

SAMMANFATTNING AV MÅNADSMÖTE 2024-09-02 på Vingen

Välkomna på mötet

Mats Sällström hälsade alla välkomna till mötet!

Information

Lennart Talcott fortsatte med information om både formalia och trevliga aktiviteter.

- **Anmälan till månadsmötena.** För att kunna beställa tillräckligt antal smörgåsar till fiket på månadsmötena är det viktigt att anmäla sig i tid dvs senast kl 12 fredagen innan månadsmötet. Det görs via den förenklade mailadressen bt@spfseniorerna.se Observera att det är lika viktigt att avboka om man inte kommer.
- **Medlemskort kan fås för de som önskar.** Lennart har beställt 40 st.
- **Tälja-kurs i tre steg – flyttad till i vår**
Tälja-kurs i tre steg för nybörjare som var planerad i höst är tyvärr inställd och kommer att genomföras i vår istället.
- **Line dance, hösten-24!** Under hösten planeras Line dance igen för SPF Seniorer till rabatterat pris. Denna gång är det tänkt två grupper. En nybörjarkurs med lite lugnare tempo och en fortsättningskurs.
 - Plats: Malins dansskola på Kulturhuset Vingen, Torslanda.
 - Tid: Förslag onsdagar 15.00 respektive 16.00.
 - Antal tillfällen: 10 ggr.
 - Minsta antal: 10 deltagare/grupp.
 - Pris: 990 sek/10 ggr vilket är specialpris för SPF. Normalpris 1790 sek!!
 - Intresseanmälan: absolut senast den 10 september till Maria Rossövik. SMS 0705–880300.
- **Stadsvandring med temat ”Barer, bärs och brännvin!** Denna vandring är en historisk kroggrunda där vi bl.a. får höra om smuggling, nykterhetskaféer samt om en bouppteckning med 600 tombuteljer! Rundvandringen avslutas på Golden Days restaurang.
 - Datum: 12 september
 - Tid: 10:15
 - Samlingsplats: Kopparmärra på Kungssportsplatsen
 - Minsta antal: 10 st
 - Kostnad: 190 sek/per. Betalas efter 10 anmälningar.
 - Anmälan: senast 6 september till Maria Rossövik, 0705–880300.

- **Månadens lunch den 12 september på Golden Days!** Månadens lunch blir kl 13:00 på Golden Days efter stadsvandringen. Anmälan görs till Anita Olsson olssonihallsvik@gmail.com eller till 0739-04 18 00 senast 10 september. Observera att anmälan till Stadsvandring respektive Månadens lunch görs separat.
- **Besök på Stievens Glashytta 10 oktober!** Vi besöker Stievens glashytta i Gamlestan. Besöket inleds med en "Glas Show" som är gratis sedan fika. Önskar man själv blåsa en liten vas/glaskula efteråt (tar ca 10 min) går det alldeles utmärkt.
 - Datum: torsdag den 10 oktober.
 - Tid: 15.00
 - Plats: Batterigatan 3, Göteborg.
 - Samling 14.40 utanför ateljén. Viktigt att hålla tiden.
 - Fika på plats efter glasshopen: Kostnad 50–60 sek!
 - Kostnad egen glasblåsning 450 sek/per. Fler än 10, kostnad 350 sek/per.
 - Betalning görs med Swish eller jämna pengar!
 - Anmälan görs till: Maria Rossövik 0705-88 03 00 och avser både glasshopen samt om du/ni vill blåsa själva.
- **Kommande aktiviteter under planering** Under november och december planeras det ytterligare aktiviteter. Datum för november är inte klar men aktiviteten i december är planerad till måndagen den 9 december. Mer info kommer på månadsmötet den 7 oktober.
- **Modevisning av vår- och sommarkläder planeras i vår igen!**



Vårens välbesökta modevisning och försäljning av kläder från Lotta Johanssons SENIORSHOP planeras att genomföras i vår igen. Mer info kommer senare.

- **The Ultimate Rolling Stones Experience lördag 19 oktober**

Lennart påminde om att det blir rock på Brew House den 19 oktober-se utskick från Distriktet.



