Program SPF Seniorerna Älvsborg
våren 2025



Aktuellt och uppdaterat programblad ligger också på vår hemsida:
https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg

SPF SENIORERNA Älvsborg
Göteborg

Vår förening är bland de yngsta av de 15 föreningarna i Göteborg.

Vi startade upp den 6 mars 2002 och blev "Lokalförening 1001"
De första medlemmarna "värvades" från vår systerförening SPF Linje 9, som blivit "överbefolkad".
Älvsborg har sedan dess vuxit till ca 700 medlemmar.
"Rekryteringsområdet" är Västra Göteborg i första hand, men vi har även medlemmar från andra stadsdelar samt "vänmedlemmar" som också är med i andra SPF-föreningar.



Vår ambition är att vara en förening med stimulerande, intressanta och roande program på månadsmöten och erbjuda aktiviteter av skilda slag, såsom kurser, resor, teater/konsertbesök, studiebesök samt friskvårdsaktiviteter allt för att hålla oss alerta till kropp och själ.

Föreningen har som uppdrag att i vår stadsdel västra Göteborg bevaka och påverka vård och omsorg för oss äldre.
Pensionärsrådet är kommunikationslänken mellan våra tre lokalföreningar och stadsdelsnämnden.
Vårt valda ombud i pensionärsrådet verkar aktivt för att den äldreplan som finns också efterlevs enligt Kommunstyrelsens riktlinjer. Rapporterar till och från styrelsen.



Vi håller våra månadsmöten i Equmeniakyrkan Fiskebäck, Citrusgatan 16 i Västra Frölunda.

SPF SENIORERNA Älvsborg Göteborg



Program våren 2025

I tabellen nedan finns det en kolumn ”Öppnar” som talar om när aktiviteten öppnas i Biljettkiosken. Då öppnas den alltid kl. 09.00.
– betyder att aktiviteten inte ligger i Biljettkiosken.

	När	Vad	Öppnar	SAD
Jan	Ti 14	Månadsmöte	27 dec	10 jan
	Ti 28	PUB med Quiz	27 dec	23 jan
Feb	Lö 8	Afternoon tea på Hotell Eggers	27 dec	1 feb
	Ti 11	Månadsmöte / årsmöte	4 dec	7 feb
	On 19	Elyséum Energimuseum	27 dec	12 feb
	On 26	PUB med Quiz	27 dec	19 feb
	To 27	Röhsska muséet	27 dec	20 feb
Mars	On 5	Residenset	1 feb	26 feb
	Fre 7	Falkenbergsrevyn	–	10 jan
	~~Sön 9~~	~~Stora Teatern, Fru Lojal~~	~~1 feb~~	~~2 feb~~
	Ti 11	Månadsmöte	1 feb	7 mars
	~~On 12~~	~~Operan, Peter Grimes~~	~~–~~	~~7 jan~~
	Ti 18	Ost/vinprovning	1 feb	11 mars
	On 19	Sjöfartsmuséet	1 feb	12 mars
	To 20	PUB med Quiz	1 feb	13 mars
April	Ti 8	Månadsmöte	1 mars	4 april
	On 9	Operan, Dusk to dawn	–	5 feb
	~~10-11~~	~~Resa till Louisiana/Köpenhamn~~	~~–~~	~~14 feb~~
	On 23	PUB med Quiz	1 mars	16 april
	To 24	Hagavandring	1 mars	16 april
Maj	To 8	Kulturvandring i Klippan	1 april	1 maj
	Ti 13	Månadsmöte	1 april	6 maj
	Ti 13	Operan, eLove	–	10 mars
	13-14	Resa till Flädie/Österlen	–	29 mars
	On 14	PUB med Quiz	1 april	7 maj
	20-22	Akvarellkurs	–	15 april
	To 29	Vårfest på Konserthuset	–	17 mars
Juni	To 12	Avslutning med tipspromenad	1 maj	5 juni

SPF SENIORERNA Älvsborg Göteborg



Välkommen till SPF seniorerna Älvsborg, våren 2025.

Vår ambition är att presentera ett varierat program som passar seniorer i olika åldrar med olika intressen och plånböcker.
De flesta aktiviteter bokas via ett digitalt system, **”Biljettkiosken”.**
OBS! Gäller även månadsmöten.
SAD, betyder ”sista anmälningsdatum”.

