

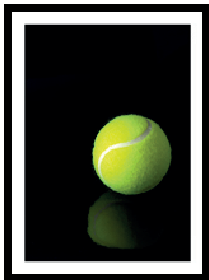


# Program Våren 2023



Näset Önnered  
Västra Frölunda

# SPORTARENAN



I samarbete med Korpen anordnas gymnastik på måndagar och torsdagar kl 9.30-10.30. Både för damer och herrar.

Välkomna förbi om ni är intresserade. Ledare är Terttu Urholm, 031-28 80 82.

Har du kommit upp i åren och vill fortsätta spela tennis? Ring Stellan på 070-634 88 50

Sportarenan kan även erbjuda. Padel, tennis, badminton, squash och bordtennis.

Kombinera med lunch på vardagar. Lunch & spel från 139kr/person.

Som senior betalar du 89 kr för en lunch. Ordinarie pris 99 kr.



Välkomna att provspela 1 gång mattcurling gratis för seniorer.

Måndagar kl 12-14.30  
Onsdagar kl 9.30-12

## Sportarenan

Vi finns på Bergsättersgatan 21 i Åkered, Näset.  
[www.sportarenan.se](http://www.sportarenan.se) | [info@sportarenan.se](mailto:info@sportarenan.se) | 031-28 55 60

## Välkommen till vårens aktiviteter hos

### SPF Seniorerna Näset Önnered 2023

Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under våren – på våra månadsmöten, resor, folkhälsoaktiviteter, studiecirklar, promenader, studiebesök, sportaktiviteter m.m.

#### Styrelse, kommittéer samt adjungerade

Ordförande	Gunilla Swanteson Larsson	0707-34 33 14	selmaputte@gmail.com
Vice Ordförande	Rolf Landén	0706-46 03 29	rolf.landén@gmail.com
Sekreterare	Gunnar Mårtensson	0730-30 37 95	gunnar.i.martensson@telia.com
Kassör	Leif Pettersson	0727-33 86 75	petteil@telia.com
Ledamöter	Kirsten Abrahamsson	0768-58 10 56	kirstenE70@outlook.com
	Thure Bergström	0730 -27 34 00	thureb44@gmail.com
	Leif-Arne Bruhn	0709-32 68 50	bruhn1358@gmail.com
	Gunvor Olsson	0706-06 49 04	gunvor.olsson48@hotmail.com
	Thomas Samuelson	0760-47 50 05	thomas.samuelson1947@gmail.com
Revisor	Per-Arne Karlsson	0706-04 47 31	perkab@telia.com
Revisorssuppleant:	Rolf Hammarström	0739-86 11 33	rolf.hammarstrom@gmail.com
Adjungerad till styrelsen:			
Medlemsansvarig	Solveig Fure	0706-28 57 27	solveig@fure.se
<u>Kommitterade till olika verksamheter</u>			
Bridge	Birgit Björsell	0706-63 40 53	birgitbjorsell@comhem.se
Folkhälsa	Mimmi Welin Samuelson	0704-92 75 84	mimmi.welin@hotmail.se
Gymnastik	Terttu Urholm	031-28 80 28	terttu.urholm@gmail.com
Hemsida	Britt Wernlundh	0722-53 32 70	britt.wernlundh@telia.com
Korta promenader	Lennart Kärnefelt	0705-20 17 75	lennart.karnefelt@gmail.com
Långa promenader	Thomas Samuelson	0760-47 50 05	thomas.samuelson1947@gmail.com
Pensionärsråd SDN:	Marianne Dagerot	0723-03 06 35	marianne@dagerot.com
Pensionärsråd HSN:	Lars-Göran Karlsson	0733-28 57 27	lgk@fure.se
Programkommitté	Kirsten Abrahamsson	0768-58 10 56	kirstenE70@outlook.com
	Gunilla Fastling	0704-82 51 51	gunilla.fastling@hotmail.com
	Thomas Samuelson	0760-47 50 05	thomas.samuelson1947@gmail.com

Resekommitté	Gunilla Swanteson Larsson Leif Pettersson	0707-34 33 14 0727-33 86 75	selmaputte@gmail.com petteil@telia.com
Studiebesök	Thomas Samuelson	0760-47 50 05	thomas.samuelson1947@gmail.com
Studieombud	Gunilla Fastling	0704-82 51 51	gunilla.fastling@hotmail.com
Trafikombud	Leif-Arne Bruhn	0709-32 68 50	bruhn1358@gmail.com
Valberedning	Vakant		
Vårdar	Kerstin Hansson Gunilla Örn	0707-89 08 25 0705-49 77 71	<a href="mailto:1kerstin.hansson@gmail.com">1kerstin.hansson@gmail.com</a> <a href="mailto:gunillaorn@hotmail.com">gunillaorn@hotmail.com</a>

