

# Program våren 2025



**Du hälsas hjärtligt välkommen till Vårens program 2025!**

## Månadsmöten

**Klockan 11.00 - ca 13.00 i Redbergskyrkan, Landerigatan 9.**

Du når hit enklast med spårvagn linje 1 eller 3, hållplats Stockholmsgatan. Buss 62 från Skår går till Redbergsplatsen där man kan ta spårvagnen.

**Bindande anmälan OCH endast till närmast kommande möte.**

**OBS! Datum för anmälan tidigast och senast står vid varje programpunkt nedan.**

**Anmälan sker till mail: [manadsmoteorgryte@gmail.com](mailto:manadsmoteorgryte@gmail.com), alt. sms eller tel. till: Kerstin Sjöstrand Tysk: 070-759 24 08 eller Ingrid Löfstaf: 070-761 11 41.**

**Kostnad för månadsmöten (om inget annat anges) är 50 kr som betalas via swish 123 1333 384 eller bankgiro 5063-7214, alt. kontant (ej mynt). Fika ingår! Lotteri: betala inte i förväg då det inte alltid äger rum, utan betala via swish 123 2296 432 alternativt kontant (ej mynt) på plats vid mötet.**

**Anmäl alltid förhinder. Ingen återbetalning av avgiften.**

**Tisd. 14/1 Mona Nordberg, polis i 42 år - ”i fredens tjänst”**



Mona har arbetat som polis i 42 år. Förutom de varierande tjänster hon haft i Sverige, har hon också under ett 30-tal år arbetat som internationell polis för bl.a. FN och EU i ett 10-tal länder. Där har hon mött många olika kulturer och samarbetat med kollegor från hela världen. Med bilder berättar hon om sina erfarenheter i fredens tjänst.

**OBS. anmälan senast 10/1.**

**Onsd. 19/2 ÅRSMÖTE och en resa med F Liszt och F Chopin  
Kl. 10.30 OBS! Årsmötet är kostnadsfritt och fika ingår.**



Välkommen till årets viktigaste möte, där vi stämmer av föregående års verksamhet och blickar fram mot nästa år. Gillis Edman sitter ordförande även i år på mötet.

Konsertpianisten Johan Möller Lekemo inleder Årsmötet med att spela kända pianoklassiker av Liszt och Chopin. Mellan verken berättar Johan om kompositörernas spännande liv. Johans album finns

även att köpa på plats för den som så önskar. **OBS, anmälan tidigast 20/1 och senast 14/2.**

**Onsd. 12/3 Maria Nyström Reuterswärd- docent och tidigare professor vid HDK Valand, Chalmers med mera...**



Maria föreläser om " Mot mars för att återvinna jorden". Hon berättar om sin resa i Vietnam där hon forskat, undervisat och tillverkat energisnåla spisar och rök i kök. Hon arbetar med NASA och rymdfärder – att bygga och bo på andra planeter.

Andra områden är ekoturism och marknadsplatser i östra Afrika. **OBS, anmälan tidigast 17/2 och senast 7/3.**

**Onsd. 9/4 Anette Carlsson - författare, berättar om samarbetet med Ingrid Segerstedt Wiberg**



Anette bl a känd som TV-producent för Nordkalotten magasin (en föregångare till Go Kväll). Hon har skrivit 3 böcker om Ingrid SW. År 2021 gav hon ut en sammanfattning av tidigare böcker "I tid och Otid" som hon skrev tillsammans med Ingrid. Den ger en

representativ bild av ett enormt dagsverke omfattande många tusen artiklar. **OBS, anmälan tidigast 17/3 och senast 4/4.**

**Tisd. 27/5 Våravslutning - med "Hatt och Skratt" och kaffekalas**



Carina Ahrlé, skådespelare, föreläsare m.m. kommer att bjuda på en charmig föreläsnings- föreställning med många skratt, men också tankvärdhet. Carina är en sann inspiratör **om mötet mellan människor**. Grundtemat är kommunikation och bemötande i mötet mellan människor. En färgsprakande hattparad och söta barnvisor med "Götebojarna" från förskolan blir kronan på verket denna

Våravslutning. **OBS, anmälan tidigast 5/5 och senast 23/5.**

## Studiebesök

Anmälan till ansvarig samt ev. kostnad för studiebesöken framgår under respektive programpunkt där också sista anmälningdag står.

