



Program Hösten 2018

SENIORERNA

Näset Önnered
Västra Frölunda

Julmarknad i Eksjö 9 december 2017



En riktigt lyckad julmarknadsresa med mycket god stämning, goda delikatesser och "snällt" väder.



Välkommen till höstens aktiviteter hos SPF Seniorerna Näset Önnered 2018

Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under hösten – på våra månadsmöten, teaterbesök, resor, friskvårdsaktiviteter, studiecirklar m.m.

Styrelse och kommittéer

Ordförande	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314 selmaputte@gmail.com
Vice Ordförande	Lars-Göran Karlsson		0733-285727 lgk@fure.se
Sekreterare	Lena Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Kassör	Leif Pettersson		0727-338675 petteil@telia.com
Medlemssekreterare	Mona Hagström	298000	0706-298019 hagstrom50@gmail.com
Ledamöter	Leif-Arne Bruhn	283371	0709-326850 bruhn1358@gmail.com
	Iréne Hylén	282535	irenehysten@gmail.com
	Thomas Samuelson	280466	thomas.samuelson1947@gmail.com
	Thore Åhslund		0702-441409 thore@ahslund.se
Revisor	Leif Solving	284803	031-284803@telia.com
Revisorssuppleant	Per-Arne Karlsson	281884	perkab@telia.com
SDN Pensionärsråd	Lars-Göran Karlsson		0733-285727 llgk@fure.se
Bridge	Birgit Björsell	477892	birgitbjorsell@comhem.se
Friskvård	Iréne Hylén	282535	irenehysten@gmail.com
Hemsida	Thore Åhslund		0702-441409 thore@ahslund.se
Hemsida	Britt Wernlundh	479902	britt.wernlundh@telia.com
Korta promenader	Vakant		
Långa promenader	Thomas Samuelson	280466	thomas.samuelson1947@gmail.com
Programkommitté	Lill Emanuelsson	971997	lill.ema@telia.com
	Iréne Hylén	282535	irenehysten@gmail.com
	Marita Karrin	682155	maritakarrin@hotmail.com
	Gunilla Lindén	470785	glinden@telia.com
	Åke Lindén	470785	ake.linden11@gmail.com
Resekommitté	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314 selmaputte@gmail.com
	Leif Pettersson		0727-338675 petteil@telia.com
	Lena Udd		0702-807691 ludd@telia.com
Studiebesök	Vilande		

Teaterbesök	Britt Kjellberg	283945		hammarv164@gmail.com
Trafikombud	Leif-Arne Bruhn	283371	0709-326850	bruhn1358@gmail.com
Valberedning	Hans Kjellberg	283945		hammarv164@gmail.com
	Britt Kjellberg	283945		hammarv164@gmail.com
	Rolf Hammarström	284007		rolf.hammarstrom@gmail.com
Vårdar	Eva Andersson	288939		eva.mottvik@telia.com
	Gunilla Lindén	470785		glinden@telia.com

Månadsmöten

Onsdagar klockan 11.00 i Näsets Kyrka Hammarvägen 6

- 5 september** Tant Bertas Jasskapell framför tradjazz och annan populärmusik med smittande spelglädje.
- 3 oktober** "Krogar och Busliv". Åsa Lilliestam från Sjöfartsmuséet berättar om hur det var att leva i 1800-talets Majorna.
- 7 november** "Det gäller livet." Professor Johan Herlitz, Borås Högskola, talar om plötsligt hjärtstopp. Livsviktigt, nödvändigt och intressant.
- 5 december** "Fjällornas Trio". Elin Ljungqvist, Hilda Esping och Stina Ekwall, musicerar och sjunger stämsång med musik från olika genrer.

Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, och det är där som Du också kan anmäla Dig till våra resor, teaterbesök, friskvårdsaktiviteter och kurser. Alternativt kan Du också ringa/maila till den som står som kontaktperson.

Anmälan om deltagande till månadsmöten
 görs **senast söndagen före mötet (gärna tidigare)** till:
 Eva Andersson, tel. 28 89 39 alt. e-post eva.mottvik@telia.com
 Gunilla Lindén, tel. 47 07 85 alt. e-post glinden@telia.com

SPF Seniorerna Näset-Önnered: PlusGiro nr 446 61 50-2
E-post: info@spf907.se – hemsida: www.spf907.se
alt. [SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://www.spf907.se)
Organisationsnummer 802421-1347

Studiebesök

Studiebesöken gör en paus då intresset för dessa under en tid varit svalt och få anmält sig.

KULTURARRANGEMANG



Sker alltid i samarbete med:

STUDIECIRKLAR

Under hösten kommer studiecirkel i ”**Klassisk musik**” att anordnas. Vi lyssnar och diskuterar under ledning av Eva Hedman. Vi har musikcirkeln på onsdagar i Näsets Kyrka **veckorna 40, 42 och 44** kl.14.00-16.15.

