



## Program SPF Seniorerna Älvsborg, hösten 2024





### Program hösten 2024

I tabellen nedan finns det en ny kolumn "Öppnar". Den kolumnen 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
<b>Sept</b>	Ti 3	Lödöse Museum	1 juli	25 aug
	On 4	Vandring på Brännö	1 juli	28 aug
	Ti 10	Månadsmöte	1 juli	6 sept
	Ti 17	Pub med Quiz	1 juli	10 sept
	Fr 20	Opera, Carmen	--	18 juli
	Lö 21	Duvemåla, Konserthuset	1 juli	8 aug
	On 28	Bussresa till Oslo	--	15 juli
	Må 30	Hotell Liseberg	1 juli	22 sept
<b>Okt</b>	Ti 1	Opera, Charlie och chokladfabriken	--	30 juli
	Lö 5	Bluesjam på S/S Marieholm	1 aug	28 sept
	Ti 8	Månadsmöte	1 aug	4 okt
	To 10	Pub med Quiz	1 aug	3 okt
	Må 14	World of Volvo	1 aug	6 okt
	XX	Golf på Innesvingen	1 sept	XX
	Må 21	Hotel Jacy`z	1 aug	13 okt
	To 31	Lunch, Restaurang Kometen	1 aug	24 okt
<b>Nov</b>	To 7	Middag, Restaurang Esters	1 sept	30 okt
	To 7	Opera, 12 songs	--	4 sept
	Ti 12	Månadsmöte	1 sept	8 nov
	On 20	Pub med Quiz	1 sept	13 nov
<b>Dec</b>	Må 2	Julfrukost, Hotel Royal	1 okt	25 nov
	Ti 10	Månadsmöte med jultema	1 okt	6 de
<b>Jan</b>	Ti 21	Opera, Madame Butterfly	--	19 nov



## Välkommen till en trevlig höst med SPF Älvsborg!

Du håller i höstens spännande program. Vi har försökt att göra ett program som passar för olika åldrar, intressen och plånböcker. Många gånger blir våra aktiviteter snabbt fullbokade och då gäller "först till kvarn" (anmälningdatum). SAD som anges på varje aktivitet betyder Sista AnmälningDatum.

Här i programmet kan du läsa om hur du anmäler dig och hur du betalar för de olika aktiviteterna. De flesta aktiviteterna bokas du via "Biljettkiosken". **Nytt i höst är att även Månadsmötena bokas via Biljettkiosken.**

Aktuellt programblad ligger alltid på hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/>

### Så här gör du när du bokar:

Det du behöver är tillgång till en dator eller smartphone med en e-postadress och ett mobilnummer. Det behövs ingen registrering av varken dig själv eller något bankkort. Betalningen gör du via Swish. För dig som inte har Swish så kan du som alternativ välja att betala med bankkort.

Bokning/anmälan till en aktivitet gör du via denna länk:

[www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Klicka på eller skriv in länken i telefonen eller på din dator. Följ de instruktioner du får. Länken finns även vid varje aktivitet. En nyhet i höst är att anmälan till de olika aktiviteterna kommer att öppnas löpande.

Betalning till aktiviteten sker i anslutning till anmälan. Biljettkiosken lägger på en liten serviceavgift på varje bokning. Storleken varierar beroende på vad aktiviteten kostar.

Om du inte kan komma på en bokad aktivitet så kan du överlåta/sälja din biljett till en medlemsvän eller till någon på väntelistan. Hör av dig till aktuell kontaktperson så försöker vi förmedla platsen. Inga återbetalningar görs.

Det är väldigt enkelt att boka. Har du problem, ta då gärna hjälp av den som finns uppsatt som kontakt på aktiviteten.



