



# Program Hösten 2019

SENIORERNA  
SPT

Näset Önnered  
Västra Frölunda



*Favoritsysselsättning på måndagar*



*I väntan - en stärkande måltid*

*Långpromenad med Thomas*



*Mera sevärdheter i Göteborg*

*Terttu vann 1:a pris i lotteriet*

### *2019-års resa till Holland*



*Ostbärare i Alkmaar*

*Ostillverkning i Volendam*

## Välkommen till höstens aktiviteter hos SPF Seniorerna Näset Önnered 2019

Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under hösten – på våra månadsmöten, teaterbesök, resor, friskvårdsaktiviteter, studiecirklar m.m.

### Styrelse och kommittéer

Ordförande	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314	<a href="mailto:selmaputte@gmail.com">selmaputte@gmail.com</a>
Vice Ordförande	Lars-Göran Karlsson		0733-285727	<a href="mailto:lgk@fure.se">lgk@fure.se</a>
Sekreterare	Lena Udd		0702-807691	<a href="mailto:ludd@telia.com">ludd@telia.com</a>
Kassör	Leif Pettersson		0727-338675	<a href="mailto:petteil@telia.com">petteil@telia.com</a>
Medlemssekreterare	Mona Hagström	298000	0706-298019	<a href="mailto:monhag45@gmail.com">monhag45@gmail.com</a>
Ledamöter	Kirsten Abrahamsson		0758-581056	<a href="mailto:kirsten-goran@tele2.se">kirsten-goran@tele2.se</a>
	Marianne Dagerot		0723-030635	<a href="mailto:marianne@dagerot.com">marianne@dagerot.com</a>
	Bo Saméus	681176	0705-681176	<a href="mailto:bo.sameus@telia.com">bo.sameus@telia.com</a>
	Thomas Samuelson		0760-475005	<a href="mailto:thomas.samuelson1947@gmail.com">thomas.samuelson1947@gmail.com</a>
Revisor	Leif Solving	284803	0730-455647	<a href="mailto:031-284803@telia.com">031-284803@telia.com</a>
Revisorssuppleant	Per-Arne Karlsson	281884	070-6044731	<a href="mailto:perkab@telia.com">perkab@telia.com</a>
SDN Pensionärsråd	Lars-Göran Karlsson		0733-285727	<a href="mailto:lgk@fure.se">lgk@fure.se</a>
Bridge	Birgit Björsell		0706-634053	<a href="mailto:birgitbjorsell@comhem.se">birgitbjorsell@comhem.se</a>
Friskvård	Iréne Hylén	282535	0706-652537	<a href="mailto:irenehuyen@gmail.com">irenehuyen@gmail.com</a>
	Marianne Dagerot		0723-030635	<a href="mailto:marianne@dagerot.com">marianne@dagerot.com</a>
Hemsida	Britt Wernlundh		0722-533270	<a href="mailto:britt.wernlundh@telia.com">britt.wernlundh@telia.com</a>
Korta promenader	Vakant			
Långa promenader	Thomas Samuelson		0760-475005	<a href="mailto:thomas.samuelson1947@gmail.com">thomas.samuelson1947@gmail.com</a>
Programkommitté	Lill Emanuelsson		0706-54882	<a href="mailto:lill.ema@telia.com">lill.ema@telia.com</a>
	Gerd Snickert	298255	0705-176053	<a href="mailto:gersdsnickert@gmail.com">gersdsnickert@gmail.com</a>
	Lena Udd		0702-807691	<a href="mailto:ludd@telia.com">ludd@telia.com</a>
	Ingemar Udd		0702-807691	<a href="mailto:ludd@telia.com">ludd@telia.com</a>
Resekommitté	Gunilla Swanteson Larsson	285232	0707-343314	<a href="mailto:selmaputte@gmail.com">selmaputte@gmail.com</a>
	Leif Pettersson		0727-338675	<a href="mailto:petteil@telia.com">petteil@telia.com</a>
Studiebesök	Vilande			