**OBS**, om du inte kan närvara anmäl det till respektive ansvarig. Om du uteblir utan avanmälan debiteras kostnaden.

**Fred. 10/1  
Kl. 12.00**

### Ilon Wiklands sagolika bilder - Konstmuseet

Vi får en guidad visning på 45 min av dessa sagolika bilder. Ilon Wikland är en av Sveriges mest älskade illustratörer. Född i Estland och 1930 kom hon som 14-åring till Sverige och började tidigt sin bana som illustratör. Ilon har illustrerat bl a Ronja Rövardotter, Madicken, Karlsson på taket med många flera. Utställningen har drygt 400 originalverk.



**Max 30 personer. Kostnad 70:- eller museikort.**

Senaste anmälningdatum 8/1 till [ankablomster@gmail.com](mailto:ankablomster@gmail.com) alt. sms eller tel. 073-539 95 81.

**Torsd. 6/2  
Kl. 13.00**

### Gatenhiemska Huset, Stigbergstorget 7

Visning av ett kulturminnesvärt hus som byggdes under 1740-talet. Lars Gathenhielm som var skeppsredare och kapare åt Karl XII har gett namn åt huset som är ett av de äldsta husen i Göteborg. Huset är byggnadsminne och förvaltas av HIGAB.



**Vägbeskrivning:** Från Brunnsparken går spårvagn, 3, 9 och 11 till Stigbergstorget.

**Max 25 personer. Kostnad 95:- som betalas in på bankgiro 5063-7214 eller via swish 123 1333 384 senast 30/1. Anmälan till:**

Elisabet Lindholm, mail: [elisabetannalindholm@gmail.com](mailto:elisabetannalindholm@gmail.com) alt. mobil 0703-63 45 56.

**Månd. 17/3**  
**Kl. 13.00**



**Göteborgs Modelljärnvägssällskap - Lindholmen**  
Guidad visning av denna fantastiska anläggning belägen på Götaverkens gamla område med adress Bror Nilssons gata 4A, på Lindholmen. Vi lyssnar på tåghistoria, här finns allt från ånglok till dagens X2000.

Tågen rullar i miljöer från Västsverige som medlemmarna har byggt upp. En riktig nostalgiresa där ni kommer att känna igen er. Guidningen tar ca 1 timma och efteråt finns möjlighet till kaffe i Biblioteket. **Max 40 personer. Kostnad 80:- som betalas in på bankgiro 5063-7214 eller via swish 123 1333 384 senast 13/3. Anmälan till: Kerstin Sjöstrand Tysk mail: [kmst87@hotmail.com](mailto:kmst87@hotmail.com) alt. mobil 070-759 24 08 senast den 13/3.**

**Månd. 5/5**  
**Kl. 10.00-**  
**ca 11.30**



**Vandring i Haga med vår guide - Annika Mattus**  
**En promenad om Hagas historia och två**  
**"spektakulära" mord med anknytning till området**

"Välkomna till en vandring i Haga, första stadsdelen utanför vallgraven som fick lov att byggas. En stadsdel där turisterna flockas, och som även har en spännande historia som ibland är kuslig...."

**Anmälan till Ann-Katrin Blomster mail:**

**[ankablomster@gmail.com](mailto:ankablomster@gmail.com) alt. 073-539 95 81 senast den 28/4.**  
**Kostnad: 100:- som betalas in via bankgiro 5063-7214 eller swish 123 1333 384 senast 28/4. Samling: Korsningen Skolgatan - Skansgatan vid högra sidan av Skanstorget. Max 20 personer.**

## Mat, dryck och upplevelser



**Anmälan och eventuell kostnad se respektive programpunkt nedan. OBS! meddela alltid förhinder för att undvika onödig kostnad för arrangören.**

**Onsd. 19/3**  
**Kl. 15.00-**  
**17.30 ca**



**Ölprovning med Leif Ahlgren i Dicksons hus**  
**Favorit** i repris, men denna gång lär vi oss mer om öl, provar olika öltyper och några alternativa drycker under ledning av Leif Ahlgren.