## Månadsmöten

**Onsdagar klockan 11.00 i Näsets Kyrka Hammarvägen 6  
OBS! Gratis parkering utanför kyrkan, max 3 tim. 09.00-21.00**

- 11 januari** **Oh, Ni fantastiska kvinnor – Frilansande grupp** ger en fantastisk föreställning om kvinnors historia. Ida Görsh & Tore Sunesson sjunger, spelar och visar bilder.
- 1 februari** **Harriet Williams** berättar på ett sakligt och engagerat sätt om Förintelsen och judarnas situation före/under/efter 2:a världskriget
- 1 mars** **Årsmöte – hur ser den kommande styrelsen ut?** Därefter information om **hur stadsdelsorganisationen kan vara oss äldre behjälplig i vissa situationer.** Frida Grundell och Mattias Landvik från äldreårdsomsorgen gästar oss.
- 5 april** **Kenneth Holmström, dansbandsmusiker som haft egen orkester,** gästar oss. Det blir blandad musik som vi väl känner igen.
- 3 maj** **Drömmen om ett bättre liv.** Roger Bodin från Emigranternas hus talar om de svenskar som lämnade Sverige för ett bättre liv i Amerika.
- 7 juni** **Information från Stadsdelsförvaltningen –** blandat med sång och musik. Elisabeth Madsen och Elin Ljungqvist står för information och underhållning.
- 6 september** **Varför borde Göteborg kallas "Lilla Glasgow?"** Mattias Axelsson, känd krönikör på tidningen Göteborgsdirekt, talar om Göteborgs historia i allmänhet och det skotska inflytandet i Göteborg.

## Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, och det är där som du anmäler dig till våra resor, folkhälsoaktiviteter, föredrag och kurser. Där möter Du också våra andra medlemmar och kan knyta nya kontakter!

**Anmälan om deltagande till månadsmöten görs senast söndagen före mötet (gärna tidigare) till: våra vårdar/vårdinnor.**

**Gunilla Örn, tel. 0705-497771 e-mail: [gunillaorn@hotmail.com](mailto:gunillaorn@hotmail.com)  
alt. Kerstin Hansson, tel. 0707-890825 alt. [1kerstin.hansson@gmail.com](mailto:1kerstin.hansson@gmail.com)**

SPF Seniorerna Näset-Önnered: PlusGiro nr 446 61 50-2, Swish 1233582319  
**E-post: spfnaset@gmail.com OBS – ny e-mailadress**  
**Hemsida, sök: SPF Seniorerna Näset Önnered**  
Organisationsnummer 80 24 21 -1347

## Studiebesök

- 7 febr.**      **Ombyggda Sjöfartsmuseet och nya akvariet. Avgift 120 kr.** Betalas senast 26 jan.
- 21 febr.**      **Besök i Residenset. Pris 120 kr inkl. kaffe och äpplekaka. Medtag ID-handlingar.**  
Betalas senast 11 febr. Max 25 personer.
- 4 april**      **Per Nyman, ansvarig för film på Kulturhuset i V:a Frölunda, visar hur han laddar film och visar filmer om gamla Göteborg.**  
Anmälan till aktiviteterna direkt till Thomas Samuelson med SMS tel. nr. 0760-47 50 05.  
Betalas in till Plusgiro 446 61 50-2.

## Kulturarrangemang

**Observera tiden för kulturarrangemang: kl. 11.00 – på onsdagar enl. program.**

Kulturarrangemang kan komma att arrangeras. Vi meddelar då på hemsidan, i vecko-mailen och vid våra månadsmöten.

