



GULDHEDEN
JOHANNEBERG

Program Höst 2025



Säsongens innehållsrika program.

Besök gärna vår hemsida: [spf seniorerna guldheden johanneberg](https://www.spf.se/seniorerna/guldheden/johanneberg).
Här finner du Distrikts- och Förbundsnyheter samt Aktiviteter.

Hemköp

Varmt välkommen till Hemköp Guldheden!

Butiken drivs i ny regi sedan juni och genomgår en modernisering och uppfräschning löpande.

Vi strävar efter att vara det självklara valet för små och stora inköp.

Varmt välkommen till Din lokala mataffär.

Butikschef Fredrik med personal



SPF Guldheden Johanneberg. Höstens månadsmöten 2025

Andra tisdagen i månaden i Röda Rummet, Guldhedskyrkan.

Vi börjar kl. 12.00 med musik, sång eller föredrag. Kaffe, smörgås och kaka 70 kr. Hjärtligt välkommen! **Obligatorisk anmälan** veckan före mötet till Siw Andersson Tel. 0702 02 44 73 epost: siwan.g.andersson@telia.com

Tis. 9 sep.

YVONNE WETTERGREN,

cancerforskare på Östra Sjukhuset, talar om "en forskares vardag" och ger goda kostråd för att undvika cancersjukdom.



Tis. 14 okt.

ANETTE AASTRADSEN,

rådgivare på försäkringsbolaget Skandia, ger tips om hur vi skall klara den ekonomiska röra som nu råder i omvärlden.



Tis. 18 nov.

**PATRIK KÄLLSTRÖM
FRÅN LISEBERG**

berättar om Jubileumsutställningen i Göteborg 1923. Nöjesfältet Liseberg byggdes till invigningen roar idag miljontals göteborgare och turister från när och fjärran



Tis. 9 dec.

ÅRETS SISTA MÅNADSMÖTE!

Sedvanligt julfrande! Lucia-tåg, julsånger, jultallrik, lotteri etc.



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 förbinder.

Brev från Ordförande Siw Andersson

”Hej alla medlemmar i SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg! Under våren 2025 har vi haft god uppslutning kring våra aktiviteter. Både vad gäller månadsmöten och annat!! Vi i styrelsen är tacksamma för förslag till olika aktiviteter som skulle roa alt. intressera just Dig! Vi hoppas att höstprogrammet 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 smörgåsar var och en med sig. Alla från SPF är välkomna. Tag gärna med en vän! Ingen avgift! Frågor? **Kontakta Anneli Israelsson tel. 0736 003 372**
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. 25 sept., 30 okt., 27 nov. DROP IN.

JOHN SCOTT'S Pub 16.00 till 18.00

Puben ligger vid Valand, Kungssportsavenyn 15. En kontantfri restaurang i 3 våningar med trevlig pubmiljö och ett trevligt bemötande. God mat och dryck till ett mycket humant pris. Ett bra tillfälle att lära känna varandra. Välkommen! **Ta gärna med en vän.**



22 oktober kl. 19.00 Studiebesök hos Lohrs Pocket

Föreståndaren för butiken presenterar höstens aktuella böcker. Butiken ligger vid Landala Torg/Kapellplatsen. Anmälan till Siw Andersson, telefon: 070 202 44 73 alt. siwan.gandersson@telia.com. Vi behöver vara minst 10 personer för att besöket skall bli av. Pris: 150 kronor inkl. en mindre förtäring.



26 november studiebesök i Feskekyrka kl.12.00.

Besöket inleds med guidad visning av de nyrenoverade lokalerna. Därefter serveras dagens lunch till humant pris. Anmälningar till Siw Andersson, telefon: 070 202 44 73 alt. siwan.gandersson@telia.com senast den 18 november 2025.



Resor

8 sept. Onsalalandet.

Den 8 september styr vi kosan ner till Särö, Onsala, Fjärås Bräcka. Vi får sakkunnig guidning av Ingvar Alns-tröm. Fika och lunch på Skårs gård ingår. Pris: 800:-- kronor p.p.



Anmälan till resorna görs till **Gunilla Swanteson**, telefon 0707 34 33 14 alt. selmaputte@gmail.com. Falkenberg senast 2025-11-15. OBS! Påstigning först vid Dr Fries Torg och ca 15 min. senare vid Hotell Panorama. Gäller alla resor framöver.

23 jan. Falkenbergsrevyn.



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. Anmälan till resorna görs till **Gunilla Swanteson**, telefon 0707 34 33 14 alt. selmaputte@gmail.com.

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

MOOK THAI

Ring T. 031 – 82 61 61

Hemkörning? Beställ oss via Foodora.se eller appen

ÖPPETTIDER
Mån-Tors 11:00-20:00
Fredag 11:00-21:00
Lör-Sön 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.



Anmälan till Gull Thorwaldsson tel. 0707 817 592
e-post gullthorwaldsson@hotmail.com

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 hösten 2025.

Preliminär information kommer. Håll koll på distriktets hemsida, Kontakta 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 skickar ut bankgiroblankett i början av året. Årsavgiften fördelas 190 kr till Förbundet, 40 kr till Distriktet och till Föreningen 70 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 uppgifterna 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 över-raskningar. SPF-distriktet anordnar årligen en eller flera utbildningar för ”nya i styrelser”.

För få ledamöter i en styrelse leder till slut att vi 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 kaffe-brygning, dukning och diskning!

Ring gärna om du är intresserad till Siw Andersson tel. 070 202 44 73 eller Gunilla Swanteson tel. 0707 34 33 14.

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 Guldheden Johanneberg Styrelsen fr.o.m. årsmötet 2025-02-11

Ordförande: **Siv Andersson** 070 202 44 73
siwan.g.andersson@telia.com

Vice ordf. **Gull Thorwaldsson** 070 781 75 92
gullthorwaldsson@hotmail.com

Ledamöter: **Per-Gunnar Boij, kassör** 0730 32 77 65
pg.boij@gmail.com

Gunilla Swanteson, sekreterare 0707 34 33 14
selmaputte@gmail.com

Håkan Johannison, ledamot 0703 37 57 75
h.johannison@telia.com

SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg

KALENDARIUM HÖSTEN 2025

Datum	Kl	Aktivitet
Tisdag 9 sept.	12:00	Månadsmöte – Yvonne Wettergren, cancerforskare på Östra Sjukhuset, berättar om ”en forskares vardag” samt ger kostråd för att förhindra, alt. lindra befintlig cancersjukdom.
Torsdag 25 sept.	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Onsdag 22 okt.	19.00	Studiebesök hos Lohrs Pocket. Årets aktuella böcker presenteras.
Tisdag 14 okt.	12:00	Månadsmöte – Anette Aastradsen, rådgivare på Skandia, ger oss goda tips i oroliga tider.
Torsdag 30 okt.	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Tisdag 18 nov.	12:00	Månadsmöte – Patrik Källström från Liseberg berättar om Jubileumsutställningen i Göteborg 1923.
Onsdag 26 nov.	12:00	Studiebesök i Feskekörka med guidad visning och lunch för den som så önskar.
Torsdag 27 nov.	16:00-18:00	Pubträff – John Scott’s Avenyn. Drop in.
Tisdag 9 dec.	12:00	Månadsmöte – årets sista. Sedvanligt julfirande med julsånger, ev. luciatåg samt jultallrik.
Fredag 23 Januari -26	11:00	Falkenbergsrevyn. Buffélunch, resa samt föreställning.

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!