## September

**Tisdag 3 sept, Lödöse Museum kl 11:00**  
**guidad visning "Medeltida liv"**

**SAD 25 aug**

I den här visningen får ni en översikt över det medeltida Lödöse och människorna som bodde där. Lödöse var en av de första städerna i Sverige under medeltiden. Här har kungar och drottningar huserat, likväl som Heliga



Birgitta. Men det storslagna med Lödöse museum är inte de medeltida kändisarnas forna närvaro, utan alla de föremål som Lödöseborna lämnat efter sig. Dessa vardagliga saker som inte är så vardagliga längre, efter nästan ett millenium under jord. Nu hjälper de oss att berätta om livet i det medeltida Lödöse.

Pris 175 kr inkl guidning, entrékostnad samt kaffe och fralla.

Max 20 personer. Guidningen tar 1 timma + fika och samvaro.

Anmälan till [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Lisbeth Rönnbäck

e-post: [lisbeth\\_ronnback@hotmail.com](mailto:lisbeth_ronnback@hotmail.com) tel: 0705 295041

**Onsd 4 sept, Vandring på Brännö med guide, kl 10:00 SAD 28 aug**

I höst gör vi en specialpromenad. Vi går då en guidad vandring på vackra Brännö. Vi tar båten från Saltholmen till Brännö Husvik där vi börjar vår vandring. Här träffar vi vår guide Hans Bränning från Brännö hembygdsförening som kommer att ta oss runt på ön. En vandring som är ca 5 km. Hans berättar om Brännös historia, fauna och hur livet på ön är. Vi kommer givetvis att passera dansbanan! Vem vet det, kanske blir några valsande steg.



Vi träffas vid Saltholmen ca 10:00. Vi åker tillbaka från Brännö Rödsten, en tur går 14:26 och en tur går 15:55 (ny turlista 15 aug)

Man kan fika eller äta lunch på Brännö Vårdshus, men det går självklart bra att ha med egen fika eller picknick. Kläder efter väderlek.

Pris 50 kr/pp. Max 25 personer

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Ing-Britt Bjerklind

e-post: [lb.bjerklind@telia.com](mailto:lb.bjerklind@telia.com) tel: 070-6294099

### **Tisdag 10 sept, Måndsmöte, kl 14-16**

### **SAD 6 sep**

På detta månadsmöte kommer vi att få höra om Lisebergs historia, del 2. Från Liseberg kommer Patrik Källström som har berättat om Lisebergs Jubileumsutställning 1923 och framåt. Nu kommer Patrik att knyta ihop säcken och berätta om nutid och framtid.



Pris 50 kr, fika ingår

Plats Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Lillemor Fohlin som också kan ta emot anmälningar via:

e-post: [lillemor.fohlin@gmail.com](mailto:lillemor.fohlin@gmail.com), tel: 0707 727587



**Tisdag 17 sept, Pubkväll med Quiz, kl 18-21**

**SAD 10 sept**



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. För att vi inte skall gå hem hungriga så serverar vi en enklare förtäring. Kl 19 kör vi en enkel lagquiz. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning.

Pris: 100 kr inkl enklare förtäring samt två glas vin eller öl.  
Max 50 personer.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Ewa Öhman,

e-post: [ewa.ohman@outlook.com](mailto:ewa.ohman@outlook.com) tel: 0705 889295

**Fredag 20 sept, Carmen på Göteborgs Operan, kl 18:30 SAD 18 juli**



Nu är det dags att få en av höstens bästa musikupplevelser; Carmen av Georges Bizet:s drama i 3 akter.

Den självständiga Carmen är passionen personifierad: vild, orädd och förtärande. När hon inleder en relation med den plikttrogne Don José väcker hon farliga känslor till liv. Han blir som besatt och överger allt för att följa henne. Men han har svårt att acceptera henne som hon är. Carmen tröttnar på hans svartsjuka och går snabbt vidare till nästa man. Hon är en kvinna som aldrig kommer att kompromissa om sitt oberoende.



Seniorpris 548 kr inkl garderobsavgift.