**28 december 2022 Vår årliga julträff på Olles Gård med "Olle-bröd", kaffe och musik och god stämning kl.11.00.** Vi försöker i år igen och hoppas på, att vi kan genomföra arrangemanget. Pris: 140 kronor – betalas till PG 446 61 50-2

Kontaktperson: Gunilla Lindén tel. 0733-88 58 05 alt. e-mail: [glinden@telia.com](mailto:glinden@telia.com)

## Folkhälsoaktiviteter (tidigare Friskvård)

**Långa promenader /cykelturer samt ev. studiebesök i förening med promenad**  
**Start kl. 10.00 på plats som Thomas informerar om. Börjar vecka 3, den 17 januari.**

Kontaktperson: Thomas Samuelson tel. 0760-47 50 05

**Korta promenader.**

**Tisdagar i jämna veckor, börjar i vecka 4, den 24 januari. Start vid ICA Supermarket, Åkered, kl. 11.00. Medtag busskort.**

Kontaktperson: Lennart Kärnefelt tel. 0705-20 17 75

**Gymnastik**

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

**Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start i vecka 3, den 9 januari och den 12 januari; 15 gånger.**

Kontaktperson: Terttu Urholm tel. 031-28 80 82

**Mattcurling**

Vi har även tillgång till **Sportarenan, Åkered** för mattcurling. Välkomna!

**Måndagar kl. 11.30. Start den 9 januari, vecka 3.**

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg tel. 0706 -74 80 96  
Leif Pettersson tel. 0727 - 33 86 75

**Onsdagar kl. 15.00 Café-träffar. Start den 18 januari**

Kontaktpersoner: Mimmi Velin tel. 0704-92 75 84  
Gunilla Swanteson tel. 0707-34 33 14

**Torsdagar "Livsberättargrupp"** startar den 2 febr. kl. 14.00 i Nässets Kyrka.  
Kontaktperson: Mimmi Velin, tel. 0704-92 75 84

### Bridge

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

**Det finns nu platser för nya deltagare!**

**Start den 10 januari.**

Kontaktperson: Birgit Björsell tel. 0706-63 40 53

**Boule** vi spelar på så länge vädret tillåter på Åkereds arenor.

**Fredagar kl. 11.00**

Kontaktperson: Rolf Hammarström tel. 0739 – 86 11 33

## Gynna våra annonsörer!

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

## Resor

När det gäller resor/utflykter våren 2023, så är vi ännu inte klara med avresedatum, alt. pris.

Kontaktpersoner: Gunilla Swanteson Larsson tel. 0707-34 33 14 – bokningar  
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75 - betalningar

## Våra aktiviteter

presenteras kontinuerligt i vecko-mail samt finns utförligt beskrivna på vår hemsida:  
[SPF Seniorerna Näset Önnared](#)

Uteblir vecko-målet – kontakta ordförande – [selmaputte@gmail.com](mailto:selmaputte@gmail.com)

Det händer att vecko-mail uteblir på grund av att inget händer alt. andra problem. De kan hamna i skräppost alt. papperskorg. Oftast beror det på att mottagaren bytt e-mail-adress och inte meddelat ordföranden alt. medlemssekreteraren.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och feltryck.



Precis så var det!



Tuta, gasa och köra!

## Distriktsaktiviteter

Göteborgsdistriktets aktiviteter – anmälan till kansliet. Telefon: 12 17 59 alt. [kansliet@spfqbq.se](mailto:kansliet@spfqbq.se). Se Distriktets hemsida och kalendarium som går att nå från vår egen hemsida sök: SPF Seniorerna Näset Önnered



Fika och film på Aftonstjärnan. Dagar: meddelas senare

Kaféet öppnar kl 11:00 och föreställningen slutar senast 14:30.

Separat inbjudan sänds ut vid varje tillfälle.

14 – 16 mars Seniormässan

8 -12 maj Folkhälsovecka

### UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

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

Prata gärna med grannar och vänner – berätta om våra aktiviteter såsom möten, folkhälsoaktiviteter och resor.

Kontakta någon i styrelsen så informerar vi!

Kom gärna med programförslag, studiebesök och önskade utflyktsmål!



Ibland behöver man bara en kram



eller en vilsam fåtölj att sitta i

## Integritetspolicy

I SPF Seniorerna Näset Önnered använder vi Dina personuppgifter enligt följande:

