

Program våren 2026



Foto: Ingegerd Andersson

Medlemskap i SPF Seniorerna

Fem starka skäl att vara med i SPF Seniorerna

- Träffa nya vänner på ett enkelt och trevligt sätt
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stödja arbetet för seniorers villkor i samhället
- Åtnjuta både centrala och lokala medlemsförmåner
- Få nio nummer per år av medlemstidningen Senioren

Våra viktigaste seniorpolitiska frågor

- En pension att leva på
- Bostäder att åldras i
- Vård och omsorg på lika villkor

Hur blir jag medlem i SPF Seniorerna Ullevi?

Gå in på spfseniorerna.se under "Bli medlem" och fyll i formuläret. Välj medlemskap Ullevi eller ring någon i styrelsen, se sid 3.

Medlemsavgift

2026 års medlemskap i SPF Seniorerna Ullevi kostar 325 kr, varav 190 kr går till förbundet, 30 kr till distriktet samt 105 kr till föreningen.

Obs! Medlemsavgiften faktureras från förbundet. Du kan även hos din bank begära betalning via e-faktura.

Medlemskontakter

Eva Olsson, e.k.o@telia.com Tel: 070-816 06 43 eller

Eva Fredriksson, e.fredrikson@icloud.com Tel: 070-771 68 40

Ansvarig för medlemsregistret

Jenneth Ekstrand, jenneth46@gmail.com Tel: 070-768 68 89

Välkommen till vårens program!

Våren står för dörren och med den kommer nya tillfällen att mötas, inspireras och ha trevligt tillsammans. I årets vårprogram för 2026 har vi samlat aktiviteter, föreläsningar och övriga evenemang som syftar till att stärka gemenskapen och att spegla föreningens engagemang och glädje.

Oavsett om du är medlem sedan länge eller nyfiken på att lära känna oss, hoppas vi att du hittar något som lockar just dig och berikar din vår. Tillsammans ser vi fram emot en inspirerande tid!

Löpande information kommer i vår SPF Seniorerna-app och vi skickar mail om något ändras i programmet. Vi hoppas att ni alla deltar och bidrar med era tankar och nya idéer.

Våra kontaktuppgifter finns här i programmet.



Med vänliga hälsningar från styrelsen

Lena Gustafsson

ordförande

Styrelsen för SPF Seniorerna Ullevi valda på årsmötet 2025

Namn	Mailadress	Telefon
Lena Gustafsson ordf	lena.gustafsson@spfseniorerna.se	072-222 31 03
Junis Johansson kassör	junisj@gmail.com	070-755 58 67
Ingegerd Andersson sekr	anderssoningegerd35@gmail.com	070-526 06 24
Kristina Jöby	kristina.joby@gmail.com	076-316 97 98
Eva Olsson	e.k.o@telia.com	070-816 06 43
Eva Fredriksson	e.fredrikson@icloud.se	070-771 68 40
Carina Petersson	carinapsson52@gmail.com	073-521 83 98
Gisela Jörgensen	gisela.project@gmail.com	070-835 08 89
Anders Jegerfalk	anders.jegerfalk@gmail.com	070-299 76 39

Programinformation

Den tredje onsdagen i månaden kl. 11 – ca 13 träffas vi i Redbergs-kyrkan, Landerigatan 9. Ta spårvagn 1 eller 3 till Stockholmsgatan och därefter en kort promenad. Från Björkekärr går buss 17 till hållplats Härlanda.

Kontakta gärna Anders Jegerfalk för frågor om programmet. Se sidan 3.

Anmälan till månadsmötet

Anmäl senast två dagar före mötet. I första hand till ullevigoteborg@spfseniorerna.se. I andra hand som sms eller telefon till Ingegerd Andersson 070-526 06 24.

Avgift: 70 kr. Erläggs kontant eller via Swish på plats. Den inkluderar kaffe med smörgås och kaka samt underhållning. Ta gärna med en gäst. Gästen betalar också 70 kr.

Anmälan till övriga aktiviteter

Se under respektive aktivitet vem som tar emot din anmälan. Vid betalning använd pg 430 45 78-0. Kom ihåg att ange ditt namn. Anmälan är bindande. **OBS! Betala först sedan du fått bekräftelse.**

Gemensamt för anmälan till både månadsmöten och aktiviteter

Meddela samtidigt önskan om särskild kost. Återkom om du inte fått gensvar på din anmälan inom 2-3 dagar. Avanmäl vid förhinder.