Bokning: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg.

Så här gör du:
Tillgång till en dator eller smartphone med en e-postadress samt ett mobilnummer behövs för bokningen.
Klicka på eller skriv in länken i telefonen eller på din dator.
Följ de instruktioner du får.

Anmälan öppnas kl. 9.00 första dagen i månaden innan aktiviteten sker.

Betalningen görs samtidigt med bokningen med Swish eller ditt bankkort.
Avgiften återbetalas inte.
Spara biljetten i telefonen eller skriv ut på papper och ta med!
En liten serviceavgift läggs på varje bokning.
Om du inte kan komma på en bokad aktivitet kan du överlåta/sälja din biljett till en medlem eller till någon på väntelistan. Kontakta då ansvarig för aktiviteten.

VÄLKOMMEN!

SENIORERNA Älvsborg Göteborg

Januari

Tisdag 14 jan, Månadsmöte kl. 14-16 **SAD 10 jan**



Ny termin och denna gång startar vi upp med vår tidigare gäst Lennart Palm. Lennart kommer denna gång att kåsera kring ämnet ”Från gravvalvsallvarligt till dödskul”, del 2. Lennart har kartlagt och fotograferat det mesta som finns av gravvalv i Sverige, ibland som hobby och ibland på uppdrag.
Vi får tal del av livfulla beskrivningar om livet/döden i gravvalven.

Pris: 50 kr inkl. fika. Max 140 personer. Insläpp från kl. 13.40.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lillemor Fohlin
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Tisdag 28 jan, Pubkväll med Quiz kl. 18-21 **SAD 23 jan**

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga pubkväll.



Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt.
Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. Denna kväll bjuder vi på musikquiz med Crazy Lager kl. 19.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring, två glas vin, öl eller alkoholfritt. Max 50 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Bo Stenberg bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

SENIORERNA Älvsborg Göteborg

Februari

Lördag 8 feb, Afternoon tea Hotell Eggers kl. 14-16 SAD 1 feb

För britterna är afternoon tea nära nog en helig institution. Göteborg kallas ju Lilla London, så att erbjuda afternoon tea även här är ju lika klockrent som Big Ben eller hur? Vi slår oss ner i den magiska miljön på Hotell Eggers och avnjuter afternoon tea.
Vi samlas utanför kl. 13:45, sittningen börjar kl. 14.



Pris: 405 kr/person. Max 20 personer.
Cava 105 kr/glas, Prosecco 110 kr/glas.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lisbeth Rönnbäck
e-post: lisbeth_ronnback@hotmail.com
tel: 0705-295041

Tisdag 11 feb, Månadsmöte/Årsmöte kl. 14-16 SAD 7 feb



Efter årsmötet kommer vår gäst Sören Nyebo att presentera Volvos historia. Sören har varit ansvarig för Volvomuséet under 7 år.
Ett av Sveriges mest internationella och mest kända varumärken började en gång i liten skala.
Två entreprenörer, Gustav Larsson och Assar Gabrielsson, bar i början av 1920-talet på en idé och vision om en svensk bilindustri.

Pris: 50 kr inkl. fika. Max 140 personer. Insläpp från kl. 13.40.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lillemor Fohlin
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Onsdag 19 feb, Besök på Elyséum Energimuséet kl. 11 SAD 12 feb

Visste du att gasen kom till Göteborg redan i mitten av 1800-talet? Elektriciteten omkring förra sekelskiftet och fjärrvärmen har funnits i över 50 år. Vi får en guidad tur i de Energihistoriska samlingarna, som ligger i huset som kallas Elyséum.

Efter guidningen, ca 1,5 tim, äter vi gemensam lunch på restaurangen ”Bror och Bord” på gångavstånd från muséet.

Elyséum: Västgötagatan 2.
”Bror och Bord”: Bohusgatan 15.
Pris lunch: 125 kr (2024). Max 20 pers.
Anmälan:
www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lisbeth Rönnbäck
e-post: lisbeth_ronnback@hotmail.com
tel: 0705-295041



Onsdag 26 feb, Pubkväll med Quiz och räkor kl. 18-21 SAD 19 feb

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt. Denna kväll har vi räkfrossa!

I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så ingen annan underhållning. Lagquiz som vanligt kl. 19.



