

Program våren 2024



Välkommen till vårens aktiviteter

Våren är ett varumärkeslöfte som alltid hålls; sol, värme och ljus. Den är en kokong av njutningsmedel. Den är som när vargen brakar in i Rödluvans liv, det händer väldigt mycket saker.

Det är dags att släppa loss kreativitet, glädje och passion. Att släppa fram den flodvåg av positiva förnimmelser som ilar upp och nedför ryggraden. Att få fram de elektriska vågor som far fram i kroppen och känns som om man skulle upplösas i miljontals exploderande energiklot när allting "telegraferas" klart och krispigt.

Här får du vårens program. Vi hoppas att du ska tycka om det och delta i den gemenskap som finns hos SPF Skår.

Styrelsen SPF Skår

Möten våren 2024

Månadsmöte

Kl. 12.00–15.00

Månadsmöten hålls en tisdag per månad på ICA:s kontor Mejerigatan 1, en trappa upp (hiss finns).

Ta buss 18 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 restaurang JP's som ligger i samma korridor.

Pris: 110 kronor (betalas kontant eller med swish)

PROGRAM

23 januari: Svensk Polis i Fredens tjänst

Föreläsare: Polis Mona Nordberg

Mona har ett spännande och innehållsrikt arbetsliv som polis och har varit verksam i stora delar av världen. Hon har haft uppdrag inom EU, UD och FN. En stimulerande berättelse värd att lyssna på. Efter Monas föredrag kommer vi att ha en kort genomgång av vår hemsida. Delta gärna, vi vill att så många som möjligt ska känna sig bekväma med den.

Anmälan senast fredag 19 januari till Kerstin Sondelius Rubarth.

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

20 februari: Årsmöte

Vi träffas till en stunds avkopplande musik med Simon Alerås som bland annat tolkar Beatles. Lottförsäljning. Vi avslutar med årsmöte.

Anmälan senast fredag 16 februari till Inga-Lill Bergh.

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

19 mars: Hälsa och välmående på äldre dar

Föreläsare: Gert Johansson, socionom, hälsovetare och krönikör.

Gert har en förmåga att med humor och kunskap sätta igång processer som fortsätter leva inom oss långt efter föreläsningen.

Anmälan senast fredag 15 mars till Ann Jalve.

E-post: ajalve@hotmail.com **Tel:** 070-409 26 44

23 april: Lisebergs historia

Föreläsare: Patrik Källström, hjärnan bakom Lisebergs eget Wikipedia.

Alla göteborgare kan sitt Liseberg men är det verkligen som du tror? Vi får väl se! Lottförsäljning.

Anmälan senast fredag 19 april till Inga-Lill Bergh.

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

Maj: Våravslutning

Vi planerar en endagsutflykt till Louisiana, där målaren Chaim Soutines konst ställs ut. En explosion av färger och flammande penseldrag. Chaim Soutine anses vara en av de ledande expressionisterna inom den så kallade Parisskolan. Datum och pris återkommer vi till.

CANASTA

Vill du vara med och spela canasta. Vi träffas 9 torsdagar under våren. Vi har så trevligt och du är varmt välkommen. Kan du inte spelet, inga problem – vi lär dig!

Tider: Torsdag jämna veckor: 11 jan, 25 jan, 8 feb, 22 feb, 7 mar, 21 mar, 4 apr, 18 apr och 2 maj.

Tid: Klockan 11.00–15.00

Pris: 50 kronor (ingår kaffe, smörgås samt hyra av lokal). 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.

PLANERAD RESA SAMT STUDIEBESÖK

14 februari: Medicinhistoriska museet, Östra Hamngatan 11
Klockan 12.15 får vi en guidad visning. Hur var det egentligen att gå till doktorn förr i tiden? Gemensam lunch för de som önskar. Föreningen står för entréavgiften. Begränsat antal platser.

Anmälan senast fredag 9 februari till Ann Jalve.

E-post: ajalve@hotmail.com **Tel:** 070-409 26 44

5 mars: Shuffleboard

Klockan 12.00 shuffleboard. Ett roligt spel som alla kan delta i. Många skratt brukar det bjudas på. Inga förkunskaper krävs och det är inte fysiskt krävande. Begränsat antal platser.

Pris: 190 kronor per person inklusive lunch.

Plats: Star bowling Odinsgatan 8

Anmälan senast tisdag 27 februari till Ann Jalve.

E-post: ajalve@hotmail.com **Tel:** 070-409 26 44

Maj: Dagstur med Rolfs flyg och buss till museet Louisiana.

Bussresa, fika på vägen, guidning av den aktuella utställningen Chaim Soutine en rysk-litauisk målare tillhörande expressionismen ingår i priset.

DISTRIKTETS AKTIVITETER VÅREN 2024

Gå in på Distriktets hemsida och läs programmet.

Där finns både film, luncher och musiksammankomster.

www.spfseniorerna/goteborgsdistriktet.se

Kalendarium

Datum	Dag	Kalendarium
23 jan	Tis	 <p>Föreläsare Mona Nordberg: Svensk Polis i Fredens tjänst</p>
14 feb	Ons	 <p>Guidad visning av Medicin- historiska museet</p> 
20 feb	Tis	<p>Årsmöte</p> <p><i>Musikunderhållning av Simon Alerås.</i> ◀</p> 
5 mar	Tis	 <p>Shuffleboard med lunch</p>
19 mar	Tis	 <p>Föreläsare Gert Johansson: Hälsa och välmående på äldre dar</p>
23 apr	Tis	 <p>Föreläsare Patrik Källström: Lisebergs historia</p> 
Maj		<p>Dagstur Louisiana</p> 

Styrelsen SPF Skår



Kerstin Sondelius Rubarth
Ordförande
073-228 25 28
kerstin.rubarth@gmail.com



Renée Lernestam
Sekreterare
070-461 84 41
renee.lernestam@hotmail.se



Olof Kårlén
Kassör
070-339 51 79
olof45.karlen@gmail.com



Inga-Lill Bergh
Aktivitetsansvarig
073-700 65 70
ingalilbergh@hotmail.com



Ann Jalve
Reseansvarig
070-409 26 44
ajalve@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/goteborgsdistriktet.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.