**Min 25 och max 30 deltagare. Kostnad 220 kr som betalas in via bankgiro 5063-7214 eller via swish 123 1333 384 senast den 4 mars.**

**Tag med 6 glas (gärna vinglas).**

**Anmälan senast den 4 mars till Linda Frank**

**mail: [linda.m.frank52@gmail.com](mailto:linda.m.frank52@gmail.com) alt. 073 501 60 04.**

**27/3 och**  
**3/4 Kl.12.15**



**Lunch på Ester Mosessons gymnasium, Esters rest., Lindholmen, Lärdomsgatan 5**

Vi äter, som vanligt, en god lunch tillsammans hos Mosessons där eleverna utvecklar och praktiserar sina gastronomiska färdigheter. **Kostnad ca 165 kr** för en 3-rätters lunch, som betalas av var och en på plats. **Ej kontanter eller swish, bankkort gäller. Antal 24 personer per gång. Anmälan till Britt Wheeler mail: [brittwheeler99@gmail.com](mailto:brittwheeler99@gmail.com) alt. tel. 070-270 48 59.**

**Anmälan senast 20/3 (för den 27/3) och 27/3 (för den 3/4).**

**Fredag 4/4**  
**Kl. 10.45**



**GöteborgsOperan - nästan säsongs program**

Susanne Albertus vid GöteborgsOperan presenterar nästa säsongs program.

***Susanne brukar bjuda på överraskningar, vad blir det denna gång?!***

Samling i foajen. Efter presentationen äter vi en god lunch tillsammans. Lunchen kostar ca 150 kr och betalas av var och en på plats. **Anmälan senast den 21/3 till Maimo Baumann, [maimo47@gmail.com](mailto:maimo47@gmail.com) alt. 070-719 65 68.**

---

## AFTER WORK VÅREN 2025 - på John Scott´s, Avenyn Ingen anmälan, bara kom!!

Höstens succé fortsätter även våren 2025 - men vi byter dag till **ONSDAGAR!** Vi ses mellan kl. 16.00-18.00!

**ONSDAGAR**  
**29/1, 26/2, 26/3,**  
**23/4 och 28/5**



Vi ses på John Scott´s, Kungsporsavenyn 15 i vår. Ingång genom den nedre dörren mot stan. En värd från oss finns på plats. Burgare för 99:- och vin/öl eller cider för 49:-, det finns även andra rätter till AW-priser. Hållplats Valand.

***Väl mött hos John Scott´s, Avenyn där vi umgås, trivs och äter gott tillsammans!***

---

## Välbefinnande



**Promenader, samtalsgrupper, diskussionsklubb, bussutflykt, föreläsningar, operan, studiecirkel etc.**

**Onsdagar** Promenader från Stora Torp till Lyckans café  
12/2, 5/3, med tipsfrågor och vinster  
26/3, 16/4, **Samling kl. 10.45** vid frisersalongen i de nybyggda  
7/5 och 21/5 husen mitt emot 5:ans hållplats, Bögatan. Ingen anmälan  
behövs. För mer info: **Eva Bergfeldt tel: 073-750 03 56.**



**Vi promenerar inte vid ösregn.**

**Tisdagar** Ett gott samtal med lite fika - samtalsgrupp i  
4/2, 4/3, 8/4, **Dicksons hus, Danska vägen 61 A**  
6/5, 3/6 Denna aktivitet har hållit på ett par år nu. Välkommen du  
**Kl. 10-11.30** som skulle uppskatta samtal om vardagen och aktuella  
frågor som berör oss.



**Anmälan till Elisabet Lindholm, senast fredagen  
innan mötet, på tel. 0703-63 45 56 alt. mail:  
[elisabetannalindholm@gmail.com](mailto:elisabetannalindholm@gmail.com)**

**Kostnad: 20 kr för fika som betalas på plats.**

**Måndagar** **Diskussionsklubb för herrar - Dicksons hus**  
13/1, 10/2, Herrarna fortsätter även i vår med sina diskussioner  
10/3, 14/4, kring stora och små teman, samtidigt som nya perspektiv  
12/5, 9/6 upptäcks och utforskas.  
**Kl. 10.30-12**



**Anmälan till Anders Behn, mail: [anders@behn.se](mailto:anders@behn.se)  
alt. tel.: 070-767 35 91.**

**Operabiljetter - Vill du gå på GöteborgsOperan,**



Kontakta Maimo Baumann så hjälper hon dig!  
Maimo bevakar dessutom föreställningar med  
rabatterade priser, missa inte detta,  
**OBS! på hemsidan, 1:a sidan uppe i  
menyn läggs det kontinuerligt ut**