Pris: 100 kr inkl. räkor, två glas vin, öl eller alkoholfritt. Max 50 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Ewa Öhman
e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295

Torsdag 27 feb, Röhsska Muséet, kl. 11.15 SAD 20 feb



Vi kommer att få en guidad visning på Röhsska Muséets utställning **Designhistorier.**
Allt från mobilen i din hand till t-shirten du har på dig teckensnittet i den här texten är resultatet av design. Den nya basutställningen öppnade 9 nov och bjuder på en upptäcktsresa från slutet av 1800-talet fram till idag med över 500 föremål från muséets samlingar.

Pris: 150 kr inkl. guidning, kaffe och fralla.
Max 20 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Kristina Carstens
e-post: kristinacarstens@hotmail.com tel: 0731-595006

Mars

Onsdag 5 mars, Besök på Residenset, kl. 11-12.30 SAD 26 feb

Residenset, även Torstensonska palatset eller Kungshuset, är byggnaden på Södra Hamngatan 1, som inrymmer bostad och representationslokaler för landshövdingen i Västra Götalands län. Fastigheten bebyggdes åren 1648–1650 åt greve Lennart Torstenson. Vi har nu fått möjlighet att besöka denna vackra byggnad och få en guidad tur i fastigheten. Efter rundturen bjuds vi på kaffe och kaka. Alla deltagare måste kunna visa upp godkänd legitimation vid besöket. Deltagarlista kommer att lämnas till Residenset veckan innan besöket.

Pris: 120 kr/person inkl. kaffe och kaka. Max 25 pers. min 10 pers.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lisbeth Rönnbäck
e-post: lisbeth_ronnback@hotmail.com tel: 0705-295041

SENIORERNA Älvsborg Göteborg

Fredag 7 mars, resa till *FALKENBERGSREVYN* **SAD 10 jan**



PRIS: 1 195 kr
I priset ingår: Buss Göteborg - Falkenberg t/r.
Lunchbuffé på restaurang Sisi kl. 13.45.
Teaterbiljett på parkett, raderna 4, 5 och 6.
Föreställningen startar kl. 15.30.
Researrangör: **Komfort Resor**, Kapplandsgatan 10. Tel: 031-41 12 00.

Upphämtning: Kl. 11.30 Posthotellet på Drottningtorget.
Kl. 11.55 OKQ8 Käringberget, **kl. 12.00** Västerträffen och
kl. 12.10 Frölunda Torg, gaveln vid Resecentrum.
Åter i Gbg ca kl. 19.30.

Kontakt/anmälan: Ewa Öhman
e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-88 92 95
Först till kvarn gäller.

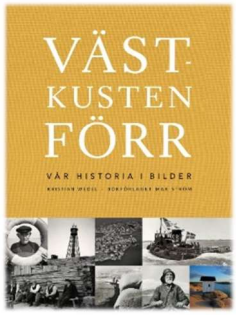
~~Söndag 9 mars, Fru Lojal, Stora Teatern kl. 18~~ INSTÄLLT pga uteblivna anmälningar.

I den här nyskrivna musikalen möter vi hemmafruarna i 40-talets Göteborg. Detta i en tid av krig där vardagen blivit hårdare även i det neutrala Sverige. Mitt i vardagsslitet blir det svårt att märka när yttrandefriheten plötsligt tycks vara hotad och mellan tunna väggar i landshövdingehus viskas snart att en svensk tiger. Mörkläggning och ransoneringskuponger blir den del av vardagen, men inte kommer väl kriget på riktigt komma till Göteborg?



SENIORERNA Älvsborg Göteborg

Tisdag 11 mars, Månadsmöte kl. 14-16 **SAD 7 mars**



Favorit i repris!
Vi har åter nöjet att hälsa Kristian Wedel från GP välkommen till vårt månadsmöte. Kristian kommer att kåsera med bilder och berättelser från livet på Västkusten.

Pris: 50 kr inkl. fika. Max 140 personer.
Insläpp från kl. 13.40.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lillemor Fohlin
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

~~**Onsdag 12 mars, GöteborgsOperan, Peter Grimes kl. 19**~~
INSTÄLLT – INGA ANMÄLNINGAR

Du har ingenstans att fly. I ett slutet kustsamhälle frias fiskaren Peter Grimes från mord på sin lärlingspojke. Att domstolen anser honom som oskyldig hindrar inte invånarna från att döma honom. Den enda som ställer upp på Peters sida är Ellen Oxford.
Peter Grimes är den brittiske tonsättaren Benjamin Brittens första, främsta och mest populära opera. Ett mästerverk som belyser misstro, skuld och utsatthet i slutna kollektiv.
Det är också samhället med dess dömande invånare och det utmattande havet som är operans huvudpersoner.