Betalning senast 18 aug Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206

Max 20 personer. Speltid 3:50 tim, 3 pauser

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post: [teresa@andreasson.biz](mailto:teresa@andreasson.biz) tel: 0707 902923

**Lördag 21 sept, Konserthuset, kl 19:30**

**SAD 8 aug**

**FRÅN BROADWAY TILL DUVEMÅ**

Från Broadway till Dufvemåla är Sveriges mest populära musikalshow och en av årets självklara höjdpunkter för alla musikalälskare! Här drabbar stora röster och stora känslor samman i ett pärlband av de mest älskade



hitsen från världens största musikalerna – allt framfört av några av våra absolut bästa och mest meriterade musikalartister.

Vi har bokat en loge med egen ingång. Det finns också möjlighet att förboka dryck till pausen om vi blir fler än 10 personer. Mer information om detta i Biljettkiosken

Seniorpris 495 kr, ev dryck tillkommer.

Max 23 personer. Speltid 1:45 min.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Märta Carlsson

e-post: [marta.carlsson@gmail.com](mailto:marta.carlsson@gmail.com) tel: 0707 223383



## **Onsdag 28 sept, Bussresa till Oslo 2 dagar**

**SAD: 15 juli**

Följ med SPF Älvsborg till Oslo och upplev Operan, nya Munch konstmuseum och mycket annat. Vigelandsparken, guidning i Oslos spektakulära Opera, besök på Munch-museet, KonTiki-museet och ett besök vid Holmenkollen innan vi åker hemåt söndag eftermiddag.

Lördag 28/9: 07:00 åker vi mot Oslo från Frölunda Torg därefter upphämtning på Västerträffen, OKQ8-macken Käringberget och Posthotellet. Vid Rasta Tanumshede stannar vi till för en fika. Framme i Oslo får vi först lite egen tid innan en kunnig lokalguide möter upp och under tre timmar visar oss sin älskade stad. Under rundturen besöker vi bl a Vigelandsparken och Operan med guidad visning. Så småningom checkar vi in på Thon Hotel Slottsparken, mitt i centrala Oslo nära det kungliga slottet. Efter ankomst serveras middag på hotellet.

Söndag 29/9: Efter en god hotellfrukost besöker vi Munch konstmuseum, som öppnar kl. 10.00. Efter detta fortsätter vi till Bygdøy och Kon-Tiki-Museet. Besöket i Oslo avslutas på Holmenkollen med en underbar utsikt. Hemresan går över Svinesundsbron och till Rasta Håby där resans sista middag serveras. Vi beräknar att vara tillbaka till Göteborg runt kl. 20.30.

Pris: 3 200 kr (Enkelrumstillägg: 475 kr) I priset ingår resa, övernattnig i dubbelrum, middag lördag kväll och frukost söndag morgon på hotellet. Middag på Rasta Håby på söndag eftermiddag samt entréer till museer. Reseledare Anders Lien från Komfort Resor

Läs gärna mer om resan på hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/alvsborg/>





Betalning: Delbetalning via faktura 1000 kr per person i slutet av juli samt faktura på slutlikvid i augusti.

Anmälan till Ewa Öhman

e-post: [ewa.ohman@outlook.com](mailto:ewa.ohman@outlook.com) tel 0705 889295.

Resan gör vi i samarbete med SPF Linje 9 och Västerträffen och Komfortresor i Göteborg är researrangör.

### **Måndag 30 sept, Hotell Liseberg, kl 11:00**

Guidad visning på Hotel Liseberg Grand Curiosa, Sveriges mest fantasifulla familjehotell. Nio våningar högt och 29 000 kvm stort är den stjärnformade byggnaden, som rymmer 457 rum. Hotellet är byggt med barnens upptäckarlust i centrum. Med rutschkana från andra våningen rakt ner i lobbyn och en fullt fungerande ponnykarusell från 1923 i restaurangen, följer Lisebergskänslan gästerna från incheckningen tills det är dags att säga på återseende. Hotellet erbjuder också ett välutrustat gym där man kan lyfta skrot och springa sig trött. Vi äter lunch i Saluhallen där en härlig buffé serveras.

Pris 250 kr inkl guidning och lunch.