**erbjudanden, likaså presenteras de under Senaste nytt, även  
det på 1:a sidan. Tel.nr till Maimo: 070-719 65 68.**



## Bussresa torsdag 22 maj - sevärigheter på vackra TJÖRN

Tillsammans med Hisingebuss och en guide gör vi en resa till Klädesholmens museum (guidad visning), vi åker via Skärhamns hamn på vår väg till vackra Sundsby säteri och får en berättelse om säteriets intressanta historia, vidare till Pilane skulpturpark och avslutar med em-kaffe på Jordhammars Herrgård.

**Kostnad: 650:- för medlemmar i SPF Örgryte. (1 mån av plats erbjuds vänmedlemmar och icke medlemmar plats till ett pris av 915:-) Inbetalning sker via bankgiro: 5063-7214. OBS senast 12/5. Ingen återbetalning av resan vid avbokning.**

**I priset ingår:** Entré på Klädesholmens museum, lunch på Sundsby säteri, inträde på Pilane och em-kaffe på Jordhammar!

**Välkommen på denna tur till vackra Tjörn och Bohuslän. Anmälan tidigas 2/5 och senast den 12/5 till: [anders@behn.se](mailto:anders@behn.se) alt. 070-767 35 91.**

**Avresa kl. 08.00 från Post hotell, Drottningtorget och ankomst ca kl. 16.30 vid hotellet.**



## TRÄFFA NYA VÄNNER - REDBERGSKYRKAN, Landerigatan 9

**Dag: Tisdag den 1 april**

**Tid: Kl. 13.30 - 15.30**

Välkommen till **ÖPPET HUS** med syftet att göra nya bekanskap!! Du som känner dig nyfiken på att träffa nya vänner, kom, mingla, prata, lyssna. Hjärtligt **VÄLKOMMEN**, ingen anmälan, bara kom!!

## HÄLSOCIRKELN – en studiecirkel för ett hälsosamt åldrande



Välkommen till denna studiecirkel med fokus på reflektion kring ett hälsosamt åldrande!

**Startdatum:** 4 februari

**Veckodag:** tisdag

**Tid:** Kl. 11.00-13.00

**Omfattning:** 8 tillfällen

**Målgrupp:** 65+

**Plats:** Redbergsskolan, Örngatan 6

**Pris:** Kostnadsfritt

**OBS! Sista anmälningdag: 28 januari**

Välkommen till samtal med fokus och reflektion kring ett hälsosamt åldrande.

Cirkeln och material kostar ingenting. Vi utgår från materialet Hälsoguiden som delas ut vid start.

Studiecirkeln består av **8 träffar (tisdagar)** och varje träff berör ett särskilt tema kring hälsa och mående.

### Material

*Hälsoguiden - för ett hälsosamt åldrande.* Alla deltagare kommer att få var sitt exemplar av Hälsoguiden.

**Cirkelledare:** Margareta Andersson och Ingrid Löfstaf

**Kontaktperson för anmälan:** Ingrid, telefon 070 761 11 41 alt. mail:

[redheadmas@hotmail.com](mailto:redheadmas@hotmail.com)

I samarbete med Riksföreningen Äldres Hälsa, med stöd av Allmänna arvsfonden.



Riksföreningen  
ÄLDRES HÄLSA



ALLMÄNNA  
ARVSFONDEN

## Samverkan med Göteborg stad i frågor som rör seniorer.

### ***Välkommen till Mötesplats Lunden - Torsdag 23 januari***

Äldresamordnare Anna Enberg och Ann-Sofie Daleberg bjuder in oss till Dicksons Hus och Mötesplats Lunden.

Vi träffar några av dem som jobbar där, blir visade lokaler och får information om de många olika aktiviteter, bl a av fysisk karaktär, som verksamheten erbjuder.

Om du har lust så äter vi tillsammans en god lunch i restaurang Dickson efteråt. Eftersom det är en torsdag bjuds även dessert.

**Dag:** Torsdag 23 januari kl. 11.00

**Plats:** Entréhallen, Dicksons hus, Danska vägen 61 A

**Anmälan till:** Linda Frank, mail: [linda.m.frank52@gmail.com](mailto:linda.m.frank52@gmail.com) alt.

Tel: 073-501 60 04.