Tisdag 18 mars, Ost och vinprovning kl. 16-18 **SAD 11 mars**



Denna tisdagskväll kommer vi under sakkunnig ledning att prova ost och vin tillsammans med Glenn Moberg från Hugo Ericssons ost.
Han har valt ut ostsorter och vin som gifter sig fint.
Det kommer också att serveras lite tilltugg utöver osten/vinet.

Pris: 400 kr. Max 30 personer. Plats: Marinstugan på Nya Varvet.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Ewa Öhman
e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295

Onsdag 19 mars, Sjöfartsmuséet, Oceanista kl. 14 **SAD 12 mars**



I utställningen presenteras designers som hämtat inspiration från havet i en vidare mening och influerats av koraller, fiskar och vatten. Exempelvis den innovativa designern Iris van Herpen, som kombinerar traditionella skräddarmetoder med naturvetenskap och ny teknik, såsom 3D-utskrift. Här finns även modisten Philip Treacy som har skapat hattar till både drottning Elizabeth och Lady Gaga.

Pris: 150 kr inkl. guidning, kaffe och fralla.
Max 20 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Kristina Carstens
e-post: kristinacarstens@hotmail.com tel: 0731-595006

Torsdag 20 mars, Pubkväll med Quiz kl. 18-21 **SAD 13 mars**

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt.
Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så ingen annan underhållning.
Lagquiz som vanligt kl. 19.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring, två glas vin, öl eller alkoholfritt.
Max 50 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Bo Stenberg bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

April

Tisdag 8 april, Månadsmöte kl. 14-16 **SAD 4 april**

Denna gång kommer vi att få besök av en kär gäst, Gunnar Börgesson från Västra Frölunda hembygdsförening. Han har tidigare berättat och guidat oss runt i vårt närområde.
Denna gång kommer Gunnar att visa bilder och berätta om områdena Önnered och Fiskebäck.



Pris: 50 kr inkl. fika. Max 140 pers.
Insläpp från kl. 13.40.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lillemor Fohlin
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Onsdag 9 april, GöteborgsOperan, Dusk to dawn, kl. 19 **SAD 5 feb**

Dansverk om kroppens kraft och sinnets längtan. En helkväll i ljus och mörker och bland skuggorna däremellan. Cristal Pite är en av vår tids mest inflytelserika och omtyckta koreografer.
I Dusk to dawn får vi uppleva hennes succé Frontier i en ny version. Frontier kombineras med en världspremiär av Bobbie Jene Smith och Or Schreiber där GöteborgsOperans Orkester spelar live.
Tillsammans med GöteborgsOperans Danskompani vill de skildra den obevekliga kraft som får människor att, trots sin bräcklighet, kämpa för att hålla kroppen vid liv.

Speltid: meddelas senare. Max 20 pers.
Seniorpris: 338 kr inkl. garderobsavgift.
Plusgiro: 351366-0. Swish: 1231717206.
Sista betaldag: 10 mars.
Anmälan: Beatrice Arihneus
e-post: bea.arihneus@gmail.com tel: 0701-450825

~~**Torsdag 10-11 april, Resa till Louisiana & Köpenhamn**~~

INSTÄLLT – för få anmälningar

En tvådagarstur där imponerande konst kombineras med hygge i livliga Köpenhamn.



Pris: 2 875 kr/pp. Min. 30 pers.
I priset ingår: buss t/r, färja, 1 natt med del i dubbelrum inkl. frukost på Scandic Copenhagen. Det ingår även inträde och guidad tur på Louisiana, rundtur i Köpenhamn samt förmiddagsfika på nedvägen. Resan görs tillsammans med SEB Seniorclub & SPF Linje 9.

Onsdag 23 april, Pubkväll med Quiz kl. 18-21 **SAD 16 april**

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga pubkväll.



Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt.
Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så ingen annan underhållning.
Lagquiz som vanligt kl. 19.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring, två glas vin, öl eller alkoholfritt.
Max 50 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Kontakt: Ewa Öhman
e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295

Torsdag 24 april, Stadsvandring i Haga kl. 10.30 **SAD 16 april**



Vi startar/samlas uppe vid Skansen Kronan.
OBS! Mycket backigt att ta sig upp dit.
Skansen Kronan anlades på 1600-talet och är en av stadens äldsta miljöer. 2008 framröstad till Göteborgs vackraste byggnad! Vår guide Pether Ribbefors tar med oss ner i Haga (vandringen går på platt mark). Göteborgs äldsta förstad är förknippad med Hagabullar, Albert & Herbert samt lyxiga Hagabadet men stadsdelen ruvar också på hiskeliga historier.
Vi kommer bl.a. att stifta bekantskap med Göteborgs äldsta landshövdingehus, en ökänd P-plats samt de 5 världsdelarna på Järntorget.

Pris: 200 kr/pp. Max 25 pers. min 10 pers. Vandringen tar ca 1,5 tim.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Ewa Öhman, e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295

SPF SENIORERNA Älvsborg Göteborg

Maj

Torsdag 8 maj, Kulturvandring i Klippan kl. 16-18.30 SAD 1 maj

Vi kommer att göra en historisk vandring kring de Carnegieska bruken runt om i Klippanområdet och följa vår historia från 1300-talet och framåt. Från Sveriges dyraste mark till en stor stark!

Vår ciceron Björn Lager, ägare till Porter Pelle, har ett genuint historiskt intresse för Klippan och kommer att delge oss massor med spännande historier och matnyttig information.

Efter vandringen finns det möjlighet att vara med på torsdagsQuizen. Den som vill delta bokar själv bord i förväg.

Pris: 100 kr/pp exkl. Quiz. Max 25 personer.
Kläder efter väderlek. Vi samlas utanför Porter Pelle kl. 15:50.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Bo Stenberg
e-post: bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

Tisdag 13 maj, Månadsmöte kl. 14-16 SAD 9 maj



Då är det dags för terminens sista månadsmöte. Vi fikar och umgås men mötet förstärks med musikunderhållning.
Vi får besök av 5 goa gubbar, RoyRoger, som spelar dansmusik, country och rock från 50/60-talen. Det kommer att svänga loss.

Pris: 50 kr inkl. fika. Max 140 personer. Insläpp från kl. 13.40.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Lillemor Fohlin
e-post: lillemor.fohlin@gmail.com tel: 0707-727587
Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda

Tisdag 13 maj, eLove på Operan (lilla scenen) kl. 19 **SAD 10 mars**

Musikal eLove: När kärleken är närmare än ett klick bort.
Två medelålders singlar med bittra erfarenheter letar på varsitt håll efter en ny kärlek att dela livet med. Gömda bakom sina alias vågar de anförtro sig och sätta ord på sina innersta tankar.
eLove är en underhållande och berörande musikalpjäs i ett litet format men med stora känslor.



Pris: 295 kr. Ingen garderob finns. Max 20 pers.
Speltid: ca 2 tim inkl. 1 paus.
Plusgiro: 351366-0. Swish: 1231717206.
Sista betaldag: 7 april.
Anmälan: Beatrice Arihneus
e-post: bea.arihneus@gmail.com tel: 0701-450825

Tis-ons 13-14 maj, Resa till Flädie med Kivik i Skåne **SAD 29 mars**



Välkommen på en resa fylld av smaker, dofter och skånsk charm.
Pris: 3 860 kr/pp. Min. 30 pers.
I priset ingår: buss t/r, lunch på Bosjökloster GK, 1 övernattning med del i dubbelrum på Flädie Mat & Vin i Bjärred inkl. frukost och 3-rättersmeny på ankomstkvällen. Det ingår även rundtur och provsmakning av vin. Guidad tur och provsmakning på Kiviks musteri (dag 2) samt reseledare under hela resan.
Resan görs tillsammans med SEB Seniorclub & SPF Linje 9.

BOKNING görs på länken: https://bit.ly/BokaFladie2025
Kontakt: Ewa Öhman ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295
Mer information finns på sid. 19 i detta program.

Onsdag 14 maj, Pubkväll med Quiz kl. 18-21 **SAD 7 maj**



I Marinstugan vid Nya Varvet har vi vår traditionsenliga och vårens sista pubkväll.
Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt.
Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så ingen annan underhållning. Lagquiz som vanligt kl. 19.