Anmälningar till Eva Hedman, telefon 0739-921960.

Sedvanlig julträff på Olles Gård med ”Olle-bröd”, kaffe och musik den 28 december 2018 kl. 11.00

Kontaktpersoner: Gunilla & Åke Lindén tel. 47 07 85

Friskvård

Korta promenader

På **måndagar** (helgfria) i **jämna** veckor ca 1 timmes promenad på vägar i vårt närområde.

Promenaden är även lämpad för den som har rullator och för stavgång.

Start kl. 11.00 från ICA Supermarket, Åkered. Börjar vecka 38, 17 sept.

Kontaktperson: Vakant

Långa promenader

På **tisdagar** (helgfria) i **ojämna** veckor görs längre promenader på 2-3 timmar, med eller utan stavar.

Biltransport från utgångsstället kan förekomma.

Start kl. 10.00 från ICA Supermarket, Åkered. Börjar vecka 39, 25 sept.

Kontaktperson: Thomas Samuelson tel. 28 04 66

Gymnastik

Vi har tillgång till Korpens gymnastik i Sportarenan, Åkered. Dusch och bastu finns.

Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start vecka 37, 10 sept. resp. 13 sept.

Kontaktperson: Terttu Urholm tel. 28 80 82

Mattcurling

Vi har även tillgång till Sportarenan, Åkered för mattcurling. Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!

Måndagar kl. 12.00. Start vecka 36, 3 sept.

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg tel. 28 39 45
Åke Lindén tel. 47 07 85
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75

Yoga

Kundalinyoga – klassisk form av yoga som passar alla! **Start i mitten av september, onsdagar.**

Kontaktperson: Britt Wernlundh tel. 47 99 02

Gynna våra annonsörer!

Läs annonserna i våren 2018's programblad. Som SPF-medlem kan Du få rabatt hos en del av annonsörerna. En del av dem finns även med på vår hemsida.

Resor

- 9 juni** Göta Kanal. Resa med buss till Sjötorp. Båtresa mellan Sjötorp och Töreboda där vi går igenom 16 slussar. Fika och lunch på resan. Pris: 895 kronor.
- 12-14 dec.** Julmarknadsresa till Flensburg. Mysig stad i norra Tyskland. Bra hotell i centrum. Två middagar inkluderade samt möjlighet till inköp i Border Shop inför julhelgen. Pris: ca 2.875 kronor.
- Våren 2019** Planeras en bussresa till blomster- och ostparadiset Holland.
- Hösten 2019** Planeras en resa till Skottland med flyg. Begränsat antal platser.

Kontaktpersoner: Gunilla Swanteson Larsson tel. 28 52 32 alt. 0707-343314
 Leif Pettersson tel. 0727-338675
 Lena Udd tel. 0702-807691

Teater

Under verksamhetsåret 2018/2019 är följande teaterbesök planerade:

- 11 nov.** Ringaren i Notre Dame, GöteborgsOperan, Pris: 795 kronor
- 4 jan.** Fanny och Alexander, Göteborgs Stadsteater, Pris: 310 kronor

Vi informerar om teaterbesök på våra månadsmöten, genom vecko-mail och på hemsidorna.

Kontaktperson: Britt Kjellberg tel. 28 39 45

Bridge

I IF Västers klubblokal vid Önneredsskolan spelar vi bridge **varje tisdag klockan 10.00 till 14.00.**

Start vecka 36, 4 september

Kontaktperson: Birgit Björsell tel. 47 78 92

Våra aktiviteter

presenteras kontinuerligt i vecko-mailet samt finns utförligt beskrivna på våra hemsidor:
[SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://SPF.Seniorerna.Näset.Önnered.se) samt **www.spf907.se**
uteblir vecko-mailet – kontakta ordförande alt. medlemssekreterare

UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

Hjälp oss att värva nya medlemmar! Vi är många men vill gärna bli fler!

Prata med grannar och vänner – berätta om våra aktiviteter såsom möten, friskvårdsaktiviteter, teaterbesök och resor.

Kom också gärna med programförslag och utflyktsmål!

Kontakta vår medlemssekreterare eller någon annan i styrelsen.

Göteborgsdistriktets aktiviteter – anmälan till kansliet. Telefon: 12 17 59 alt. kansliet@spfgbg.se. Se Distriktets hemsida och kalendarium

Vandring på Hönö

Vandring på ön 1 juni 2018

Trafikkommitténs trafikmöte

18 oktober 2018

Friskvårdskommitténs medlemsmöte

Meddelas senare i vecko-mail.



Besök på Antikens Muséum



Besök bland ”blommor och blader”



Musikcirkel i klassisk musik



Avslutning på musikcirkel i klassisk musik



Friskvård – kundalin-yoga



Besök på Sandgrund, Lars Leríns museum, Karlstad

24 mars 2018