



# Program

## Våren 2018

SENIORERNA

Näset Önnered  
Västra Frölunda

# Resa Apulien i Italien 19 – 26 september 2017



Italienska specialiteter



Castel del Monte



Trappor, trappor



Italienresan



Dags för promenad



Matmarknad

## Resa till Dalslands kanal 20 juni 2017



Dalslands kanal

## Välkommen till vårens aktiviteter i SPF Seniorerna Näset – Önnered 2018.

Vi, i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under våren – på våra månadsmöten, studie- och teaterbesök, friskvårdspass, resor m.m.

### Styrelse och kommittéer

Ordförande	Gunilla Swanteson Larsson	28 52 32	<a href="mailto:selmaputte@tele2.se">selmaputte@tele2.se</a>
Vice ordförande	Britt Kjellberg	28 39 45	<a href="mailto:hammarv164@gmail.com">hammarv164@gmail.com</a>
Sekreterare	Britt Wernlundh	47 99 02	<a href="mailto:britt.wernlundh@telia.com">britt.wernlundh@telia.com</a>
Kassör	Leif Pettersson	0727-33 86 75	<a href="mailto:petteil@telia.com">petteil@telia.com</a>
Medlemssekreterare	Mona Hagström	29 80 00	<a href="mailto:hagstrom50@gmail.com">hagstrom50@gmail.com</a>
Ledamöter	Lars-Göran Karlsson	0733-28 57 27	<a href="mailto:lgk@fure.se">lgk@fure.se</a>
	Arne Karrin	68 21 55	<a href="mailto:arnekarrrin@hotmail.com">arnekarrrin@hotmail.com</a>
	Thore Åhslund	0702-44 19 09	<a href="mailto:thore@ahslund.se">thore@ahslund.se</a>
Revisor	Leif Solving	28 48 03	<a href="mailto:031-284803@telia.com">031-284803@telia.com</a>
Revisorssuppleant	Per-Arne Karlsson	28 18 84	<a href="mailto:perkab@telia.com">perkab@telia.com</a>
SDN Pensionärsråd	Lars-Göran Karlsson	0733-28 57 27	<a href="mailto:lgk@fure.se">lgk@fure.se</a>
Bridge	Birgit Björsell	47 78 92	<a href="mailto:birgitbjorsell@comhem.se">birgitbjorsell@comhem.se</a>
Friskvård	Iréne Hylén	28 25 35	<a href="mailto:irenehysten@gmail.com">irenehysten@gmail.com</a>
Hemsida	Thore Åhslund	0702-44 19 09	<a href="mailto:thore@ahslund.se">thore@ahslund.se</a>
Korta promenader	Vakant		
Långa promenader	Thomas Samuelson	28 04 66	<a href="mailto:thomas.samuelson1947@gmail.com">thomas.samuelson1947@gmail.com</a>
Programkommitté	Berit Danesjö	28 89 85	<a href="mailto:b_danesjo@hotmail.com">b_danesjo@hotmail.com</a>
	Lill Emanuelsson	97 19 97	<a href="mailto:lill.ema@telia.com">lill.ema@telia.com</a>
	Gunilla Lindén	47 07 85	<a href="mailto:glinden@telia.com">glinden@telia.com</a>
	Åke Lindén	47 07 85	<a href="mailto:ake.linden11@gmail.com">ake.linden11@gmail.com</a>
	Birgit Lycke	0303-67 146	<a href="mailto:birgit.lycke@gmail.com">birgit.lycke@gmail.com</a>
Resekommitté	Gunilla Swanteson Larsson	28 52 32	<a href="mailto:selmaputte@tele2.se">selmaputte@tele2.se</a>
	Leif Pettersson	0727-33 86 75	<a href="mailto:petteil@telia.com">petteil@telia.com</a>
Studiebesök, teater	Arne Karrin	68 21 55	<a href="mailto:arnekarrrin@hotmail.com">arnekarrrin@hotmail.com</a>
	Britt Kjellberg	28 39 45	<a href="mailto:hammarv164@gmail.com">hammarv164@gmail.com</a>
Trafikombud	Leif-Arne Bruhn	28 33 71	<a href="mailto:bruhn1358@gmail.com">bruhn1358@gmail.com</a>
Valberedning	Hans Kjellberg	28 39 45	<a href="mailto:hammarv164@gmail.com">hammarv164@gmail.com</a>

