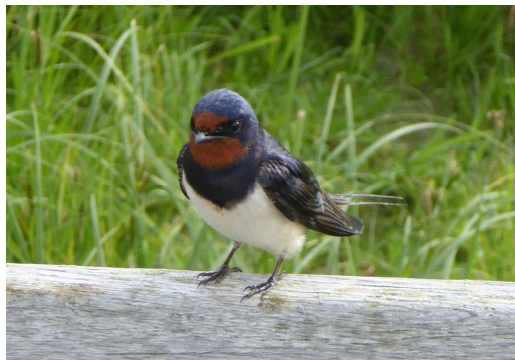


Program Våren 2023 för SPF seniorerna Partille



Välkomna till SPF Svalans olika aktiviteter studera programmet och låt Dig inspireras till deltagande.

Som medlem får du

- *Nya vänner och social gemenskap
- *Tidningen Senioren
- *Förmånliga försäkringar
- *Medlemskort med fina rabatter
- *Rösten hörd i kommunens brukarråd
- * Rösten hörd i pensionärsråd i VGR/ Hälso- och sjukvårdsnämnden

Medlemsförmåner

Erbjudanden om rikstäckande rabatter hittar du i tidningen Senioren.
Erbjudanden om lokala rabatter finns i vårprogrammet.

Erbjudanden finns också att läsa på hemsidan

Kontakt med SPF Seniorerna Svalan
Postadress: c/o Studieförbundet Vuxenskolan
Gamla Kronvägen 62 E 433 33 Partille

E-post: spfsvalan@gmail.com

Medlemsregisteransvarig: Bibbi Wahlqvist
Tel: 070 369 52 23

Kallelse till Årsmöte

27 februari 2023

klockan 11.00

i Partille Församlingshem

Verksamhetsberättelse, resultat – och balansrapport jämte övriga handlingar finns att tillgå vid mötets början.

Förslag på kandidater till valberedning, styrelse och mötesfunktionärer finns.

Från och med 14 februari ligger handlingarna också på hemsidan.

Motioner skall vara inlämnade till styrelsen senast 10 februari 2023, per post eller E-Post.



Olycksfallsförsäkring:

När du deltar i någon av föreningens aktiviteter är du försäkrad. Försäkringen gäller både under aktiviteten och på dit och hemresa .

Titta in på Svalans hemsida och följ vad som ska äga rum och vad som har hänt
www.spfseniorerna.se/svalan

SPF seniorernas app!

En app tillgänglig för smarta telefoner och surfplattor. Den förmedlar information från föreningens, distriktets och förbundets hemsidor . Ladda ner från Appstore eller Google Play.

Medlemsmöten våren 2023

Välkommen till Partille församlingshem
Följande måndagar **kl 11.00**
I entrén 60:- ingår kaffe/the och tilltugg.

Måndag 30 januari

Trubadur *Paul Käll* spelar på sin
tolvsträngade gitarr och tolkar Cornelis,
Taube, Gärdestad, Elvis, Berghagen m.fl.

Måndag 27 februari ÅRSMÖTE

Ann-Christin Baar kommer och pratar med
oss om Vård och omsorgsfrågor

Måndag 27 mars

DeFenders, Tommy Larsson och Roger
Karlander underhåller oss. Dansbandsmusik
med glädje och fart!

Måndag 24 april

Jan Einar Eriksson visar film. Filmen handlar
om en resa till Apulien, det vackra orörda
Italien

Måndag 22 maj

Bengt Åkerberg underhåller med musik och
sång.

Vi firar att sommaren är på intågande och tar
på oss våra hattar, så blir det hattparad till
musik.



Annandag Påsklunch

Måndag 10 april kl.13.00–16.00

Välkommen till församlingshemmet på en bit
mat, vatten/ lättöl och kaffe med kaka till en
kostnad av 150 kr.

Anmäl 27/3-29/3 till Tommy
på Tel: 070 787 62 18

Begränsat antal platser, först till "kvarn"

Avgiften betalas senast 5 april till Svalans
Plusgiro 207196-7

Teaterbesök

STADSTEATERN Stora scen ger:

Processen

Pontus Stenshäll tar sig nu an Franz Kafkas
världsberömda roman *Processen* och flyttar
in handlingen på teatern.

