



Månadsblad - April 2023



Välkomna till Månadsmötet tisdagen den 4 april kl. 10.30

Sven-Erik "Svenna" Dahlberg underhåller på piano.

Bered er på jazz av högsta klass när Svenna Dahlberg går loss på flygeln. Han spelar och berättar om jazzens stora och gör sina egna tolkningar av låtarna du känner igen.

Denna gång kommer vi också att få information från ADA Seniorhus.

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 1 april 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.

Socialt

Den 8 - 12 maj i år anordnas SPF Seniorernas folkhälsovecka

Förbundet centralt planerar för digitala webinarier:

Mån 8 maj: Sitt inte stilla, då ökar risken att trilla.

Tis 9 maj: Seniorer och diabetes typ 2.

Ons 10 maj: Läkemedel och äldre.

Tors 11 maj: Vår stillasittande livsstil - vad betyder den för vår hälsa?

Fre 12 maj: Vad ska man göra för att må bra?

Dessutom blir det en stegutmaning - hur långt kan vi gå?

Lokalt kommer distriktet att anordna aktiviteter. Det blir Gåfotboll på måndagen på Majvallen. På onsdagen visas film på Aftonstjärnan. Det blir boule på torsdagen och folkhälsodag på Dahlheimers hus på fredagen.

Vill du veta mer hör av dig till Ida Tunander, ida.tunander@gmail.com.

Digitalisering

Appen Mötesglädje

▪ Framtaget av SPF Seniorerna - Av seniorer för seniorer ▪ En app för smarta telefoner och surfplattor med syfte att motverka ofrivillig ensamhet ▪ Resultatet av ett 3-årigt projekt, "Mötesglädje istället för ensamhet" ▪ Finansierat av Allmänna arvsfonden ▪ Ett samarbete med PixelPappa AB och Studieförbundet Vuxenskolan

Appen invigs den 4 maj. Mötesglädje ska bli ett välkommet verktyg för att motverka ofrivillig ensamhet bland seniorer.

Digitaliseringsombudsman Arne Person arne.person1@gmail.com tel. 070 672 05 42

Lunch på restaurang Storseglet

Vi har gemensam lunch på restaurang Storseglet på Redegatan 1. De som vill ses där tisdagen den 18 april kl. 13.00. Ingen anmälan behövs.

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, fås 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

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

Resa till Tyskland

Måndagen den 25 september reser vi med KOMFORT RESOR på en 7-dagars resa.

Vi besöker Spreewald med Berlin, Dresden, kanaler, vinodlingar och pumpor.

Pris: 11 950 kr

Enkelrumstillägg: 2 750 kr

Anmälan till Barbro Engbom b.engbom@gmail.com

Se utförligare information om resan i bilagan till detta Månadsblad.

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

Promenad

LÅNGPROMENAD PÅ BRÄNNÖ **den 16 maj. Om vädret är besvärligt med mycket regn och blåst går vi den 31 maj istället.** Om du blir osäker smsa till någon av oss Margaretha 072 235 38 99 eller Eva 070 262 35 13. Ingen anmälan behövs!

Vi planerar en långpromenad på Brännö i Göteborgs södra skärgård. Om vädret tillåter räknar vi med att göra en längre vandring ut till Galterö (naturreservat), som är förbundet med Brännö via en bro. Det finns även fina promenadstigar på själva Brännö. Vädret får avgöra hur lång promenaden blir.

MEDTAG EGEN MATSÄCK! Vi planerar att fika ute i det fria och hoppas på varmt och soligt väder.

Det finns förstås möjlighet att äta lunch på Brännö värdshus, för den som så önskar (relativt dyrt). Restaurangens och övriga kaféer på ön har ännu inte angivit sina öppettider. Vi återkommer i maj månadsbladsblad om vi får ytterligare info, men säkrast är att ta med matsäck.

Båt 283 till Brännö Rödsten avgår kl. 9.24 från Saltholmens brygga.

Omvänt går det flera turer under eftermiddagen från Brännö Rödsten resp. Husvik.

Båttider hem från Rödsten till Saltholmen 10.55, 12.26, 14.26, 15.55

Från Husvik till Saltholmen Båt 282 10.46, 15.23, 16.12

Margaretha Grahn och Eva Åstrand

OBS! Månadsmötet i maj är flyttat till torsdag 4 maj, OBS!

*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 Grahn

Kassör: Anders Hole 29 12 08

pernilla_knutsson@hotmail.com

margarethagrahn47@gmail.com

anders.hole@telia.com