Max 20 personer.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Lars I Persson

e-post: [mrlarspersson@gmail.com](mailto:mrlarspersson@gmail.com) tel: 0760 827110

### **SAD 22 sep**





## Oktober

**Tisdag 1 okt, Göteborgs Operan, kl 19:00**

### **Charlie och chokladfabriken**

Charlie och chokladfabriken med Ola Salo som Willy Wonka i världens godaste musikal. Den fattiga, godhjärtade och godisälskande Charlie växer upp nära Wonkas mystiska och mytiska chokladfabrik. När Wonka meddelar att han gömt fem guldbiljetter i lika många chokladkakor, blir Charlie ett av de lyckliga barn som vinner ett besök på fabriken. Men allt är inte så sött som det verkar innanför grindarna. Besöket blir en både fantastisk och skrämmande resa, där de giriga straffas längs sockerängarnas vindlande stig.

Seniorpris 596 kr inkl garderobsavgift.

Betalning senast 29 aug Plusgiro 35 13 66-0 alt Swish 1231717206

Max 20 personer. Speltid 3 timmar, 1 paus.

Anmälan till Teresa Andreasson

e-post: [teresa@andreasson.biz](mailto:teresa@andreasson.biz) tel 0707 902923

**SAD 30 juli**



**Lördag 5 okt, Bluesjam på S/S Marieholm, kl 16:00**

**SAD 28 sept**



Vi har bokat fyra bord i matsalen där var och en väljer mat och dryck från menyn (rimliga priser). På scenen i rummet förut i båten (som ligger stadigt vid kaj) spelar olika amatörgrupper lite blues med härligt sväng och underbar inlevelse. Vi lyssnar och vi pratar och vi har helt enkelt en trevlig eftermiddag tillsammans. Vid sjutiden är det dags att avsluta.



Entrén är gratis men var och en betalar sin mat och dryck på plats.  
S/S Marieholm ligger bakom Kasinot med adress Packhusgatan 6.  
Max 24 pers.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Bo Stenberg

e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com), tel: 0707 160341.

### **Tisdag 8 okt, Månadsmöte, kl 14-16**

**SAD 4 okt**

Dagens tema är: Hur pratar en göteborgare – egentligen?

Han som verkligen vet hur det ligger till berättar för oss. Lars-Gunnar Andersson, språkprofessor, förklarar det här med göteborgsdialekten. Han ger exempel från sina två böcker: Göteborgsgrammatik 2019 och Göteborgsdialekten 2021.



Lars-Gunnar har också arbetat med radioprogram under många år bl.a Språket i P1.

Här hoppas vi på många frågor och härliga diskussioner.

Pris 50 kr, fika ingår.

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Lillemor Fohlin som också kan ta emot anmälan via:

e-post: [lillemor.fohlin@gmail.com](mailto:lillemor.fohlin@gmail.com) tel: 0707 727587



**Torsdag 10 okt, Pubkväll med Quiz, kl 18-21**

**SAD 3 okt**



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 tillsammans med något enklare att äta. Kl 19 kör vi en enkel lagquiz. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning.

Pris: 100 kr inkl enklare förtäring samt två glas vin eller öl.  
Max 50 personer.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: [abreven@gmail.com](mailto:abreven@gmail.com) tel: 0767 864566

**Måndag 14 okt, World of Volvo m guide, kl 10.30**

**SAD: 6 okt**

I april öppnade World of Volvo sina portar strax söder om Liseberg.



Den ikoniska byggnaden består av 2 800 ton trä från Sverige, Österrike och Tyskland. I hjärtat av etableringen finns den 5 000 kvm stora utställning som tar besökaren genom både Volvos arv och in i framtiden med ikoniska fordon och banbrytande innovationer med människan i centrum. Vi har fått möjlighet till en guidad tur i byggnaden. Aktiviteten tar c:a 2 timmar.



Pris 240 kr inkl inträde, guidning kaffe och kaka.  
Max 35 personer.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Bo Stenberg

e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com), tel: 0707 160341.