1. För kommunikation med medlemmar via post, e-post, sms, telefon.
2. För medlemsförsäkring från Skandia.
3. För mottagande av adressförändringar och avregistreringar från SPAR.
4. För deltagarlistor som används på de sätt som behövs för att driva våra aktiviteter samt avrapportering från dessa till kommunen och studieförbund.
5. För upprättande av födelsedagslistor (= högtidsuppvaktning).
6. Endast personuppgifter för styrelsemedlemmar och funktionärer publiceras i programblad, hemsida och funktionsregister. I matrikeln endast medlemmarnas adresser och telefonnummer (likt Eniro, Hitta.se etc.).
7. Vid kommunikation i t.ex. e-post för kallelser eller deltagande i aktiviteter med många samtidiga medlemmar döljs övriga adresser.
8. Endast styrelsen, och av styrelsen utsedd ansvarig för medlemsregistret, ges åtkomst till Medlemsregistret.
9. Vid avslutad medlemskap tas alla personuppgifter bort efter ett år när all rapportering till berörda instanser skett.
10. Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att läggas ut på föreningens hemsida. Information om föreningen och föreningens ändamål på detta sätt anser vi här väger tyngre än ingen information alls. Detta för att därigenom kunna erhålla nya medlemmar, samt att existerande medlemmar kan se vad som händer. Vi kommer därför också att minst en gång per vår och höst meddela detta till deltagarna på ett månadsmöte. Om då medlem begär att foto inte publiceras, kommer detta inte att ske.
11. Medlem har rätt att ta del av sina egna personuppgifter. På grund av ovanstående uteblir vår matrikel även i år.

2022-11-06

### Styrelsen för SPF-Seniorerna Näset Önnered.



”Korta promenaden” nere vid havet



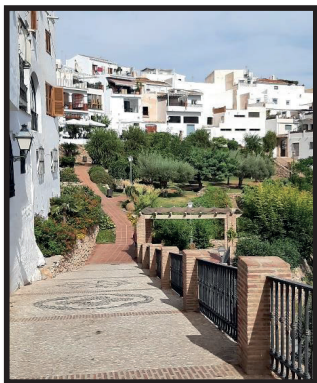
Alla lyssnar andäktigt på Kristian Wedel



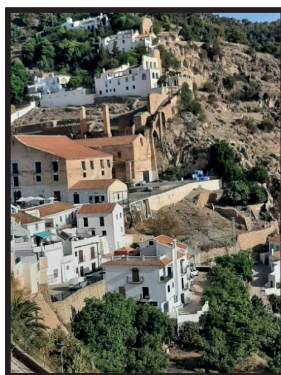
Foton från vår resa till Almuñécar, Spanien, 2022-09-05—15



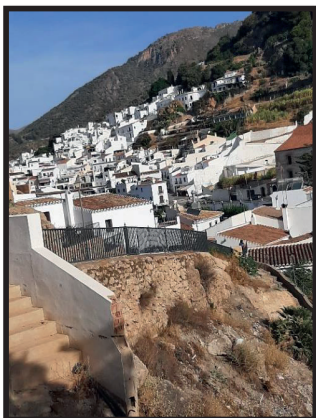
Almuñécar från min balkong



Alpujarras - otroligt vacker vy



Alpujarras besågs från mini-tåg



Utsikt från ett fönster! (Mitt!)



Vätskekontroll behöves då och då

## Vinprovning – nästan bara rött vin



Alla suger i sig information



och rött vin! Alla mår väldigt bra!



Carin & Roger tog hem alla priser!  
Här tillsammans med värdfolket.



Utsikt från min balkong! Så nära havet  
kom jag!



Lars-Erik Frenberg tillsammans med sonen Johan gästade oss den 2 november 2022.

Flera bilder från Vinprovningen och från utflykter i och omkring Almuñécar

1. Paret Thell njuter vinet



2. Pia har tagit en vätskekontroll



Kusin Lena pustar ut....



Övergångsställe för 2- och 4-beningar

Åkereds Boulklubb firade jubileum och SPS:s bouspelare fick vara med!





## En SPF Favorit vid Havet i Önnered

### Dagens Lunch Serveras Måndag till Fredag 11.30-15.00

Välj mellan Fisk, Kött eller Sallad

Inklusive hembakat bröd, salladsskål och kaffe.

#### **OBS! Julbord 25 nov till 22 december**

Lunchjulbord måndag till fredag kl 11:30. Pris 555kr

Kvällsjulbord onsdag till fredag kl 18:30. Pris 695kr

Lördagar två sittningar kl 14:00 & 18:30. Pris 785kr

Söndagar två sittningar 13:00 & 16:30. Pris 595kr

Måndagar och tisdagar får pensionärer

**10% rabatt** på lunchjulbord

### **Jungman Jansson**

Önnereds Brygga 421 57 Västra Frölunda - tel. 031-45 85 80

# Det lönar sig att vara kund i sitt eget bolag!

**Bank, försäkring och fastighetsförmedling  
- för att det ska bli enklare för dig.**

Som du säkert vet är det smart att samla dina affärer på ett och samma ställe för att få så bra rabatter och villkor som möjligt.