Använd SPF-appen för att veta vad som är aktuellt.

Månadsmöte onsdag 21 januari kl. 11.00

Cochlear - Att återskapa ett sinne

Annelie Grosvernier från Cochlear Nordic, informerar om hur ett implantat kan förbättra livet för dem med hörselnedsättning.

Hörapparater förstärker framförallt ljudet. Cochlearimplantatet går förbi den skadade delen av örat och stimulerar hörselnerven direkt. Detta gör ljuden klarare och förbättrar din förmåga att förstå tal. En genomförd studie visar att personer med implantat förstår meningar flera gånger bättre än de kunde med sina hörapparater.

För anmälan se sid 4.



Studiebesök onsdag 18 februari kl. 10.00

Elyseum

Ett hus fullt av elektrisk historia. Vi gör ett studiebesök på ett museum som visar Göteborgs energihistoria, allt från gasens utveckling till det sena 1900-talets elektriska apparater.

Vi ses utanför Göteborg Energis museum på Västgötagatan. Där får vi en rundvandring i tid och rum i de energihistoriska samlingarna och med tidstypiska miljöer.

Tid 1-2 timmar.

Spårvagn 2, 6 och 8 till Ullevi Södra. En kort promenad på Bohusgatan så ligger Västgötagatan till höger.

Max 15 personer.

Anmälan: 2-7 februari till anders.jegerfalk@gmail.com.

Ange i anmälan Elyseum 260218



Årsmöte

Onsdag 25 februari kl. 11.00

Separat kallelse kommer!

Efter årsmötet blir det underhållning med Michael Ardenheim & Gunnar Hultman som spelar 60-talsmusik.



Studiebesök tisdag 10 mars kl. 13.00

Kahls kaffe

Mats Nilsson, berättar om kaffets historia, ger svar på vad kaffepriset beror på, var och hur man odlar kaffe och mycket mer. Det blir också en rundvandring med kaffeprovning.

Branta trappor förekommer. Max 20 personer.

Besöket tar ca 2 timmar och **kostar 100 kr**. Betalas med Swish till Marie Corneliusson, tel 070 842 85 90 efter bekräftad anmälan.

Adress: Beatrice Lesslies gata 18, ta buss 82 från Marklandsgatan till Beatrice Lesslies gata.

Anmälan 23-27 februari till marie.foxtrot@icloud.com, ange Kahls Kaffe i rubriken,



Månadsmöte onsdag 18 mars kl. 11.00

Alkoholfritt vin - en resa i tiden

I sitt föredrag delar Moa Gürbüz, grundare av Odd Bird, den personliga resan från socionomens möten med alkoholens konsekvenser till att skapa världens första vinhus helt befriat från alkohol.

Odd Bird är idag världsledande inom innovation och hantverk inom alkoholbefriade viner, och Moa berättar om modet att utmana normer, förnya traditioner och forma en mer medveten dryckeskultur där kvalitet, hållbarhet och inkludering står i centrum.

Ett inspirerande samtal om hur en idé kan växa till en rörelse som förändrar världen, ett glas i taget.



För anmälan se sid 4.

Tristan och Isolde

Opera söndag 22 mars kl. 13.00 på Bio Roy

Tristan och Isolde är en Tysk opera i tre akter av Richard Wagner. Den bygger på en legend om en tragisk kärlekshistoria, där den föräldralöse riddaren Tristan och den irländska prinsessan Isolde blir handlost förälskade efter att oavsiktligt ha druckit en kärleksdryck. Deras kärlek är förbjuden eftersom Isolde är trolovad med Tristans morbror, kung Marke av Cornwall. Berättelsen handlar om deras passionerade, hemliga kärlek och de problem, svek och faror som följer, vilket leder till deras död.

Pris: 320 kr. Betalas till pg 430 45 78-0 senast 1 mars. Vi har reserverat 20 biljetter.

