

Program Våren 2026



Våren 2026:s innehållsrika program

Besök gärna vår hemsida:

<https://www.spfseniorerna.se/guldheden>

E-post: guldheden-johanneberg@spfseniorerna.se

Föreningens Swish-nummer är: 123 394 72 23. BankGiro: 467-5054.

Här finner du även Distrikts- och Förbundsnyheter och våra egna aktiviteter.

Hemköp

Välkommen till Hemköp Guldheden!

Varmt välkommen till Din lokala mataffär.

Öppettider: Måndag-fredag 07-22, Lördag-söndag 08-22

Tel 031-82 25 06 .

Se veckans erbjudanden:

www.hemkop.se/erbjudanden/4264

Varmt välkommen till Din lokala mataffär.

Butikschef Fredrik med personal



SPF Guldheden Johanneberg. Vårens månadsmöten andra tisdagen i månaden i Röda Rummet, Guldhedskyrkan.

Vi börjar kl. 12.00 med musik, sång eller föredrag. Kaffe, smörgås och kaka 80 kr. Hjärtligt välkommen! Obligatorisk anmälan veckan före mötet till Siw Andersson Tel. 0702 02 44 73 epost: siwan.g.andersson@gmail.com.

Januari

Inget månadsmöte. Vi har istället en resa till Falkenbergsrevyn den 23 januari.

Tis. 10 feb.

FÖRENINGENS ÅRSMÖTE

med redogörelse ang. vår ekonomiska situation, inval av nya styrelsemedlemmar m.m. Efter årsmötet bjuds medlemmarna på gratis kaffe, smörgås och kaka.



Tis. 10 mars

MED. DR. ERIK JÄRBUR OCH EN KOLLEGA

besöker föreningen och talar om aktuella krämpor, faror och risker som vi äldre kan drabbas av. Dr Järbur och hans kollega avslutar med en frågestund.



Tis. 14 april

GERT JOHANSSON, SOCIONOM

kommer att berätta om sociala förhållanden och vad som behövs för att få "Ett gott liv".



Tors. 12 maj

ANETTE AASTRADSEN, RÅDGIVARE PÅ FÖRSÄKRINGSBOLAGET SKANDIA,

Reger tips om hur vi skall klara den ekonomiska röra som nu råder i omvärlden. Anette tar även upp frågan om hur viktigt det är att även äldre skriver ett testamente. Kaffe/te finns också. Lotteri.



Av olika skäl kan datum och tid ändras vid storm, regn och rusk! Eller om Guldhedskyrkan har behov av lokalerna, alt. den inbjudna gästen fått förhinder.

Brev från ordföranden

”Hej alla medlemmar i SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg! Under hösten 2025 har vi haft god uppslutning kring våra aktiviteter. Både vad gäller månadsmöten och annat!! Vi i styrelsen är tack-samma för förslag till olika aktiviteter som skulle roa alt. intressera just Dig! Vi hoppas att vår-programmet skall tilltala samtliga medlemmar. Varmt välkomna!”

Måndagar 11.00 - 13.30 BOULE

Mars till november, när vädret tillåter, spelar vi i

Parken bakom Dr. Heymans Gata. Kaffepaus kl. 12.00. Kaffe och smörgås tar var och en med sig. Alla från SPF är välkomna. Tag gärna med en vän! Ingen avgift! Frågor? **Kontakta Annelie Isaksson tel. 073-600 3372 alt. annelie.uk.israelsson@gmail.com**



Bokcirkel. Måndagar var 4e vecka i månaden kl. 16.00

Bokcirkel fortsätter, med en träff i månaden på Biblioteket Dr. Fries Torg. Alla i gruppen är engagerade, många åsikter och synpunkter. Alltid en god stämning och många goa skratt. Om du är intresserad så är du välkommen att ringa. **Erna Magnusson 076 8056671 e-post erna@kjerna.se**



Tors. 29 jan, 26 feb, 26 mars, 23 april och 28 maj DROP IN

JOHN SCOTT'S Pub 16.00 till 18.00

**Puben ligger vid Valand, Kungsportsav-
nyn 15.** En kontantfri restaurang med trevlig
pubmiljö och ett trevligt bemötande. God mat
och dryck till mycket humana priser. Ett bra
tillfälle att lära känna varandra. Välkommen!
Ta gärna med en vän.



Fre 23 jan. Falkenbergsrevyn. Resa.

Att uppleva Falkenbergsrevyn
”life” är en sann upplevelse!
Stämningen är oslagbar och både
artister och publik har fantastiskt
roligt! Att föreställningen föregås
av en god lunch med asiatiska
förtecken är heller inte fel.



Ons 25 feb. Stadsmuseet kl. 13.00. Studiebesök.