Pris: 100 kr inkl. enklare förtäring, två glas vin, öl eller alkoholfritt.
Max 50 personer.
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Bo Stenberg bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

Tis-tor 20-22 maj, Akvarellkurs på Österlen **SAD 15 april**

Vi har bokat hela Jacobsgården, 6 km från Simrishamn, för oss själva. Där ska vi måla, bo och ha trevligt under tre dagar i maj.



Akvarellkursen leds av konstnären Magnus Gatemark från Lund.
Läs mer om Jacobsgården på:
www.jacobsgarden.se

Kursen passar både nybörjare och dig som målat tidigare.
Vi inleder kursen med gemensam middag kvällen före.
Vi försöker ordna så att vi samåker i egna bilar vid lunchtid måndagen den 19 maj och delar bilkostnaden.



Max 12 personer.
Pris: 4 950 kr inkl. helpension och boende i eget rum i delad lägenhet.
Kontakt & anmälan: Bo Stenberg
bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

Torsdag 29 maj, Vårfest, Gbg Konserthus, kl. 19.30 SAD 17 mars

Det blir en resa genom fartfyllda spanska folkmelodier, jazztoner och pianofiness. Tillsammans framför Santtu-Matias Rouvali, Symfonikerna och Frank Dupree en sällsam pianokonsert skriven av ukrainskfödde Nikolai Kapustin.
Kvällen avslutas med andra symfonin av romantikern Alexander Borodin, full av lyriska melodier som kröns av en ljus och jublande final.



Speltid: 2 tim. inkl. paus.
Seniorpris: 467 kr inkl. garderobsavgift. Max 20 personer.
Plusgiro: 351366-0 el. Swish: 1231717206
Sista betaldag: 24 mars
Anmälan: Beatrice Arihneus
e-post: bea.arihneus@gmail.com tel: 0701-450825

Juni

Torsdag 12 juni, Tipspromenad och grill, Marinstugan SAD 5 juni



Vi avslutar våren med en traditionsenlig tipspromenad på Nya Varvet.
Vi samlas vid Marinstugan kl. 12, delar in oss i lagom stora grupper och ger oss sedan ut på släta, fina promenadvägar för tipspromenad.
När vi kommer tillbaka väntar grillad korv m bröd samt kaffe m kaka.

Pris: Gratis
Anmälan: www.biljettkiosken.se/spfalvsborg
Kontakt: Ewa Öhman
e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295.



Program för resa till Louisiana och Köpenhamn 10-11 april

Dag 1:
Tidig avgång från Göteborg eller annan önskad påstigningsplats i närheten. Vi styr söderut mot vårt första stopp, Enkegårdens café nära Ängelholm, där vi avnjuter kaffe och smörgås. Resan går vidare till Helsingborg, där vi tar färjan över till Helsingör för vidare färd till Humlebæk och det berömda konstmuséet Louisiana, ett av Nordens främsta muséer för modern konst. Muséet har en imponerande samling av samtidskonst och moderna klassiker med över 3 000 verk. Väl på plats kommer vi att få en guidad tur.
Aktuellt utställningsprogram hittar du här: *https://louisiana.dk/udstillinger/aktuelle*
Vi fortsätter mot Köpenhamn, där vi checkar in på Scandic Copenhagen. Hotellet ligger centralt med utsikt över sjön och nära stadens populära sevärdheter som Ströget och Tivoli. Innan fri tid i staden möts vi av lokalguide som tar med oss på en kort rundtur. Vi äter middag på egen hand.

Dag 2:
Vi startar dagen med en härlig frukost på hotellet, där en varierad buffé väntar. Mätta och belåtna har vi förmiddagen fri att utforska Köpenhamn i egen takt. Kanske en promenad i Nyhavn, ett besök på Glyptoteket alt. Designmuseum Danmark eller njuta av utsikten från Rundetårn kan locka.
Lunch på egen hand.
Tidig eftermiddag påbörjar vi hemfärden mot Göteborg.