Anmälan 16-22 februari i första hand till gisela.project@gmail.com, i andra hand via sms eller telefon 070-835 08 89



Konstrunda i Majorna

Lördag 11 april kl. 11.00

Göran Gustavsson, konstkunnig, som bland annat jobbar på Galleri Uddenberg guidar oss runt bland ateljéer i bland annat Sockerbruket. Samling vid Galleri Majnabbe.

Adress: Taubegatan 9A. Ta buss 90 till Kustgatan eller vagn 3 eller 9 till Chapmans torg.

Anmälan 26-30 mars till marie.foxtrot@icloud.com, ange Konstrunda i rubriken.
Max 15 personer



Månadsmöte onsdag 22 april kl. 11.00

Majblomman

Majblomman med dess historia och engagemang presenteras av Ann-Catrine Kindlund, insamlingsansvarig i Göteborg.

Det hela startade 1907 av Beda Hallberg och med hennes vilja att göra skillnad för barn och ungdomar i utsatta situationer, och med en tro på att alla har något att bidra med. Blomman av papper blev en symbol för socialt engagemang. Fortfarande är det barn som hjälper barn genom att sälja Majblommor varje vår. Lokalföreningen delar sedan ut bidrag till familjer i Göteborg, som lever i fattigdom.

För anmälan se sid 4



Lilla Italien - med halländsk twist

Dagstur tisdagen den 5 maj

Resa med Rolfs flyg & buss där det ingår förmiddagskaffe, vengårdsvandring och vinprovning på Stora Berg. Pizzabuffé på Stora Berg, ostprovning på Kvibille Gästgivaregård och gelato med kaffe på World of Riccardo.

Anmälan senast 15/3.

Pris: 1 375 kr/person vid minst 42 personer. Delbetalning med 500 kr betalas inom 10 dagar efter bokningen. Resterande belopp betalas senast 21/3.

Bokning via länken:

<https://bit.ly/SPFULlevi> i andra hand till 031-745 83 20.

Månadsmöte onsdag 27 maj kl. 11.00

Elvis - föreläsning och musik



Stickan Carlsson från Skövde berättar om Elvis Presley, en av världens allra största artister någonsin. Det börjar med födelsen i Tupelo 1935 och slutar med det tragiska slutet på Graceland i Memphis 1977. Med hjälp av bilder, musik och videos möter vi The King of Rock'n Roll blandat med episoder från Stickans långa liv som Elvisfan.

För anmälan se sid 4.

Sommarlunch

Onsdag 17 juni kl. 11.30-15.00



Traditionsenligt inbjuder SPF Seniorerna Ullevi till sommarlunch på River Restaurant on the Pier.

Vi sitter på plan 2 med en fantastisk utsikt över hamn och stad. Vi blir serverade en 2-rätters lunch bestående av dagens fiskrätt inkl salladsskål, stilla och kolsyrat vatten, nybakat bröd samt Rivers val av dessert och kaffe.

Adress: Dockepiren. Ta buss 21 från Nordstan till hållplats Eriksbergstorget, alternativt färja från Stenpiren till Eriksbergs färjeläge.

Pris: 270 kr. Betalas till pg 430 45 78-0 senast 27/5.

Anmälan 18-24 maj i första hand till anders.jegerfalk@gmail.com, skriv Sommarlunch i rubriken, vem du är och om du har behov av särskild kost.

Lotteri



Inför varje månadsmöte har Lisbeth Boman dukat upp ett bord med lotterivinster såsom vinflaskor, kaffe, choklad och böcker. Det kan också bli några andra överraskningar som Lisbeths egna alster i form av väskor, kuddar eller förkläden i sprakande färger.

Vill du själv skänka en gåva till lotteriet, tala då med Lisbeth.

Pris: 5 kr. per lott

Aktiviteter i Björkekärrshus

Trivselbridge

Onsdagar kl. 15.15 i matsalen.

Ledare Gösta Hamrin telefon 070-604 18 14

Canasta

Onsdagar kl. 15.15 utanför matsalen.

Ledare Kerstin Ericson telefon 070-221 13 53

Seniorgym

Finns i källarplan och har plats för max 8 personer. Det krävs ingen föranmälan. Du kan träna i gymmet en timme inkl. ombyte. Gymmet är obemannat och du tränar på eget ansvar. Öppet måndagar – fredagar kl. 8 – 16. För mer information om gymmet ring Lars-Göran Axelsson telefon 070-321 02 98.