Teaterbesök	Britt Kjellberg	283945	0705-283945 <a href="mailto:hammarv164@gmail.com">hammarv164@gmail.com</a>
Trafikombud	Leif-Arne Bruhn	283371	0709-326850 <a href="mailto:bruhn1358@gmail.com">bruhn1358@gmail.com</a>
Valberedning	Hans Kjellberg	283945	0705-283945 <a href="mailto:hammarv164@gmail.com">hammarv164@gmail.com</a>
	Britt Kjellberg	283945	0705-283945 <a href="mailto:hammarv164@gmail.com">hammarv164@gmail.com</a>
	Ingemar Udd		0702-807691 <a href="mailto:ludd@telia.com">ludd@telia.com</a>
Vårdar	Eva Andersson	288939	0733-668434 <a href="mailto:eva.mottvik@telia.com">eva.mottvik@telia.com</a>
	Gunilla Lindén	470785	0733-885805 <a href="mailto:glinden@telia.com">glinden@telia.com</a>

## Månadsmöten

**Onsdagar klockan 11.00 i Näsets Kyrka Hammarvägen 6**

- 4 september**                    **Tant Bertas Jasskapell** kommer tillbaka och framför tradjazz och annan populärmusik med smittande spelglädje.
- 2 oktober**                        **GOF – Göteborgsornitologerna.** Mats Bjersing kommer och berättar och visar bilder om ornitologernas verksamhet. Samt om fåglar i vår närhet.
- 6 november**                    **Spännande bilder från Röda Havet.** Seppo Rapinoja kommer tillbaka för att visa vackra bilder samt berätta om Röda Havet.
- 4 december**                    **Julsånger tillsammans med Näsetkyrkan.** Vi sjunger in julen tillsammans med kantor Anne-Sofie och en kör.

### Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, och det är där som du anmäler dig till våra resor, teaterbesök, friskvårdsaktiviteter och kurser. Där möter Du också våra andra medlemmar och kan knyta nya kontakter!

**Anmälan om deltagande till månadsmöten**  
görs **senast söndagen före mötet (gärna tidigare)** till:  
Eva Andersson, tel. 28 89 39 alt. e-post [eva.mottvik@telia.com](mailto:eva.mottvik@telia.com)  
Gunilla Lindén, tel. 47 07 85 alt. e-post [glinden@telia.com](mailto:glinden@telia.com)

**SPF Seniorerna Näset-Önnered: PlusGiro nr 446 61 50-2**  
**E-post: [spfnaaset@gmail.com](mailto:spfnaaset@gmail.com) OBS – ny e-mailadress**  
**Hemsida: [SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://SPF Seniorerna Näset Önnered.se)**  
**Organisationsnummer 802421-1347**

## Studiebesök

Studiebesöken gör en paus då intresset för dessa under en tid varit sval och få anmält sig.

## KULTURARRANGEMANG

Sker alltid i samarbete med:



- 25 september**                      **Tips för hur vi skall må bra i vardagen.**  
Ulrika Öberg, distriktets friskvårdsansvarige, ger oss vardagstips om bl. kost, bra skor, lättgympa i hemmet.
- 27 november**                      **Hattfrossa**  
Kerstin Persson berättar om sitt hattmakeri. Det blir hattmannekäng-uppvisning. Både dam- och herrhattar får vi möjlighet att prova.
- .. december**                      **Jullunch**  
Återkommer om Jullunch i vecko-mail och vid våra månadsmöten.
- 29 december 2019**                **Sedvanlig julträff på Olles Gård med "Olle-bröd", kaffe och musik och god stämning kl.11.00**
- Kontaktperson:                      Gunilla Lindén tel. 47 07 85 alt.0733-885805

## STUDIECIRKLAR

Under hösten kommer studiecirkel i "**Klassisk musik**" att anordnas. Vi lyssnar och diskuterar under ledning av Eva Hedman. Vi har musikcirkeln på onsdagar i Näsets Kyrka **veckorna** kl.14.00-16.15.

**Onsdagar:    9/10, 23/10 samt 13/11 kl. 14.00-16.00**

Anmälningar till Eva Hedman, telefon 0739-921960.

## Friskvård

**Långa promenader /cykelturer samt ev. studiebesök i förening med promenad**

På **tisdagar** (helgfria) i **ojämna** veckor görs längre promenader på 2-3 timmar, med eller utan stavar. Biltransport från utgångsstället kan förekomma.

**Start kl. 10.00 från ICA Supermarket, Åkered. Börjar vecka 37. Den 10 sept.**

Kontaktperson:                      Thomas Samuelson                      tel. 0760-47 50 05

### **Gymnastik**

Vi har tillgång till Korpens gymnastik i Sportarenan, Åkered. Dusch och bastu finns.

**Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start vecka 37 (9 sept. + 12 sept.) 13 ggr**

Kontaktperson:                      Terttu Urholm                              tel. 28 80 82

### **Mattcurling**

Vi har även tillgång till Sportarenan, Åkered för mattcurling. Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna!

**Måndagar kl. 12.00. Start vecka 36, den 2 sept.**

Kontaktpersoner:                      Hans Kjellberg                              tel. 28 39 45  
Leif Pettersson                              tel. 0727-33 86 75

## Yoga

Kundalinyoga – klassisk form av yoga som passar alla!

**Start 18 september, onsdagar kl. 14.00, i Näsetgården.**

Kontaktperson:

Britt Wernlundh

tel. 0722-53 32 70

## Gynna våra annonsörer!

Läs annonserna i våren 2019's programblad. Som SPF-medlem kan Du få rabatt hos en del av annonsörerna. En del av dem finns även med på vår hemsida.

## Resor

**7 september**

**Korsika med flyg 8 dagar.** Researrangör Langleys Resor

**22 oktober**

**Resa till Stockholm och nya Nationalmuséum.** Thomas Samuelson guidar oss genom staden och på nyrenoverade Nationalmuséet.

**..... december**

**Julmarknad någonstans i Sverige** – meddelas senare

Kontaktpersoner:

Gunilla Swanteson Larsson tel. 28 52 32 – 0707-343314

Leif Pettersson tel. 0727-338675

## Teater

Under verksamhetsåret 2019/2020 är följande besök på GöteborgsOperan planerade:

**19 oktober**

**Musikalen Oliver.** Första balkong, första raden, mittsektionen.  
Pris: 815:--

**6 november**

**Bizet's opera Carmen – världens mest spelade!** Första balkong, första raden, mittsektionen.  
Pris: 580:-- (Pensionärspris den kvällen.)

**22 december**

**Musikalen En Julsaga.** Baserad på Dickens berättelse om den gamle Ebenezer. Första balkong, första raden, mittsektionen.  
Pris: 425:-- för vuxen.

**Alla biljetter måste bokas före vårt sommaruppehåll då de måste hämtas ut i mitten av augusti.**

Vi informerar vidare om teaterbesök på våra månadsmöten, genom vecko-mail och på hemsidan.

Kontaktperson:

Britt Kjellberg

tel. 28 39 45 alt. 0705-28 39 45

## Bridge

I IF Västers klubblokal vid Önneredsskolan spelar vi bridge **varje tisdag klockan 10.00 till 14.00.**

**Det finns nu plats för nya deltagare!**

**Start vecka 36, den 3 september.**

Kontaktperson:

Birgit Björzell

tel. 0706-63 40 53

## Våra aktiviteter

presenteras kontinuerligt i vecko-mailen samt finns utförligt beskrivna på vår hemsida:

**[SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://SPF.Seniorerna.Naset.Onnered.se)**

**Uteblir vecko-målet – kontakta ordförande alt. medlemssekreterare**

**Vi reserverar oss för eventuella ändringar och feltryck.**

**Det är sådant som kan hända – men står utanför vår kontroll.**

Göteborgsdistriktets aktiviteter – anmälan till kansliet. Telefon: 12 17 59 alt. [kansliet@spfgbg.se](mailto:kansliet@spfgbg.se). Se Distriktets hemsida och kalendarium som går att nå från vår egen hemsida – [www.SPF Seniorerna Näset Önnered.se](http://www.SPF.Seniorerna.Näset.Önnered.se)

### UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

Hjälp oss att värva nya medlemmar! Vi är många men vill gärna bli fler!

Prata med grannar och vänner – berätta om våra aktiviteter såsom möten, friskvårdsaktiviteter, teaterbesök och resor.

Kontakta någon i styrelsen alt. vår medlemssekreterare.

Kom också gärna med programförslag och utflyktsmål!

### *Resa till Holland - blommornas Mecka 7 - 13 april 2019*



*Keukenhof - Martin, vår chaufför*



*Bok Cha Karlsson i blomsterprakten*



*Fantasifulla figurer*



*Orchidéer i mängder*



*Kanaltur i Amsterdam*



*Kortgevägnarna färdigställs i Sassenheim*



*Mera blommor*

*Sista middagen på resan*



*Glada och nöjda middagsgäster*

*Nyförlovade - Calle & Anita!*