Söndag **23 april kl 15.00** Pris: **290:-** per
person

Anmälan senast 27 februari till:

Angela Eriksson Tel: 070 972 90 41

eller

Eva Jensen Tel: 070 559 81 83

E-mejl: evamarie025@gmail.com

Kontant betalning till Angela på
medlemsmötet **27 februari**
eller

Swish till Eva 070 559 81 83 senast
21 mars ange namn och telefonnummer.

Anmälan Bindande

Vårens seniorbio

Kultur & Fritid, SPF Svalan, Seniorträffen
och PRO visar aktuella filmer nedanstående
tisdagar klockan 14.00 i Kulturum.

Tisdag 24/1: Wanna Dance with Somebody

Tisdag 14/2: A Man Called Otto

Tisdag 14/3: Ej fastställt

Tisdag 11/4: Ej fastställt

Tisdag 16/5: Ej fastställt

Biljetter säljs i Kulturums reception eller via
www.tickster.se med början när
Evenemangskalendern publiceras.

Följ i Partilles Evenemangskalender och på
Svalans hemsida, vilka filmer som kommer

Följ med på vårens resa

En dag i Värmland onsdagen den 17 maj

En härlig dag i konstens landskap, med besök på *Gustav Frödings* Alster och *Lars Lerins* Sandgrund. Två av vårt lands berömda konstnärer, var och en på sitt sätt, men bägge Värmlänningar.

Tidig avresa! Vårt första stopp blir vid trevliga Tössestugan för kaffe, smörgås. Styrkta fortsätter vi till Alster, där vi får en guidad berättelse om Gustav Frödings brokiga liv. En person med stor insikt, men som inte kunde hantera liv och leverne. Guiden kommer att ge oss bild av författaren/skalden Gustav Fröding. Vi äter sedan lunch med husmanskost och kaffe. Vi går ombord på bussen och beger oss till Sandgrund där väntar oss ännu en upplevelse. En guide introducerar oss i Lars Lerins moderna konst. Han har en stor produktion i den fina och trevliga utställnings lokal som det gamla danspalatset nu utgör. Innan avfärd mot Partille kl. 16.00 kan man köpa sig dricka/kaffe i utställningslokalen närhelst andan faller på. Under hemfärden görs ett kort toastopp. Fyllda av intrycken från konsten åker vi hemåt. Beräknad hemkomst ca kl 19.30

Avfärd: Vallhamra Torg kl 7:15
Kommunhuset kl 7:30

Pris: 845: (bussresa, förmiddagsfika, lunch och guidning)

Anmäl 3- 17 april till

Lars Tel: 070 380 19 73

Rolf Tel: 070 386 03 85

Avgiften betalas senast **10 maj** till Svalans Plusgiro 207196-7

Anmälan Bindande från 17 april

Är du allergisk eller behöver annan mat, tala om det när du bokar!

Promenader

Promenader med eller utan stavar

Måndagar och **torsdagar** kl 10 träffas vi vid Vallhamra torg för ca en timmas promenad. Vi stannar och tar ett lätt gympapass, innan vi går färdigt vår promenad. Sedan fikar vi på fritidsgården. Enkel smörgås och kaffe 25:-. Fika med oss! Även om du inte promenerar.

Kontakt: Rolf Tel: 070 386 03 85
eller Lars Tel: 070 380 19 73

Fredagspromenad och ett gympapass i samverkan med Partille kommun.
Samling kl 11 utanför Seniorträffen, Furulund, Tingsvägen 2, för ca en timmas promenad. Medtag fika!

Kontakt: Tommy Tel: 070 787 62 18

Gökotta

Att i tidig morgonstund samlas på Kristi Himmelsfärdsdag för att sjunga in våren är en mer än 100-årig tradition. Kanske får man höra *Västergök som är Bästergök*.

Torsdagen den 18 maj klockan 8.00 träffas vi på Jonsereds Trädgårdar och "vår" parkbänk. Ta med sittunderlag och fikakorg!

Anmälan för bilsamordning 10-12 maj till Rolf Tel: 070 386 03 85.

Gökottan ställs in vid dålig väderlek!

Söndagsmiddag

Välkomna på söndagsmiddag
sista söndagen i månaden Kl.14:30
Vi träffas på restaurang Piccolo i Sävedalen för att tillsammans i god gemenskap och all enkelhet äta en varmrätt, lättöl/vatten och kaffe/te med kaka.