Eftersom vi ägs av våra kunder får du som kund ta del av eventuellt överskott i form av återbäring.

Välkommen in till oss i Sisjön så berättar vi mer!



Askims Verkstadsväg 17  
031-63 23 20  
sisjon@lansforsakringar.se  
lansforsakringar.se

Länsförsäkringar  
Göteborg och Bohuslän 



**10% rabatt**  
vid ett köptillfälle

(Gäller för medlemmar i  
SPF Näset Önnered)



Vi är en köttbutik med ett brett sortiment av  
nöt-, kalv-, gris-, och lammkött.  
Ni hittar även ett stort charksortiment av hög kvalitet.  
Grill & lyxlådor, veckopåsar och festfat. Allt nötkött  
hängmöras.

Vi finns vid Frölunda Torg,  
mitt emot Systembolaget.  
Tel. 031-709 99 25  
M-F 9.30-18.30 Lör 9.30-15

*Café Smulan*

031 - 47 06 64

*Öppettider*

*Månd - Fred 7.30 - 16.00*

*Lörd 10.00 - 15.00*

*Allt för barndop, konfirmation, student,  
födelsedagsfest, begravning m.m.*

*Smörgåstårter från 5 - 25 bitar*

*Landgångar*

*Snittar*

*Buffefat*

*Jullandgångar*

*Jultallrikar*

*till bra priser*

*Lilla Grevegårdsvägen 71*

*426 55 Västra Frölunda*

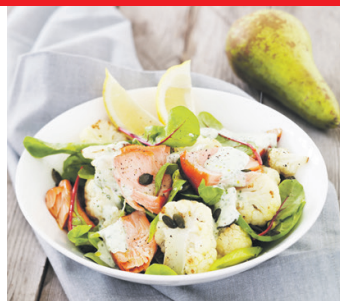
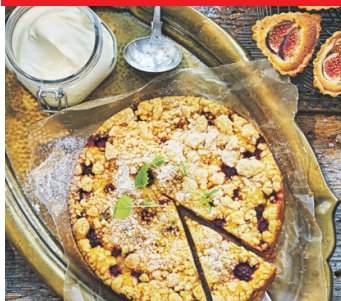
*Telefon 031-47 06 64*

*Välkomna*

*Lena Thilly*

*www.cafesmulan.se*

# Seniorrabatt



**5%** en gång i veckan,  
valfri dag

Gäller från det år du fyller 65 och har ICA-kort.

*Rabatten gäller hela sortimentet förutom tobak, post, spel och receptfritt.*

Måndag–fredag 7–22

Lördag–söndag 8–22

**ICA**  
**Supermarket**  
Åkered



**Vi finns i Båtsmanstorpet i Askim.**



**Lasse's  
Färg & Tapeter  
Båtsmanstorpet**

Askims kyrkväg 46, 436 42 ASKIM  
Tel. 031-45 11 34  
[www.lassesfarg.nu](http://www.lassesfarg.nu)



**Snart har vi funnits 50 år i Göteborg!!!**

**Varmt välkomna in till oss.**

**Vår allra bästa  
utomhusfärg**



**Alla medlemmar i  
SPF Näset Önnered  
får 20 % rabatt  
på alla lagervaror.  
Beställningsvaror 10 %**



**Välkomna !**

# Fiske Lyckan

ALLTID DIN TUR

TIS-FRE 10-18:30

LÖR 9-14:00

***STORT SORTIMENT AV SKALDJUR,  
DELIKATESSER OCH HANDSKURNA  
FISKFILÉER.***

***PROVA PÅ VÅRA GODA RÄKMACKOR  
OCH FÄRDIGA RÄTTER***

Mot uppvisande av medlemskap i SPF bjuder vi på  
***10% rabatt på samtliga av våra handskurna filéer.***

Kan ej kombineras med andra rabatter.

**Ring för beställning: 031-288582, 0706-582550**

*Välkomna till oss vid ICA Supermarket vid rondellen i Åkered*

**För mer info gå in på vår hemsida: [www.fiskelyckan.se](http://www.fiskelyckan.se)**

**FACEBOOK: FISKELYCKAN**

# DÄCK & TVÄTT

## Tvätta din bil och byt däcken hos oss!

Reningsborg Däck och Tvätt är ett socialt företag som syftar till att skapa arbetstillfällen för ungdomar i Frölunda och Tynnered. Infäktarna används till att kunna anställa så många som möjligt. Tillsammans med er vill vi minska arbetslösheten för ungdomar.