**Måndag xx okt, Golf Innesvingen, Mölndal, kl 10-13      SAD xx okt**

Spela golf inne när det är vinter ute. Vi spelar på Innesvingen i Mölndal där vi har bokat fyra golfsimulatorer. Vi tänker oss tre spelare på varje bana men det går att vara fyra om många vill vara med. Notera dock att detta inte är en kurs utan vi spelar "på riktigt". Efter nio hål tar vi en fika.



Vi återkommer under hösten med exakt datum.

Plats: Innesvingen, Flöjelbergsgatan 12 i Mölndal

Pris: 250 kr inkl fika

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Agneta Brevenhag

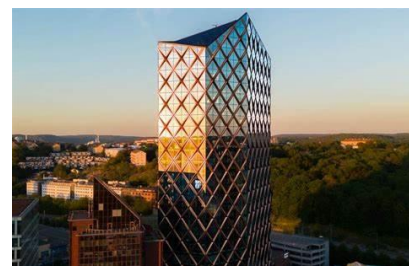
e-post: [abreven@gmail.com](mailto:abreven@gmail.com), tel: 0767 864566

**Måndag 21 okt, Hotel Jacy'z i Gårda, kl 10.30  
guidad visning och lunch.**

**SAD 13 okt**

Favorit i repris, Jacy'z hotel.

Hösten 2022 öppnade ESS Group Göteborgs nya city-resort Jacy'z Hotel och Resort. På denna korta tid har hotellet utvecklats till ett





ledande affärshotell och utnämndes 2024 till Sveriges ledande affärshotell på en internationell mäs­sa i Tyskland.

Jacy'z är mycket mer än ett hotell med 233 rum, det är en resort med fokus på helhetsupplevelser. Här finns flera olika restauranger och barconcept, en poolclub som ligger 100 meter upp i luften, en utomhuspool med palmer och känsla av Medelhavet, flera olika mötesanläggningar, sportsclub och aktiviteter såsom biljard, bordtennis och simulatorgolf. Under 2023 öppnade hotellet också Big Stage ett helt nytt underhållningsconcept som även omfattar en Biosalong. Vi får en guidad rundvandring i hotellet och avslutar med lunch i restaurang Gaby's.

Pris: 145 kr inkl lunch.

Max 20 personer.

Adress: Drakegatan 10. OBS långt att gå från spårvagnshållplatsen och begränsat antal parkeringsplatser i närområdet.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: [abreven@gmail.com](mailto:abreven@gmail.com) tel: 0767 864566

### **Torsdag 31 okt, Lunch på Restaurang Kometen, kl 12    SAD 24 okt**

Vi avslutar oktober med att besöka den anrika Restaurangen Kometen som startade redan 1934. Restaurangen startades av Breitneder och sedermera övertog Fröken Magnusson restaurangen och drev den fram till 2000-talet. Därefter drev Leif Mannerström den i 9 år. Kometen är också känd för sina fantastiska konstverk bl a finns där några Amelin tavlor. Har vi tur kanske vi kan få en historia kring all konst.





Vi äter dagens lunch, det serveras alltid kött, fisk eller vegetariskt. Det ingår även sallad, smör och bröd, vatten samt kaffe och kaka.

Pris 149 kr exkl dryck

Max 25 personer

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

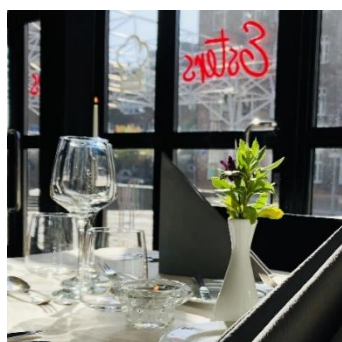
Kontakt: Bo Stenberg

e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com), tel: 0707 160341.

