

Program våren 2023



Kära medlem i SPF Seniorerna Skår

Våren det är pricken över i:et, rosen på tårtan, grädden på moset och ja...jag tror att ni förstår. Här kommer vårens program.

Med huvudorganisationens värdeord som grund; inflytande, valfrihet och livskvalitet har SPF Skår landat i värdeordet "tillsammansskap" – en sammanslagning av orden tillsammans, gemenskap och kamratskap. I den andan har vi nu tagit fram ett program för våren 2023. Vi hoppas att du ska hitta programpunkter som intresserar dig.

Du är alltid varmt välkommen!

Styrelsen SPF Skår

Möten våren 2023

Månadsmöte

Kl. 12.00–15.00

Månadsmöten hålls en gång per månad på ICAs kontor Mejerigatan 1, en trappa upp (hiss finns).

Ta buss 50 till Gräddgatan, Kallebäck. ICAs kontorsbyggnad ligger strax intill hållplatsen.

Efter en kort föreningsinformation följer ett föredrag eller någon form av underhållning. Därefter går vi och äter en gemensam lunch på restaurangen JP's som ligger i samma korridor.

Pris: 90 kronor (betalas kontant). Lunch ingår i priset.

PROGRAM

23 januari

Mitt liv i Japan – Stellan Holts fortsätter sin intressanta berättelse om sitt liv i Japan.

Anmäl dig senast fredag fm veckan innan till Inga-Lill Bergh

E-post: ingalillbergh@hotmail.com **Tel:** 073-700 65 70



20 februari

Årsmöte som avslutas med skön, svängig musik framförd av Trio Class Jazz.

Anmäl dig senast fredag fm veckan innan till Kerstin Sondelius Rubarth

E-post: kerstin.rubarth@gmail.com

Tel: 073-228 25 28



20 mars

Skår/Örgryte innan inkorporationen med Göteborg – Jenny Schaub. Anmäl dig senast fredag fm veckan innan till Ann Jalve **E-post:** ajalve@hotmail.com **Tel:** 070-409 26 44



24 april

Hälsosamt åldrande – enhetschef Pernilla Halmedal. Äldre samt vård- och omsorgsförvaltningen, avdelning Hälsöfrämjande- och förebyggande. Stadsområde Centrum, Göteborgs stad.



Anmäl dig senast fredag fm veckan innan till Inga-Lill Bergh **E-post:** ingalillbergh@hotmail.com **Tel:** 0737-00 65 70

22-23 maj

Festlig avslutning av vårterminen på Ljungskile Kurs & Konferens.

Programpunkter:

Film: "Ljungskile förr och nu."

Eftermiddagsfika

Elevkonsert

Skaldjursbuffé

Frukost

och inte minst...trevligt umgänge.



Du tar dig till Ljungskile på egen hand t ex genom att åka buss.

Vi kan ordna skjuts från busstationen upp till skolan. Hör av dig till vår ordförande, Kerstin Sondelius Rubarth **Tel.** 0732-28 25 28 om du behöver skjuts.

Pris inklusive allt i dubbelrum: 1.245 kronor.

I enkelrum: 1.590 kronor per person.

Vi återkommer med tider.

Vi behöver din anmälan senast 8 maj.

Anmäl dig till Kerstin Sondelius Rubarth

E-post: kerstin.rubarth@gmail.com **Tel:** 073-228 25 28

CANASTA

Vill du vara med och spela canasta. Vi träffas nio torsdagar under våren. Vi har så trevligt och du är varmt välkommen. Kan du inte spelet? Inga problem – vi lär dig.

Tider: Torsdag: 12 jan, 26 jan, 9 feb, 23 feb, 9 mars, 23 mars, 6 april, 20 april och 4 maj. **Kl. 11.00-15.00**

Kostnad: 25 kronor (kaffe och smörgås). Vi håller till i föreningslokalen på Ostgatan 18–20 i Kallebäck.

Anmäl dig senast tisdagen innan till Inga-Lill Bergh **Tel.** 073-700 65 70.
Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

PLANERADE STUDIEBESÖK

Sjöfartsmuseet – återkommer med tid.