Kontakt Rolf Tel: 070 386 03 85

Obs! Ingen anmälan

Pratcafé

Till våren vill vi, SPF Svalan, studieförbunden samt Partille kommun tillsammans med andra föreningar i Partille starta upp ett **Pratcafé**.

En satsning för att motverka ofrivillig ensamhet. Syftet med pratcaféet är att skapa mer gemenskap i Partille. Frågan väcktes efter att vi gemensamt deltagit på en föreläsningdag, gällande ofrivillig ensamhet, där vi pratade om att på lokal nivå bidra till att öppna upp för fler träffpunkter.

Vår förhoppning är att **Pratcaféet** blir en mötesplats för alla, inga åldersgränser. Vänskap har ingen ålder. **Pratcaféet** är en neutral träffpunkt/plats som vänder sig till alla som vill hitta nya människor att prata med och bygga nya relationer.

Var: Studieförbundet vuxenskolan, Adress; SV Partille Gamla Kronvägen 62 E,

När: Första tisdagen i månaden (dvs. 7/2, 7/3, 4/4, 2/5 – 2023) kl. 11-12

Hur: Enklare fika, kaffe/Te/liten kaka ex 10 kr.

Mer information samt folder kommer i januari 2023

Fika på Sammels gårdscafé

Onsdag 7 juni åker vi till Sammels lantgård i Bertshult Landvetter och dricker kaffe/te fralla och äpplekaka med vaniljsås.

Anmälan till Tommy Tel: 070 787 62 18 senast 1 juni.

Pris 120: - betalas senast 2 juni till Svalans Plusgiro 207196-7

Vi träffas på Sammels kl 11.00 eller **Samåker** från församlingshemmet i Partille kl. 10.30 och då betalar du som åker med 25: - till chauffören.

Röhsska museet

Onsdag 8 februari besöker vi Röhsska museet och får en guidad visning på 50 minuter.

Kl. 11.00 vi möts utanför entrén på Röhsska, Vasagatan 39 i Göteborg.

Max 20 personer Pris 120.-per person

Anmäl till Ulf Tel: 070 236 94 88

Avgiften betalas senast den 1 februari till Svalans Plusgiro 207196-7

Nytt i trafiken! Trafikverket informerar - föreläsning

- Senior i trafiken
- Nyheter och klurigheter
- Köra bil hela livet ut eller hur vet man att sluta i tid
- Andra nyttiga och spännande inslag

Vid 2 tillfällen under våren kommer en representant från Trafikverket och informerar!

Tid och plats meddelas senare

Kostnadsfritt

SPF Svalan i samverkan med Partille kommun, seniorträffen och Studieförbundet Vuxenskolan

Yoga för seniorer och daglediga på Studieförbundet Vuxenskolan

2 kurser Yoga med 5 tillfällen per kurs

Dessa kurser är för dig som vill hålla kroppen igång. Yoga är en form av träning som passar alla. Det finns ingen begränsning.

Det handlar om lyssna och samarbeta med kroppen istället för att stressa upp den.

Vi jobbar med balans, rörlighet, styrka och kroppskontroll.

Förutom välgörande fysiska övningar ingår också andning - och mentalträningsövningar.

Kursen riktar sig till alla vuxna (seniorer eller inte). Du behöver inte vara vig för att yoga. Man gör övningarna efter sin bästa förmåga.

Skulle du behöva sitta på en stol emellanåt går det också bra.

Ta gärna med egen Yogamatta och filt om du har möjlighet. Några yogamattor är tillgängliga i lokalen.

Du bör ha mjuka bekväma kläder som du rör dig lätt i. Ät inte en större måltid strax innan kursen. Stäng gärna av mobilen innan du kommer in i lokalen.

Kursledare: Soheila Paidar är en lugn och pedagogisk diplomerad yogaledare från Friskis & Svettis. Hon startade sina yogaklasser för nybörjare år 2009. Efter några år fortsatte hon instruera yoga på högre nivå.

Start kurs 1 onsdag 22/2 kl 10.00–11.00 Kostnad 500: -

Start kurs 2 onsdag 29/3 kl 10.00–11.00 Kostnad 500: -

Välkommen med din anmälan!