## November

**Tors 7 nov, Middag på Restaurang Esters, kl 18**

**SAD 30 okt**



Vi tar upp en favorit i repris, Restaurangskolan Esters. Denna gång skruvar vi lite i konceptet och har bokat in oss på kvällsrestaurangen. Där möter andra- och tredjeårs eleverna oss och vi kommer att bli serverade en trerättersmeny, (Amous bouche och granité ; aptitretare, nöje för gommen och glass till dessert).

Restaurangen har fullständiga rättigheter.

Vi samlas kl 17:50 vid entrén.

Pris ca 395 kr/pp exkl dryck (höstens prisbild inte klar). Endast kortbetalning på plats.

Max 20 personer.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Ewa Öhman

e-post: [ewa.ohman@outlook.com](mailto:ewa.ohman@outlook.com), tel: 0705 889295



**Torsdag 7 nov, Göteborgs Operan, 12 songs, kl 19:00 SAD 4 sep**

Med 12 songs presenterar koreografen Kenneth Kvarnström, Ane Bruns musik på ett nytt sätt. I nära samarbete med artisten, Göteborgs Operans Danskompani och Göteborgs Operans Orkester och gästande musiker skapar han ett nytt scenkonstverk för



vår stora scen. Ett ymnigt ornament som böljar mellan allvar och tokigheter, danskaskader och poesi, allmänmänsklig längtan och nyfiken glädje. Den norska, Stockholmsbaserade sångerskan Ane Brun har en stor publik i Norden och världen. Mångfaldigt prisbelönt har hon på senare år gjort flera bejublade scenframträdanden med symfoniorkestrar och framträtt på utsålda arenor och i Nobelprissammanhang."Dans är en konstform som ligger mig väldigt nära och när den funkas är den väldigt stark. Den slår så hårt" Ane Brun.

Pris: Seniorer 413 kr inkl garderobsavgift. Speltid 2:30, 1 paus.  
Sista betalningsdag 4 okt, Plusgiro 35 13 66-0 alt Swish 12317117206  
Anmälan till Teresa Andreasson  
e-post: [teresa@andreasson.biz](mailto:teresa@andreasson.biz), tel 0707 902923

**Tisdag 12 nov, Månadsmöte, kl 14-16**

**SAD 8 nov**

På detta möte får vi besök av astronom Marie Rådbo. Marie har varit verksam som astronom vid Chalmers tekniska högskola och har även arbetat på Göteborgs universitet. Idag är hon hedersdoktor på Chalmers och Linköpings universitet. Marie har givit ut åtskilliga populärvetenskapliga böcker inom sitt ämne, riktade bl.a







till barn, ungdom och vuxna. År 2003 utsågs Marie till årets folkbildare och hon var sommarpratare i Sveriges Radio P1 år 2005.

Temat för Maries föredrag är: Från månen till Mars och vidare ut till främmande planeter. Hon kommer på ett spännande och lättsamt sätt ge oss inblick i aktuell rymdforskning av idag.

Pris: 50 kr inkl fika.

Plats: Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16 Västra Frölunda.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg) Kontakt: Lillemor Fohlin som också kan ta emot anmälningar via:

e-post: [lillemor.fohlin@gmail.com](mailto:lillemor.fohlin@gmail.com), tel: 0707 727587

### **Onsdag 20 nov, Pubkväll med Quiz, kl 18-21.**

**SAD 13 nov**

I Marinstugan vid Nya Varvet har vi åter vår pubkväll. Som vanligt träffas vi vid 18-tiden för att umgås informellt runt ett glas öl, vin eller något alkoholfritt med lite tilltugg. Det kommer även att finnas något ätbart så att ingen går hem hungrig. I övrigt tänker vi att vi vill umgås och prata så det blir ingen annan underhållning. Lagquiz som vanligt kl 19.00.



Kostnad: 100 kr inkl enklare förtäring, två glas vin eller öl.

Max 50 personer.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Bo Stenberg

e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com), tel: 0707 160341.