Övriga aktiviteter

After Work - Pubträffar

Vi träffas sista onsdagen i månaden på John Scott's Palace i Brunnsparken. Vår hörna är bokad från kl.16.00.

För information kontakta Lars Höglund telefon 070-752 80 31

Boule torsdagar kl. 11.00

Vid hörnet av Läraregatan/Vera Sandbergs Allé

Hållplats: Kapellplatsen. Tag med klot!

För information kontakta: Ewa Nikonoff telefon 070-220 57 73 eller Siv Sjöstrand telefon 070-883 77 52.

Fika och film på Aftonstjärnan i distriktets regi

Kaféet öppnar kl. 11.00 och filmen slutar senast kl. 14.30.

Separat inbjudan sänds ut vid varje tillfälle via mail.

Linedance

Linedancen startar i början av året. Kursdagar blir tisdag och/eller torsdag.

Anmälan görs via sms 070-939 52 11 till Catia Rahimpour.

Lämna namn, adress, personnummer och telefonnummer.

Avgiften blir ca 500 kr för 12 tillfällen.

Aktiviteten görs i samarbete med Vuxenskolan och de beräknar avgiften efter antalet deltagare.

Här kommer några extra godbitar, att ta del av ensam eller tillsammans med andra:

Promenad på Brännö: Man kan träffas kl 10 på Saltholmen och tar första bästa båt till Brännö. Promenaden - på 3,9 km - sägs vara enkel. Man bör ta sig runt på 30-60 minuter. Givetvis fika på något mysigt ställe. Spårvagn 11 till Saltholmen.

Musikflotten: Upplev Göteborg från vattnet under en 2-timmars tur med live-trubadur. Ta med egen mat och dryck. Flotten avgår från Feskekörka, pris per person 320 kronor/2025. För mer info och bokning: www.musikflotten.se

Inspirationskvällar med Rolfs Flyg & Buss (RFB):

Varje månad samlas ett antal "gäster" på RFBs huvudkontor på Östra hamngatan för att träffas, samtala och inspireras av nya resmål och destinationer.

RFB arrangerar inspirationskvällar med olika teman - ett smakprov på din nästa resa. Under dessa kvällar hålls en föreläsning av någon av RFBs reseledare följt av god mat och dryck. Inspirationskvällarna läggs ut löpande och kostar 129 kr - håll utkik på www.rolfsbuss.se

Crimewalk

Följ med på Crime Walk i Göteborg och upptäck stadens spännande kriminalhistoria! Lyssna till berättelser från tidigare sekler om verkliga händelser som utspelade sig i områden som Majorna, Haga, Västra Nordstan och skärgården. Crime Walk erbjuder stadsvandringar till fots, kriminalhistoriska spårvagnsturer och båtturer. Varje tur varar vanligtvis mellan 1–2 timmar. För mer info och bokning: www.crimewalks.se

Elvadansen, Liseberg

Varje onsdag förmiddag är det Elva-dans på Polketten (Lilla Scenen) på Liseberg. Beräknas starta 260603 och sedan varje onsdag t o m 260812. Varför inte ta en svängom där?

AVS SPF Seniorena Ullevi c/o Junis Johansson Vädursgatan 2 C 412 50 Göteborg

	Dag	Aktivitet	Sista anm.dag
21/1	Ons	Cochlear - att återskapa ett sinne	19/1
28/1	Ons	Pubträff	
18/2	Ons	Elyseum	7/2
25/2	Ons	Årsmöte	
25/2	Ons	Pubträff	
10/3	Tis	Kahls Kaffe	27/2
18/3	Ons	Alkoholfritt vin	16/3
22/3	Sön	Tristan och Isolde - Bio Roy	22/2
25/3	Ons	Pubträff	
11/4	Lör	Konstvandring i Majorna	30/3
22/4	Ons	Majblomman	20/4
29/4	Ons	Pubträff	
5/5	Tis	Resa - Lilla Italien	15/3
27/5	Ons	Elvis Presley	25/5
27/5	Ons	Pubträff	
17/6	Ons	Sommarlunch	24/5