Besök i Stadsmuseet kl. 13.00. Guidad genom-
gång om Landshövdingehusen i Göteborg.
Avgift: 100 kr per person. Max 20 personer.
Var och en betalar dessutom inträde 75 kr. De
som har årskort går förstås in gratis. Vill man
ha ett årskort, kostar det 150 kr/person och
gäller på 4 museer i staden.



Tors 26 mars. Ester Mosessons Restaurangskola

Ester Mosessons Restaurang- och Gymnasie-
skola på Lindholmen. Start kl. 13.00. Pris och
max-antal meddelas senare.



Onsdag 21 april. Vandring i Trädgårdsföreningen. KL 12

Gör vi en vandring i Trädgårdsföreningen med start kl. 12.00. Därefter möjlighet till gemensam lunch.



Ons. 27 maj besöker vi Liseberg! Kl 13:00.

Den dagen har pensionärer fri entré till nöjesparken. Vi möts utanför grindarna kl. 13.00. Vi äter lunch på någon av restaurangerna, dansar, åker olika aktiviteter och har gemensamt kul!



Dagny's Fotvård

Dr. Fries Torg

Dipl. Fotvårdsspecialist



-Jag gör hembesök!

Tel.: 031-41 01 82
Mobil: 0737-58 01 45

Öppet:
Mån - Torsdag 10-18
Fredag 10-17
Lördag stängt

Hårtrollet
Dr Fries Torg 1-4



Vi lämnar
10 % rabatt
till pensionärer
och studenter

Tel. 031-41 01 82
Mobil: 0766-50 22 80

Öppet:
Mån - Torsdag 10-18
Fredag 10-17 - Lördag stängt

DR. FRIES PIZZERIA

PIZZA - KEBAB - SALLAD - HAMBURGARE - FALAFEL

DAGENS LUNCH
VARDAGAR 11:00-14:00
Ord. Pris
Dryck 33cl. & Sallad ingår

031- 41 38 95
Dr. Fries Torg 3-5

ÖPPETTIDER
Mån - Tor 11-21 Lördag 12-22
Fredag 11-22 Söndag 12-21



Ring T. 031 – 82 61 61

Hemkörning? Beställ oss via Foodora.se eller appen

ÖPPETTIDERR
Mån, ons – tors 11:00-20:00
Tisdagar stängt
Fredag 11:00-21:00
Lördag & Söndag 12:00-21:00

www.mookthai.se

Dr. Bex gata 4D i södra Guldheden

Stavgång. Vandring. Vi söker en ledare!

Vi hoppas kunna börja med Stavgång igen, men vi saknar ledare. Alla SPF-are är välkomna. Tidigare brukade vi gå från Dr. Fries Torg genom skogen till Sahlgrenska över till Botaniska Trädgården och in i Slottsskogen med lunch för dem som önskade på Vegahemmet. Vi kan välja nya vägar. Vi kan gå med eller utan stavar, korta eller långa promenader, bara vi träffas och rör på oss.



Kontaktinformation meddelas när föreningen fått en engagerad ledare för stavgång!

VÄLKOMMEN TILL COOP NÄRA DR BEX GATA



**Vi är en KRAV-
certifierad butik.**

**Öppet alla
dagar 8-22**

**Gilla
oss på
Facebook**

**Lilla
coop**

DR BEX GATA 4 • TEL 010-741 54 40



Göteborgsdistriktets aktiviteter våren 2026

Preliminär information kommer. Håll koll på distriktets hemsida, kontakta SPF-kansliet Taubehuset för frågor och anmälan. Tel. 031-12 17 59. Alla SPF-are inbjuds till de flesta distriktsmötena med innehållsrika föredrag om hälsa, mat, allmän folkhälsa, äldreboende, läkemedel, äldrefrågor. Årsavgiften 2026 är 300 kr. Beslutades på årsmötet 2025. Förbundet har skickat ut bankgiroblankett i början av året. Årsavgiften fördelas 190 kr till Förbundet, 30 kr till Distriktet och till Föreningen 80 kr. Meddela oss din E-mailadress. Då får du snabb information om nyheter och ändringar, mycket enklare.

Logga in på din internetbank för att aktivera tjänsten e-faktura och lägg till SPF Seniorerna som betalningsmottagare nästa år du skall betala årsavgift. Du sparar på miljön, dina pengar och det blir enklare att betala din medlemsavgift. SPF APP finns nu för alla SPF Seniorernas medlemmar och blivande medlemmar. Ladda ner information (förbundsnyheter, distriktsnyheter, föreningsnyheter, aktiviteter Bli medlem, lokal information) på ett lättillgängligt sätt från spfseniorerna.se

Till SPF seniorerna Guldheden Johanneberg

Vädjan från styrelsen

Vi behöver förstärkning i vår styrelse! I år är vi fem i styrelsen men vi behöver vara 7 (alt. 9) för att fördela arbetsuppgifterna i styrelsen. Vi träffas första tisdagen, alt. måndagen, i månaden för planering och diskussion om olika aktiviteter, den ekonomiska situationen samt eventuella problem eller glada överraskningar. SPF-distriktet anordnar årligen en eller flera utbildningar för ”nya i styrelser”.