Vuxenskolan kl.10-14 tel.031 26 55 70 eller digitalt www.sv.se/grsydost

Skriv koden **50920** för start den 22/2 och koden **50921** för start den 29/3 i sökfältet, klicka på det aktuella arrangemanget och skriv in, namn telefonnummer, personnummer och E-post adress

Lokala Rabatter

Fröken Fröjd – Interflora fresch 10%
Allum, Partille. Tel:031 44 04 48
Rabatten gäller ordinarie pris på snittblommor, krukväxter och present dock inte binderier, blommogram & blomstercheckar.

Flügger Färg 10 -20%
Göteborgsvägen 74, Sävedalen.
Tel: 031-340 89 90
Välsorterad butik, lämnar 10 % på verktyg och 20 % på färg och tapeter.

Misteln Blommor 10 %
Vallhamra Torg Tel:031- 26 42 96
Blommor för både inom- och utomhus.

Sävedalens Färg och Tapeter. 25%
Göteborgsvägen 87, Sävedalen.
Tel:031- 26 51 45
Rabatten gäller ordinarie lagersortiment.

Visa ditt SPF-kort när du handlar!

Colorama upp till 20%
Mellbyvägen 33, Partille Tel: 031-340 05 70
Rabatten lämnas på varor ur ordinarie lagersortiment, vid återkommande köp kan bonus diskuteras.

Kalendarium Våren 2023

24 januari	Seniorbio kl 14.00	Wanna Dance with somebody
29 januari	Söndagsmiddag	Kl 14.30 på Restaurang Piccolo Ingen anmälan!
30 januari	Medlemsmöte	Trubadur Paul Käll spelar för oss!
7 februari	Pratcafé kl 11-12.00	Vi ses på Studieförbundet Vuxenskolan
8 februari	Röhsska museet Guidad tur	Samling kl 11.00 utanför Röhsska
14 februari	Seniorbio kl 14.00	A Man Called Otto
22 februari	Start del 1 yogakurs	Anmäl till Studieförbundet Vuxenskolan
26 februari	Söndagsmiddag	Kl 14.30 på Restaurang Piccolo Ingen anmälan!
27 februari	Årsmöte	Se kallelse. Gratis entré
7 mars	Pratcafé kl 11-12.00	Vi ses på Studieförbundet Vuxenskolan
14 mars	Seniorbio kl 14.00	Följ i Partilles Evenemangskalender
26 mars	Söndagsmiddag	Kl 14.30 på Restaurang Piccolo Ingen anmälan!
27 mars	Medlemsmöte	DeFenders underhåller med glädje och fart
29 mars	Start del 2 Yogakurs	Anmäl till Studieförbundet Vuxenskolan
4 april	Pratcafé kl 11-12.00	Vi ses på Studieförbundet Vuxenskolan
10 april	Annandag påsklunch i Församlingshemmet	Anmäl 27/3-29/3 till Tommy på Tel: 070 787 62 18
11 april	Seniorbio kl 14.00	Följ i Partilles Evenemangskalender
23 april	Stadsteatern stora scen	Processen efter Franz Kafkas roman
24 april	Medlemsmöte	Jan Einar Eriksson visar film om Apulien
30 april	Söndagsmiddag	Kl 14.30 på Restaurang Piccolo Ingen anmälan!
2 maj	Pratcafé kl 11-12.00	Vi ses på Studieförbundet Vuxenskolan
16 maj	Seniorbio kl 14.00	Följ i Partilles Evenemangskalender
17 maj	Vårens resa går till Värmland Betaling senast 10 maj	Vi åker till Gustav Frödings Alster och till Lars Lerins Sandgrund Anmäl: Till Lars Tel: 070 380 19 73 eller Rolf Tel: 070 386 03 85 senast 17 april
18 maj	Gökotta Jonsereds trädgårdar kl 8.00	För bilsamordning ring Rolf 070 386 03 85 Tid 10-12 maj
22 maj	Medlemsmöte	Bengt Åkerberg underhåller med sång och musik. Hattparad
28 maj	Söndagsmiddag	Kl 14.30 på Restaurang Piccolo Ingen anmälan
7 juni	Sammels Gård Bertshult Landvetter. Fika kl 11.00	Anmälan 29 maj -1 juni till Tommy Tel: 070 787 62 18