Program för resa till Flädie med Kivik 13-14 maj

Dag 1:
Tidig avgång från Göteborg till Bosjökloster Golfklubb där vi serveras lunch. Mätta och belåtna fortsätter vi vår färd mot resans huvudmål Flädie Mat & Vingård–en pärla mitt i Skånes natursköna omgivningar. https://fladiematvingard.se/
Vi välkomnas med en introduktion till vingården, där vi får en kort rundtur bland vinrankorna och en presentation av vingårdens historia och tillverkning samt en efterföljande vinprovning.
På kvällen väntar en utsökt 3-rättersmiddag i gårdens restaurang, där vi avnjuter lokala delikatesser och gårdens egna viner. Här kombineras förstklassiga råvaror med de bästa vinerna, vilket skapar en minnesvärd måltid (vinpaket till maten ingår ej).
Efter middagen har vi möjlighet att koppla av på gården och njuta av den rofyllda omgivningen.

Dag 2:
Efter en god frukost på Flädie gör vi oss redo för dagens äventyr. Bussen tar oss vid 8.30 vidare till den charmiga Kivik, känd för sina äppelodlingar och produktion av cider.
Vi besöker odlingarna där vi får en guidad rundtur genom äppelfälten och lär oss mer om äpplets resa från träd till färdig produkt. Guidningen avslutas med provsmakning av årets skörd.
Efter rundturen finns det tid att strosa runt i butiken eller omgivningarna och njuta av atmosfären.
Kanske slå sig ner för en vällagad lunch med lokala råvaror på Restaurang Kärnhuset.
Färdiga med vårt besök påbörjar vi resan tillbaka mot Göteborg, dit vi anländer på kvällen efter två dagar fyllda med gastronomiska upplevelser och natursköna miljöer.



Onsdagspromenader kl. 11.00



Ing-Britt & Eva L håller i promenaderna.
Information om var promenaderna äger rum varje vecka kommer att läggas ut på hemsidan:
https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/
Första tillfället i vår blir den 15 januari.

Vid några tillfällen under våren kommer några längre vandringar att erbjudas.

Träna för att må bättre

För dig som vill träna gympa i grupp/klass är vi några från SPF Älvsborg som finns på plats och tränar nästan alla dagar i veckan.

Känner du att du inte vill komma själv utan vill veta att du känner igen någon finns vi oftast på plats.
Vi tränar gärna på jympa, multifys, cirkelfys och indoor walking.

Friskis & Svettis, Lergöksgatan 8, Västra Frölunda

Vill du veta mer? Hör av dig till:
Ewa Öhman: e-post: ewa.ohman@outlook.com tel: 0705-889295
Bo Stenberg: e-post: bohstenberg@gmail.com tel: 0707-160341

Distriktet (SPF) har också ett brett program. Det hittar du på:
https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/vart-medlemsblad---aktuellt/

Samverkan med systerorganisation SPF Seniorerna Linje 9.

Glad gymnastik till musik - alla efter egen förmåga.

Onsdagar kl. 11.30 - 12.30.
Fr.o.m. 8 januari t.o.m. 9 april.
Ledare är Elisabet Eng.
Vi träffas i ÖHK-hallen, Påvelunds motionscentrum.
Vi klär om hemma och tar med liggunderlag.
Kaffe i caféet efteråt, om man känner för det.
Kostnad: 400 kr per termin.
Kontaktperson: Karin Arwidsson
e-post: k.arwidsson@gmail.com tel: 0708-491513

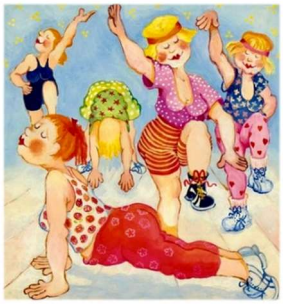


Bild: Birgitta Lindblad

Stavgång
Det behövs ingen föranmälan, inte heller stavar om man inte vill.
Måndagar: Vi möts utanför ÖHK-hallen, Påvelunds Motionscentrum kl. 10.00.
Fr.o.m. 13 januari t.o.m. 14 april.
Torsdagar: Vi möts vid Långedrag Blommor & Kafé (fd Mötesplats Trädgård).
i Långedrag kl. 11.00.
Fr.o.m. 16 januari t.o.m. 17 april.
Kontaktperson: Mona Holmstrand
e-post: mona.holmstrand@gmail.com tel: 072-3291442



Trivselbridge i samverkan med Västerträffen
Du har möjlighet att spela bridge med Västerträffen.
Läs mer på vår hemsida:
https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/aktiviteter2/trivselbridge/

SPF SENIORERNA Älvsborg Göteborg



LPR. Lokala Pensionärsrådet Sydväst. Våren 2025.