För få ledamöter i en styrelse kommer att leda till att man får lägga ner föreningen, alt. gå upp i en annan förening, då det blir allt för slitsamt för dem som engagerat sig! Så välkomna till oss för att göra en insats! Vi behöver även stöttning i köket med kaffebryggning, dukning och diskning!

Ring gärna om du är intresserad till Siw Andersson tel. 070 202 44 73.

SPF Guldheden Johanneberg Styrelsen

Ordförande:	Siv Andersson	070 202 44 73 siwan.g.andersson@telia.com
Vice ordf.	Gull Thorwaldsson	070 781 75 92 gullthorwaldsson@hotmail.com
Sekreterare:	Gunilla Swanteson,	0707 34 33 14 selmaputte@gmail.com
Kassör:	Per-Gunnar Boij	0730 32 77 65 guldheden-johanneberg@spfseniorerna.se
Ledamot:	Håkan Johannison	0703 37 57 75 h.johannison@telia.com

FÖRSÄKRINGAR

Medlemmarna i SPF Seniorerna har en gruppolycksfallsförsäkring som ingår i medlemsavgiften, vilken träder i kraft så snart avgiften är betald och medlemskapet är registrerat. Försäkringen gäller vid möten, resor eller annat arrangemang som anordnats av SPF Seniorerna.

SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg

KALENDARIUM VÅREN 2026

Datum	Kl	Aktivitet
Fredag 23 jan	10:30 VF 11:15 Fries 11:30 Panor	Falkenbergsrevyn. Buffélunch, resa samt föreställning.
Torsdag 29 jan	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Tisdag 10 feb.	12:00	Årsmöte
Onsdag 25 feb.	13:00	Studiebesök – Stadsmuséet, Landshövdingehus
Torsdag 26 feb	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Tisdag 10 mars	12:00	Månadsmöte; Med. Dr. Erik Järbur talar om åldrandet
Torsdag 26 mars	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Tisdag 14 april	12:00	Månadsmöte; Socionom Gert Johansson talar om ”Det goda livet”
Tisdag 21 april	12:00 ???	Promenad i Trädgårdsföreningen
Torsdag 23 april	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Tisdag 12 maj	12:00	Månadsmöte; Skandia Bankens rådgivare, Anette Aastradsen, ger oss goda ekonomiska råd.
Onsdag 27 maj	13:00	Liseberg. Samling utanför entrén.
Torsdag 28 maj	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Övriga aktiviteter		
Måndagar – mars till nov	11:00-13:30	Boule. Parken vid Dr Heymans gata
Måndag – var 4:e vecka	14:00-16:00	Bokcirkel. Biblioteket, Dr Fries Torg

Hjälp oss att värva nya medlemmar!

Vi behöver bli fler! Prata med grannar och vänner, berätta om våra aktiviteter, möten, studiebesök friskvårdsaktiviteter och resor. Tag gärna med vänner på medlemsmöten och event!! Kom också gärna med programförslag, utflyktsmål och studiebesök. Du får en Sverigelott om du värvar en medlem till föreningen.

Viktiga telefonnummer

Göteborgs Stads Kontaktcenter 031 365 00 00 Vardagar 07.00-18.00.

Trygghetsjouren 031 365 85 85. Vardagar 09.00-18.00.

Fixaren Centrum hjälper till med enklare saker, när du fyllt 68 år.

Kostnadsfritt. Ej materialkostnad! 031 365 76 82.

Vårdguide 117 - Nödsamtal 112.

Polisanmälan icke akut 114 14.

SPF Förbundet 08 692 32 50 - SPF Distriktet 031-12 17 59

**Besök vår hemsida www.spfseniorerna.se/guldheden.
Här finns Distrikts- och Förbundsnyheter samt Aktiviteter.**

Ett varmt tack till företagen,

vilka genom att annonsera i detta program bidrar till vår verksamhet:
Hemköp, Hårtrollet och Fottrollet, DR Fries Pizzeria på Dr Fries Torg
samt Mook Thai och Coop på Dr Bex Gata.

Kära medlemmar!

Gynna våra annonsörer och slå vakt om den lokala verksamheten!

Producerat av Tryckalster, Göteborg, tryckalster.se