---

### **Flexlinjen:**

Du vet väl att "Flexlinjen" är en del av den allmänna kollektivtrafiken och är till för alla! För mer information se [www.goteborg.se/flexlinjen](http://www.goteborg.se/flexlinjen) eller ring kundservice 031-368 25 50.

### **Mötesplatser:**

Samverkan med den kommunala verksamheten "Mötesplatser" från den hälsofrämjande och förebyggande avdelningen i Göteborgs stad är ett konkret och praktiskt exempel. "Mötesplatser" har en idégrund och ett utbud som kompletterar SPF Seniorerna Örgryte mycket väl. Att de dessutom finns och verkar i samma närområde, där många medlemmar också bor, är särskilt värdefullt.

**Mötesplats Lunden:** Mötesplats Lunden är beläget på Dicksons Hus, Danska vägen 61A. Den är en av cirka 30 mötesplatser för seniorer runt om i Göteborg. Här kan du delta i aktiviteter och umgås med andra. Om du är ny på Mötesplatsen kan du boka träff med en äldresamordnare som kan introducera dig till verksamheten. Tel.nr. 031-365 54 43.

Mötesplatsen har öppettider vid verksamhet, kontakta för mer information om vad som erbjuds just dig, tel.nr. 031-365 54 43 eller via mail:

[notesplatser.centrum@aldrevardotsorg.goteborg.se](mailto:notesplatser.centrum@aldrevardotsorg.goteborg.se)

## Våra aktiviteter i Medlemsbrev och på Hemsidan:

Vi kommer kontinuerligt att presentera våra aktiviteter i de månatliga medlemsbrev som kommer på mail till dig.

Aktiviteterna finns dessutom utförligt beskrivna på vår hemsida:

[www.spfseniorerna.se/orgryte](http://www.spfseniorerna.se/orgryte)

Det kan också tillkomma nya aktiviteter under hösten och då skriver vi om dessa i Medlemsbrev och under Senaste nytt på hemsidan, så håll utkik!

Gå gärna in på vår hemsida och botanisera. Under fliken "Bilder/Evenemang" finns foton från våra olika aktiviteter. De ger härliga tillbakablickar på allt trevligt vi gjort tillsammans!

Kontakter Styrelsen SPF Seniorerna Örgryte gäller fram till årsmötet den 19/2. Efter årsmötet finns nya uppgifter på hemsidan samt via mail i kommande Medlemsbrev.

NAMN	FUNKTION	MOBILNUMMER	MAILADRESS
Linda Frank	Ordförande	073-501 60 04	<a href="mailto:linda.m.frank52@gmail.com">linda.m.frank52@gmail.com</a>
Ingegerd Alvbring	Ledamot	070-829 89 57	<a href="mailto:imalv@hotmail.com">imalv@hotmail.com</a>
Anders Behn	Ledamot	070-767 35 91	<a href="mailto:anders@behn.se">anders@behn.se</a>
Lars Bergfeldt	Ledamot, vice ordf.	070-825 88 40	<a href="mailto:bergfeldt45@gmail.com">bergfeldt45@gmail.com</a>
Håkan Bergqvist	Kassör	070-880 14 92	<a href="mailto:hakanbergqvist48@gmail.com">hakanbergqvist48@gmail.com</a>
Barbro Netz	Sekreterare	070-660 69 77	<a href="mailto:b.netz@telia.com">b.netz@telia.com</a>
Gun Nybratt	Ledamot	070-308 86 67	<a href="mailto:gun.nybratt@gmail.com">gun.nybratt@gmail.com</a>
Ingrid Löfstaf	Ledamot	070-761 11 41	<a href="mailto:redheadmas@hotmail.com">redheadmas@hotmail.com</a>
Ann-Katrin Blomster	Ledamot	073-539 95 81	<a href="mailto:ankablomster@gmail.com">ankablomster@gmail.com</a>

## Övrig information:

**SPF Seniorerna Örgryte:**

**Bankgiro: 5063-7214**

**Swish: 123 1333 384**

**OBS! Vi reserverar oss för eventuella program- och prisändringar som står utanför vår kontroll.**

Hemsida: [www.spfseniorerna.se/orgryte](http://www.spfseniorerna.se/orgryte)

Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.