	Rolf Hammarström	28 40 07	<a href="mailto:rolf.hammarstrom@gmail.com">rolf.hammarstrom@gmail.com</a>
	Margit Kärrström	47 34 43	<a href="mailto:margit.karrstrom@telia.com">margit.karrstrom@telia.com</a>
Värdinnor:	Eva Andersson	28 89 39	<a href="mailto:eva.mottvik@telia.com">eva.mottvik@telia.com</a>
	Gunilla Lindén	47 07 85	<a href="mailto:glinden@telia.com">glinden@telia.com</a>

**Månadsmöten**  
**Onsdagar klockan 11.00 i Näsets Kyrka fr. o. m. 2018-01-01**  
**Hammarvägen**

- 10 januari** Fotografen Ulf Magnusson berättar om "Den siste lantbrevbäraren" i Fässbergsdalen.
- 7 februari** Årsmöte och föredrag om ögat och synen av ögonläkare Mak Dadbin från "syn ögonklinik"
- 7 mars** Musikquiz med Niklas Carlsson, musiker och trubadur från Mölndal.
- 4 april** Christina von Dorrien, Blå Stjärnans VD, berättar för oss om verksamheten på djursjukhuset.
- 2 maj** "Från bönehus till operahus". Rolf Nilsson, sångare och guide från GöteborgsOperan kåserar med sånginslag. På sitt humoristiska sätt berättar han om hur hans karriär började och om sina 30 år på Stora Teatern.
- 30 maj** Magnus Ekman. Sång och gitarmusik med sommartema.

**Med reservation för tryckfel och eventuella programändringar!**

### Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du, förutom underhållning, information om alla aktuella aktiviteter inom föreningen och även inom distriktet. Det är också här som du anmäler dig till våra resor, studie- och teaterbesök m.m.

**Anmälan om deltagande till månadsmöten och ev. kvällsmöten  
görs senast söndagen före mötet (gärna tidigare) till**

Eva Andersson, tel. 28 89 39 alt. e-post [eva.mottvik@telia.com](mailto:eva.mottvik@telia.com)

Gunilla Lindén, tel. 47 07 85 alt. e-post [glinden@telia.com](mailto:glinden@telia.com)

**Om Du anmäler via e-mail – se till att Du får bekräftelse från Eva eller Gunilla!**

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

## Studiebesök

<b>13 februari</b>	Besök på Antikmuseet, Olof Wijksgata 6, mer information på hemsidan.
<b>15 mars</b>	Allégården och deras Pensionärsförening. För intresserade kan även Ärtsoppslunch med tillbehör fås. Pris: 55 kr.
<b>April</b>	Stiftelsen Ekocentrum, Aschebergsgatan 44. Pris vid 25 personer: 100kr. Datum meddelas senare.
<b>Maj</b>	Oskar II fort i Långedrag. Kostnad ca 100 kr. Datum meddelas senare.
Kontaktperson:	Arne Karrin tel. 68 21 55

## KULTURARRANGEMANG

Sker i samarbete med:



## 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 2 = 8 januari. Slutar vecka 22 = 28 maj.**

Kontaktperson: Vakant – vi söker någon!

### Långa promenader – OBS – byte av dag!

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

Biltransport från utgångsstället kan förekomma.

**Start kl. 10.00 från ICA Supermarket/alt. busshållplatsen i Åkered. Börjar vecka 3 = 16 januari. Slutar vecka 21 = 22 maj.**

Kontaktperson: Thomas Samuelson tel. 28 04 66

### Gymnastik

Vi har tillgång till Korpens gymnastik i Åkereds Tennis- och Badmintonhall. Dusch och bastu finns.

**Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start vecka 3, måndagen den 15 januari; 13 veckor.**

Pris: 500 kr för 1 gång/vecka – 600 kr för 2 gånger/vecka. Medtag gympakläder och liggunderlag.

Kontaktperson: Terttu Urholm tel. 28 80 82

### Mattcurling

I Sportarenan Åkereds Tennis- och Badmintonhall spelas mattcurling en gång i veckan.

**Måndagar kl. 12.00. Start vecka 2, måndagen den 8 januari.**

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg tel. 28 39 45  
Åke Lindén tel. 47 07 85

## Yoga

Kundaliniyoga – klassisk form av Yoga som passar alla!

### Lokal Näsetgården.

**Onsdagar kl. 14.00. Start den 14 februari – vecka 7. Slut vecka 14 = 4 april.**

Kontaktperson: Britt Wernlundh tel. 0722-53 32 70

### Musikcirkel – OBS – byte av dag. Onsdagar i Näsets Kyrka kl. 13.30

Klassisk musik – vi lyssnar denna gång till oralmusik (opera) m.m. Start vecka 9. Tre gånger. Pris 150 kr. Fika inkluderat.

Kontaktperson: Eva Hedman tel. 0739-92 19 60

Anmälan direkt till Eva.

## Gynna våra annonsörer!

Vi får många bra erbjudanden från våra annonsörer. Utnyttja dem! Tala om att Ni är medlemmar i SPF Seniorerna så kan Du få rabatt hos en del. Se även hemsidan [www.spf907.se](http://www.spf907.se)

## Resor

**9 december** Julmarknadsresa till Trästaden Eksjö. Frukost i Strängsered och besök på Eksjös julmarknad. Därefter julbord på Tabergstoppen. Pris: 695 kr per person.

**19 – 23 maj** Vackra Spreewald och högtintressanta Dresden. Egen bussresa. Pris p. p. 5.275 kr plus enkelrumstillägg.

**13 – 20 sept.** Resa till Norra Italien – ”Smaker från Emilia Romagna i Italien. Litet specialkomponerad för vår grupp. Besök också i Ferrarimuseet. Begränsad promenadväg – och en hel del fritid. **Finns ej i Rolfs katalog.** Pris vid 40 bokade: 9.795 kr och vid 50 bokade: 9.475 kr. Enkelrumstillägg: 1.495 kr.

Endagarsresorna ännu ej fastlagda.

Kontaktpersoner: Gunilla Swanteson Larsson tel. 28 52 32  
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75

## Bridge

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

Fulltecknad. Kontakta Birgit om ev. platser!

Kontaktperson: Birgit Björzell tel. 47 78 92

### Start vecka 2 = 9 januari. Övrigt

**28 december** Sedvanlig julträff på Olles gård med kaffe, ”Ollebröd” med skinka och ost samt julsånger kl. 11.00. **OBS: 2017**

Kontaktpersoner: Åke & Gunilla Lindén tel. 47 07 85

## Våra aktiviteter

Presenteras kontinuerligt i vecko-mailen samt finns utförligt beskrivna på våra hemsidor:

[www.spf907.se](http://www.spf907.se) eller spf seniorerna Näset Önnered

## Distriktsaktiviteter

### 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,  
studie- och teaterbesök, friskvårdsaktiviteter och resor m.m.

Kom också gärna med programförslag och utflyktsmål!  
Kontakta vår medlemssekreterare eller någon annan i styrelsen.

### SPF Seniorerna Göteborgsdistriktet.

Tel 031-12 17 59 Epost: [kansliet@spfgbg.se](mailto:kansliet@spfgbg.se) [www.spf.se/goteborgsdistriktet](http://www.spf.se/goteborgsdistriktet)

**Aktiviteter presenteras på månadsmöten och i vecko-mail.**

**6 febr. – "Kasta loss" med Stena Line**

Streetdance och Rap för seniorer, Kvalitetsmessa, Senormässa m.m. – anmälan till kansliet