Jacy'z Hotell – återkommer med tid.

DISTRIKTETS AKTIVITETER VÅREN 2023

10 februari

Planera för framtiden. En trevlig dag med aktuella frågor. Inbjudan kommer i din e-post.

23 mars

Musiklunch med tema Astrid och Evert Taube.

Plats: Restaurang Beat i Brevhouse lokaler kl 12.00.

Inbjudan kommer i din e-post.

Båttur i Göteborgs skärgård

Två turer bokas, en i maj och en i juni.

Inbjudan kommer i din e-post.

Aftonstjärna

Följande dagar är planerade att visa film på Aftonstjärnan.

25/1, 15/2, 22/3, 26/4 samt 31/5

Inbjudan kommer i din e-post.

Folkhälsoveckan

8-12 maj aktiviteter, både på distriktsnivå men också på föreningsnivå.

Fredag den 12 maj planeras en medlemsdag med bra föreläsare.

Kalendarium föreningen och distriktet

Datum	Dag	Kalendarium
23 jan	Mån	Stellan Holts: Mitt liv i Japan
25 jan	Ons	Distriktet: Aftonstjärnan
10 feb	Fre	Distriktet: Planera för framtiden – en trevlig dag med aktuella frågor
15 feb	Ons	Distriktet: Aftonstjärnan
20 feb	Mån	Årsmöte och musikunderhållning
20 mars	Mån	Örgryte innan inkorporationen – Jenny Schaub
22 mars	Ons	Distriktet: Aftonstjärnan
23 mars	Tors	Distriktet: Musiklunch med tema Astrid och Evert Taube
24 april	Mån	Hälsosamt åldrande – enhetschef Pernilla Halmedal
26 april	Ons	Distriktet: Aftonstjärnan Inbjudan kommer i din e-post
8–12 maj		Distriktet/föreningen: Folkhälsoveckan
22–23 maj		Avslutning av terminen på Ljungskile Folkhögskola
31 maj	Ons	Distriktet: Aftonstjärnan
Maj och juni		Distriktet: Båttur i Göteborgs skärgård Två turer bokas, en i maj och en i juni. Inbjudan kommer i din e-post.

Styrelsen SPF Skår



Kerstin Sondelius Rubarth

Ordförande

073-228 25 28

kerstin.rubarth@gmail.com



Alf Lernestam

Sekreterare

070-611 44 14

alernestam@gmail.com



Bo Nordell

Kassör

031-408 797

bo.nordell.folkuniversitetet.se



Inga-Lill Bergh

Aktivitetsansvarig

073-700 65 70

ingalilbergh@hotmail.com



Ann Jalve

Resansvarig

070 - 409 26 44

annjalve@hotmail.com

*Vill du nå oss i styrelsen med tankar och idéer
är du mycket välkommen att höra av dig*

Information om SPF Seniorerna finns på följande hemsidor och app:

www.spfseniorerna.se

www.spfseniorerna/göteborgsdistriktet.se

www.spfseniorerna.se/skar

www.seniorbloggarna.com

Appen SPF Seniorerna

SÅ BLIR DU MEDLEM

Alla som har rätt till pension av något slag kan bli medlem i SPF Seniorerna.

Du behöver alltså inte ha gått i pension för att bli medlem. Du kan fortfarande arbeta till viss del eller till och med heltid.

Även den som är gift eller sambo med en befintlig medlem kan gå med i SPF Seniorerna, oavsett ålder.

Medlemskapet gäller från och med den dag medlemsavgiften är betald.

Medlemskapet i SPF Seniorerna Skår kostar 250 kronor per år varav 160 kronor går till förbundet, 40 kronor till distriktet och 50 kronor till föreningen. Medlemsavgiften faktureras från förbundet, men du kan begära betalning via autogiro eller e-faktura. Betalningar för aktiviteter till **SPF Skår bankgiro 177-1575**.

Gå in på www.spfseniorerna.se/bli-medlem/

Vänmedlemmarnas årsavgift hos oss är 60 kronor.

OBS Medlemsavgiften faktureras från förbundet.