Senaste nytt

Ett stort tack till alla SPF-are som var volontärer på veteran-VM. En härlig tillställning med drygt 8000 deltagare från 35 år upp till 100 år som tävlade och kämpade.

The Ultimate Rolling Stones Experience



Det bästa coverbandet som spelar Rollings Stones så nära originalet du kan komma

Surr Restaurant Brewhouse Lördag den 19 oktober
konsert /middag kl 18.00

Surr Restaurant Brewhouse Lördag den 19 oktober
enbart konsert Kl 19.30

Rocks Off – Med Tony Johnson som Mick Jagger och ett band som rockar till 100%. Så nära originalet du kan komma.

Rocks Off har gjort sina Stones-spelningar runt om i Europa i mer än 25 år och är helt enkel den största hyllningen till Rolling Stones som finns att uppleva. Varje sann Stonesfan vet att Stones sällan spelar sina låtar lika två gånger. Odödliga låtar som Jumping Jack Flash eller Start Me Up är låtar so aldrig kan kopieras utan enbart tolkas.

Biljetterna köper du på följande länk:

www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

- **Resa till Spanien mars 2025**

Lennart informerade om en möjlighet att boka en resa till Spanien i vår.

Resa för SPF Seniorerna, utan golf, med researrangören GolfLongstay, slutet av mars 2025!



Boende på ISLA Canela Strand, 14 dagar, förutsättningar:

- Lägenhet med 2 stycken resenärer. Extrakostnad för singel resenär.
- Lägenheten har fullt utrustat kök, 2 stycken sovrum. Uteplats, alt. balkong, alltid åt syd eller sydväst d.v.s. med eftermiddagssoll
- Samtliga lägenheter har egen parkeringsplats i huset, och man tar sig med hissen smidigt direkt upp till lägenheten.
- Avstånd Ayamonte stad centrum 5 min, stranden ca 250 m.
- Upphämtning/lämning av bil på Faro flygplats ca 70 km.
- **Avresa** mellan den 12:e till 17:e mars.
Hemresa mellan den 26:e och 31:e mars.
D.v.s. 14 dagars semester! Det beroende på flygpriser och plats på flyget.
Ca pris flyg ToR Landvetter - Faro 4000 sek till 6000 sek/person.

Pris 795 Euro/pers.

1 euro 11,6 sek den 4 maj-2024, 795 Euro = 9230 sek.

**Intresseanmälan, för att kunna få till bra flygpriser, senast den
20 augusti till Maria Rossövik, SMS 0705-88 03 00!**

- **Vår mycket aktiva medlem Gunn Karnhill har gått bort.** Lennart beskrev vad Gunn har betytt för SPF där hon varit aktiv på många sätt bl.a. i programgruppen.

**Gunn Karnhill,
19360225–20240802.**



Källmaterial Gunns födelsedagsönskning via Facebook!

Föredrag/Underhållning

Gert Johansson från Alingsås, socionom och hälsovetare, som tidigare bl.a. arbetat på Folkhälsomyndigheten höll ett mycket intressant och underhållande föredrag om det viktiga i att hitta glädjen i livet. Han gav oss flera konkreta råd om hur man som pensionär kunde ha ett gott liv. Bl.a. det viktiga i att ha relationer, vänner, kärlek, att tänka igenom det positiva som hänt under dagen. Allt lagras i hjärnan!

Han gick igenom hälsans hörnpelare som är:

- Fysisk aktivitet
- Bra mat
- Social gemenskap
- Meningsfull sysselsättning
- Att inte röka
- Återhämtning

Det går inte att här få med alla kloka råd som vi fick under föredraget men här var ett aplock! Vi tackade Gert för ett positivt och roligt föredrag med en varm applåd!

Nästa månadsmöte

Nästa månadsmöte är den 7 oktober och då underhåller bandet "James at Last"



JamesatLast är ett Göteborgsbaserat band som spelar tidlös partymusik i James Last anda. Det kan vara pop, latin, swing eller till och med en klämmig polka under en bayersk tyroler kväll i oktober. "Vi ger allt för att kunna ge de dansanta vad de önskar sig". Man skulle kunna säga att vi är ett coverband fast med en grymt mäktig blåssektion.

Varmt välkomna!
Styrelsen SPF Björlanda-Torslanda