### PRISLISTA

#### TVÄTT PERSONBIL

Utvändig tvätt ..... 199:-

Ut- och invändig tvätt.... 599:-

#### TVÄTT HUSBIL/LÄTT LASTBIL

Utvändig tvätt ..... 699:-

#### TVÄTT ÖVRIGA FORDON

Fråga på plats eller ring.

**DÄCKBYTE FRÅN..... 299:-**

**DÄCKHOTELL FRÅN..... 550:-**

#### ÖPPETTIDER OCH KONTAKT

Mån — Fre: 9.00-18.00

Telefon: 070-866 87 59

[www.dackochtvaett.se](http://www.dackochtvaett.se)

#### ADRESS

Månstengatan 3,  
Västra Frölunda  
vid Åkeredsrondellen

I våra insamlingsboxar vid verkstaden kan du lämna kläder och skor till vår second hand.

Välkommen till oss på restaurang

# Kockar & Kastruller

Vi serverar dagens kött, fisk eller pasta  
samt en stor salladsbuffe.

Dryck, kaffe,  
kaka & glass  
ingår.

Ordinarie pris: 105kr

SPF medlemmar: 98 kr

Öppet måndag- fredag kl 10:30-14:00

Lunch – Catering – Julbord – Festlokal  
mer information hittar ni på  
[www.kockarkastruller.se](http://www.kockarkastruller.se)

Järnbrottsprästväg 2  
421 47 Västra Frölunda  
Tel. 031-709 05 50

Klangfärgsgatan 23  
Tel: 031 - 29 29 65

[www.kockarkastruller.se](http://www.kockarkastruller.se)  
[kockarochkastruller@hotmail.com](mailto:kockarochkastruller@hotmail.com)

**299**  
KR/MÅN

VÄLKOMNA TILL VÅR EGNA

# SENIORKLUBB

FOKUS PÅ KONDITION, BALANS, RÖRLIGHET OCH STYRKA

## ANPASSAD TRÄNING FÖR SENIORER

- ✓ **Seniorkortet:** 65 år eller förtidspensionär
- ✓ **Seniorpass:** Träna utefter din nivå
- ✓ **Gyminfo:** Rundvandring i gymmet
- ✓ **Kaffe och gemenskap** efter passen

Välkomna till närmsta klubb eller besök vår hemsida för mer info [nordicwellness.se](https://nordicwellness.se)

**NORDICWELLNESS**

# Seniorrabatt varje tisdag

Har du fyllt 65, eller fyller du i år? Visa din legitimation så får du 5% rabatt på hela ditt köp\* – varje tisdag!

\*Gäller för dig som är eller blir medlem i Klubb Hjärtat. Gäller ej receptbelagda läkemedel, under våra klubb dagar eller på vår e-handel.

VID KÖP EN GÅNG FÖR  
ÖVER 250:- 20% GÄLLER  
HANDELSVAROR OCH  
RECEPTFRIA LÄKEMEDEL  
OBS GÄLLER ENDAST VÅGEN



Apotek Hjärtat Vågen,  
Frölunda Torg, vid  
Frölunda Specialistsjukhus

Vardagar 8:00–20

Lördagar 9:30–18

Söndagar 11–18

[apotekhjartat.se](http://apotekhjartat.se)

KLUBB 

# Gott, nyttigt & reko kött



Kött från KRAV-an slutna gårdar  
i Bohuslän och Dalmland.  
Värdefulla natur- och kulturmarker bevaras  
med betande djur.  
Bäckenhängning och örtrik föda  
ger optimal mörhet och smak.

EGNA GÅRDAR, EGET KÖTT, KAPRIFOLKÖTT

Kaprifolbutiken

Opaltorget 2

Öppet mån-fre 9-18, lör 10-15

Tel 031-47 60 30 - [www.kaprifolkott.se](http://www.kaprifolkott.se)



# Fråga grannen rakt över om socker. Och oss om din bostad.

Prata med oss. Vi finns alltid nära till hands.

Önskar du kostnadsfri värdering av ditt hus eller bostadsrätt?  
Det är helt förutsättningslöst och du förbinder dig inte till något.

Fastighetsbyrån Västra Göteborg  
fastighetsbyran.com/goteborgvaster  
031-734 49 49 / frolunda@fastighetsbyran.se

Fastighetsbyrån