HEJ ”SPF-are” i Älvsborg!



Det är med glädje vi kan konstatera, att den digitala kunskapen ökar hos seniorer. Detta underlättar och snabbar på kommunikationen mellan oss. Behöver du mer hjälp? SPF och även kommunen anordnar kurser för seniorer.

Jag representerar vår förening i ett lokalt pensionärsråd, LPR. (Vald i fyra år, följer den politiska mandatperioden)
Vi har 4 möten/år med kommunala ÄVO-rådet, äldre samt vård- och omsorgsnämndens pensionärsråd. Här lyfter vi aktuella centrala- och lokala seniorfrågor i Göteborg.
Inget går fort fram, men det är ändå ett sätt att påverka de äldres situation framåt. Ålderskurvan stiger brant!
På novembermötet fick vi diskutera med våra ledande politiker. Det kändes bra! De lyssnade och antecknade.

Påverkansfrågor våren 2025.
Ofrivillig ensamhet, matens betydelse, förbättringar inom hemtjänsten.

Känner DU dig ensam?
SPF, vår nationella moderorganisation, har startat ett nytt projekt 2024 med hjälp av arvsfondspengar. Syfte: att uppmärksamma ofrivillig ensamhet och ge oss idéer om hur vi tillsammans kan motverka detta. Kanske du är ensam eller har idéer om vad vi kan göra mer i vår förening? Hör av dig! Gärna mail eller sms!
Göteborg stad har många mötesplatser för seniorer. Alla är gratis!
Det finns även en broschyr med aktiviteterna i olika områden
Kontaktcenter, tel: 031-365 00 00. Kolla! **goteborg.se/aktiviteterforaldre**
Många äldreboende har extern lunchservering till bra pris.
Tag med en vän och gå och ät tillsammans!
Kolla! **goteborg.se/vård -och omsorgsboende**

Låt din röst bli hörd i frågor som rör oss seniorer!
SMS:a eller maila mig. Jag representerar vår förening SPF Älvsborg.
e-post: gudhrun.jarlebratt@gmail.com eller sms / tel: 0704-157342
Hälsningar Gudhrun Järlebratt

SENIORERNA Älvsborg Göteborg



Kontaktuppgifter

Bo Stenberg	0707-160341	bohstenberg@gmail.com ordförande
Gudhrun Järlebratt	0704-157342	gudhrun.jarlebratt@gmail.com v ordf., äldrefrågor
Lillemor Fohlin	0707-727587	lillemor.fohlin@gmail.com kassör, medlemssekr.
Lars I Persson	0760-827110	mrlarspersson@gmail.com sekreterare
Ewa Öhman	0705-889295	ewa.ohman@outlook.com ledamot, program
Märta Carlsson	0707-223383	marta.carlsson@gmail.com ledamot, program
Agneta Brevenhag	0767-864566	abreven@gmail.com ledamot, program
Lisbeth Rönnbäck	0705-295041	lisbeth_ronnback@hotmail.com program
Beatrice Arihneus	0701-450825	bea.arihneus@gmail.com operaprogram
Catharina Tengwall	0705-105443	cattis58@gmail.com programbroschyr
Ing-Britt Bjerklind	0706-294099	ib.bjerklind@telia.com promenader
Eva Lundahl	0736-380817	eva.lundahl@yahoo.se promenader

Resor

Ann Söderlund	0701-496808	ann.soderlund1@outlook.com
Kerstin Linton	0760-340600	kerstin.linton@hotmail.com
Linda Katzenellenbogen	0731-542061	linkatzen@gmail.com

Valberedning

Kerstin Annmark	0735-390205	kerstin@annmark.se
Leif Gunnar Svensson	0705-656058	leifgunnar@gotac.se
Linda Katzenellenbogen	0731-542061	linkatzen@gmail.com

Uppdateringar av styrelse och ansvariga funktionärer sker kontinuerligt på hemsidan.



LÅNGEDRAG BLOMMOR & KAFÉ

Medlemmar i SPF Älvsborg får 10% mot uppvisande av medlemskort.
Gäller ej redan rabatterade priser.