



Månadsblad - mars 2023



Välkomna till Månadsmötet tisdagen den 7 mars kl. 10.30

Mötet inleds med ett föredrag av Eva Sixt med titeln "Vad händer i kroppen?"

När vi blir äldre är det mycket som förändras i vår kropp. Vilka symptom och sjukdomar kan drabba oss? Och vad kan vi själva göra åt det? Eva Sixt är specialistläkare i geriatrik. Hon berättar och förklarar. Fråga gärna!

Denna gång kommer vi också att ha vår förenings uttagning till distriktets frågetävling Hjärnkoll.

Det blir också fika, med smörgås och kaka, information och lotteri.

Vaccinerad så klart!

Vårt förbund SPF Seniorerna anser att alla som deltar i aktiviteter i vår organisation bör vara vaccinerade, oavsett gruppens storlek.

Anmälan till mötet senast lördagen den 4 mars kl.12.00 till Ulla Ulveskog, i första hand via e-post ulla.ulveskog@telia.com, i andra hand SMS till 070-3491208 eller tel. 031-291208 eller till Eva Åstrand eva.s.astrand@telia.com, SMS till 070-2623513. Mötesavgiften är 60 kronor.

Lunch på restaurang Storseglet

Vi har gemensam lunch på restaurang Storseglet på Redegatan 1. De som vill ses där tisdagen den 21 mars kl. 13.00. Ingen anmälan behövs.

Socialt

SPF Seniorernas Folkhälsovecka 2023.

Årets folkhälsovecka är vecka 19, den 8 - 12 maj. Även denna gång planeras för digitala webinarier från förbundet och en stegutmaning. Anteckna gärna datumet! Mer information kommer.

Vårfest

fredag 31 mars kl. 17.00 vid Marinstugan Flottans män Örlogsv. 6 Nya Varvet.

Buss 91 hpl. *Rengatan* spårvagn 11 hpl. *Nya Varvsallén*.

Parkering innan Marinstugan liten väg vänster. Parkeringen ligger direkt höger.

Vi bjuder på välkomstdrink, mat i påskens tecken, kaffe och kaka. Vin säljes 30 kr/glas öl 10 kr/ burk. Bordsvatten är gratis. Betala med kontanter eller swish.

Möjligheter att skrynkla hjärnan med någon form av quiz, trevlig samvaro och lotteri blir det också.

Anmälan och betalning senast 7 mars.

Anmälan till Eva Åstrand via mail eva.s.astand@telia.com eller sms 070 262 35 13.

Anmäl även ev. allergier. OBS lokalen rymmer bara 40 personer!

Kostnaden är 220 kr som betalas kontant 7 mars eller via swish 070 262 35 13, ange **namn och festdatum 31 mars.**

Anmälan är bindande!

(Priset är höjt p.g.a. kostnadsförändringar)

VÄLKOMNA!

önskar festkommittén

Eva Åstrand, Anders Hole, Ulla Nelson och Inga Ekström!

PS. Anmäl gärna om du kan hjälpa till en stund före festen.

Teater

Göteborgsoperan

La Bohème - Underbart melodisk opera i fyra akter av Puccini med Ida Falk som Mimi och Thomas Atkins som Rodolfo.

Söndagen den 7 maj kl 18.00. Nedre parkett - rad 8.

Pris: 690 kr

Anmälan och betalning till Ulla Nelson senast 5 mars 2023. Ang. vidare betalningsinfo: se Linje 9:s program för våren 2023.

Guidade besök

SJÖFARTSMUSEET

Onsdagen den 3 maj klockan 14:30 besöker vi Sjöfartsmuseet.

– 110 kr för ett årskort. Med ett årskort kan man även besöka övriga museer i Göteborg flera gånger under 2023.

– En enkel entrébiljett kostar 65kr.

– Guidningen kostar 1350 kr. Ju fler som anmäler sig desto billigare blir det per person.

Anmälan till Barbro Engbom Mail: b.engbom@gmail.com eller telefon: 0708 487410

Resor

Den 25 maj åker vi tillsammans med SPF Älvsborg till Ven.

Vi startar 7:30 från Q8 macken vid Ängkärrsvägen 4, och 7:45 från Frölunda torg.

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 på Tycho Brahe och hans spännande liv. Guiden berättar om hans nyfikenhet och vetenskap och ser återskapade instrument och originalföremål. Genom att besöka platserna 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. Här passar vi på att äta en välsmakande lunch. Varmrätt med måltidsdryck och kaffe. När vi njutit av maten så är det dags för resans andra guidade tur.

Nu är det dags att besöka destilleriet. Här får vi lära oss det mesta om whiskeytillverkning och dess olika termer. Innan vi börjar vår färd hemåt så gör vi ett besök på S:t Ibbs kyrka eller ett stopp hos någon av öns många konsthantverkare.

På hemresan stannar vi till för en bensträckare och busskaffe.

Vi kör motorvägen hem mot Göteborg som vi beräknas komma till tidig kväll.

Pris för resan: 30 pers: 1250:- 40 pers: 1150:- 50 pers: 1050:-

Inbetalning till Forslunds Touring Bg 5763-0857 när vi vet hur många deltagare det blir.

Sista anmälningsdatum 15 april.

Anmälan till Barbro Engbom Mail b.engbom@gmail.com eller telefon: 070 848 74 10

Korrigerig av uppgifter i Vårprogrammet:

Mailadress till onsdagsgympan

I vårprogrammet har mailadressen till den ansvariga för onsdagsgympan i Önneredshallen Karin Arwidsson blivit fel. Korrekt adress ska vara k.arwidsson@gmail.com

Rabatt blommor

Blommorna i Hagen har tyvärr upphört, men vi har kvar vår rabatt hos Mötesplats Trädgård.

*Hjärtliga hälsningar Styrelsen
genom Arne Person*

SPF Seniorerna Linje 9 Göteborg c/o
Plusgiro: 83 06 53-2
Pernilla Knutson Tånguddsbacken 19
www.spf.se/linje9
426 72 Västra Frölunda

Ordf.: Pernilla Knutsson 14 02 68

Sekr.: Margaretha Grahm

Kassör: Anders Hole 29 12 08

pernilla_knutsson@hotmail.com

margarethagrahn47@gmail.com

anders.hole@telia.com