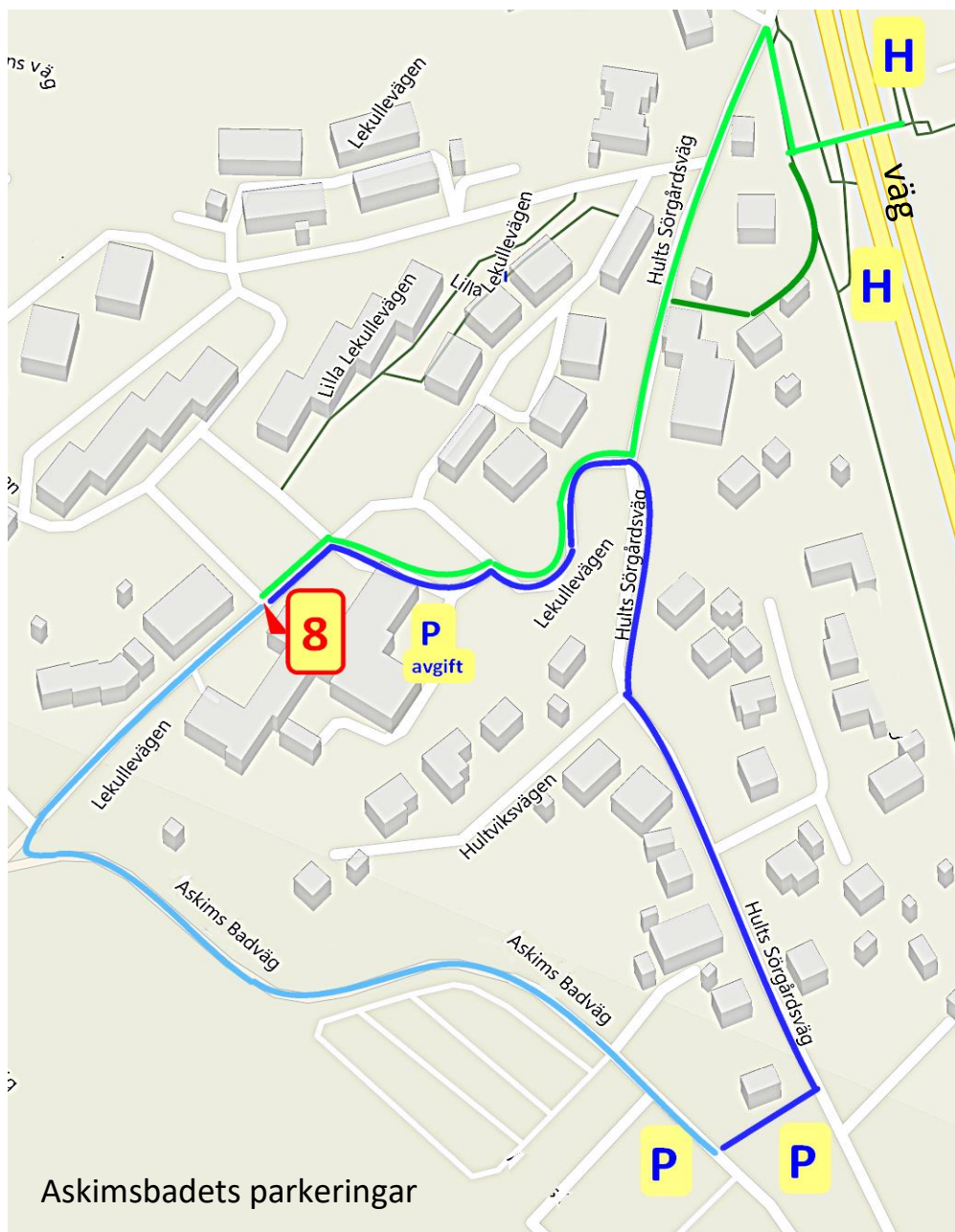
www.hovasbegravningsbyra.se



HOVÅS

BEGRAVNINGSBYRÅ

Hur du hittar till **Betaniahemmet** från H-ållplats och P-arkering



KALENDARIUM VÅREN 2023

Datum	Dag	Aktivitet
Jan	9 Mån	Seniordans Club 13 varje måndag i Axelhuset.
	16 Mån	Månadsmöte: Hälsa o Musik
	26 Tor	Historia, Start
Feb	4 Fre	Askim vår hembygd, Start
	7 Tis	Boule/Mattcurling
	9 Tor	Historia 2
	13 Mån	Årsmöte och Aktivitetsinformation
	14 Tis	Promenad Billdals Park - Systrarna Werner
	17 Fre	Askim vår hembygd 2
	21 Tis	Boule/Mattcurling
	23 Tor	Historia 3
	23 Tor	Lunch på Stan
	27 Mån	Vinkunskap, Start
	28 Tis	Promenad Kviberg - Beach Center
	28 Tis	Klassisk musik, Start
Mar	3 Fre	Askim vår hembygd 3
	7 Tis	Boule/Mattcurling
	9 Tor	Historia 4
	13 Mån	Månadsmöte: Från Gravallvarligt till Dödskul del 2
	13 Mån	Vinkunskap 2
	14 Tis	Promenad Slottsskogen - Villa BelPark
	14 Tis	Klassisk musik 2
	17 Fre	Konst, Start
	21 Tis	Boule/Mattcurling
	23 Tor	Historia 5
	23 Tor	Lunch på Stan
	27 Mån	Vinkunskap 3
	28 Tis	Promenad Jerkholmen – Hovås Kallbadhus
	28 Tis	Klassisk musik 3
	31 Fre	Konst 2

Datum	Dag	Aktivitet
Apr	4 Tis	Boule/Mattcurling
	6 Tor	Historia 6
	11 Tis	Promenad Delsjön - Golfklubben
	14 Fre	Konst 3
	17 Mån	Månadsmöte: Säröbanan, en berättelse i ord och bild
	17 Mån	Vinkunskap Avslutning
	18 Tis	Boule/Mattcurling
	25 Tis	Promenad Botaniska Trädgården - Botaniska Paviljongen
	27 Tor	Lunch på Stan
Maj	2 Tis	Boule/Mattcurling
	9 Tis	Promenad Norra Älvstranden - Sjöporten
	15 Mån	Våravslutning på Ågrenska, Lilla Amundön
	16 Tis	Boule/Mattcurling
	18 Tor	Lunch på Stan
	23 Tis	Promenad Sisjön/Oxsjön - Cafe Birgit
	30 Tis	Boule/Mattcurling

SPF Seniorerna Askim Hovås styrelse

Lis Bruun Christina Ramberg Lars Pamp Bernt Skyttermark Conny Erkfeldt



Birgitta Sjöholm Barbro Bejke Ylva Larsson Birgit Kirjonen