## December

**Måndag 2 dec, Julfrukost på Hotel Royal, kl 09:30**

**SAD 25 nov**

Hotell Royal från 1854, är Göteborgs äldsta hotell. Nu är vi inbjudna igen! Vi kommer att möta hotellet i en vacker julskrud. Kl 09:30 äter vi en riklig julfrukost. En stor varierad frukost med trevligt bemötande. Efter frukosten får vi en information av hotellets ägare Markus o Henrik Oddestad som delger oss lite historia och anekdoter om hotellet.



Pris 200 kr inkl frukost

Max 25 personer

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Agneta Brevenhag

e-post: [abreven@gmail.com](mailto:abreven@gmail.com), tel: 0767 864566

**Tisdag 10 dec, Månadsmöte med jultema, kl 14-16**

**SAD 6 dec**

Vi avslutar terminen med ett månadsmöte i julens tecken. Vi tänker lite underhållning med något juligt tillbehör och återkommer med detaljer senare i höst.

Pris 50 kr, fika ingår

Plats Equmeniakyrkan, Citrusgatan 16, Västra Frölunda.

Anmälan: [www.biljettkiosken.se/spfalvsborg](http://www.biljettkiosken.se/spfalvsborg)

Kontakt: Lillemor Fohlin som också kan ta emot anmälningar via:

e-post: [lillemor.fohlin@gmail.com](mailto:lillemor.fohlin@gmail.com), tel: 0707 727587



**Tisdag 21 jan 2025, Göteborgs Operan, kl 19:00**  
**Madame Butterfly**

**SAD 19 nov**

Det går en skimrande tråd mellan Puccinis musik och det mänskliga hjärtat – eller snarare tårkanalerna. *Madame Butterfly* är en studie i den skönhet och smärta som det innebär att vara människa, och en tragedi om mänskliga relationer och internationellt maktspel.



I Japan köper sig den amerikanske sjöofficeren Pinkerton en ung och tillfällig hustru – Cio-Cio-San, kallad Butterfly. Hon ser möjligheten till ett bättre liv, överger sin bakgrund och tar sin roll som amerikansk maka på fullaste allvar. Vad hon inte förstår är att allt är en lek för Pinkerton. När han återvänder till USA förvandlas Butterflys liv till en enda lång väntan på att han ska återvända.

Max 20 personer. Speltid 3 timmar med 1 paus

Seniorpris: 488 kr inkl garderobsavgift.

Plusgiro 35 13 66-0 eller Swish 1231717206

Sista betalningsdag: 19 dec.

Anmälan till: Teresa Andreasson

e-post: [teresa@andreasson.biz](mailto:teresa@andreasson.biz), tel: 0707 902923



### **Onsdagspromenader, Kl 11.00.**

Ing-Britt, Eva och Linda håller i promenaderna och skickar ut information via e-post var vi träffas inför varje tillfälle. Första tillfälle i höst blir den 21 augusti.

### **Träna så mår du bättre**

Friskis & Svettis, Lerköksgatan 8, Västra Frölunda.

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 går gärna på jympa, multifys, cirkelfys och indoor walking.

Vill du veta mer? Hör av dig till:

Ewa Öhman: e-post: [ewa.ohman@outlook.com](mailto:ewa.ohman@outlook.com), tel: 0705 889295

Bo Stenberg, e-post: [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com), tel: 0707 160341.



## **Samverkan med systemorganisation SPF Seniorerna Linje 9.**

**Gymnastik** till musik. Vi startar den 4 september och håller på t o m den 4 dec i Önneredshallen, Påvelunds Motionscenter. Vi klär om hemma och tar med liggunderlag. Kaffestund i caféet efteråt om man så önskar. Ledare är Elisabet Eng och vi gymnastiserar onsdagar kl. 11.30 - 12.30.

Kostnad: 400 kr/termin

Anmälan till Karin Arwidsson

tel: 0708 491513, e-post: [k.arwidsson@gmail.com](mailto:k.arwidsson@gmail.com)

## **Stavgång.**

Det behövs ingen föranmälan, inte heller stavar om man inte vill.

Måndagar: Vi möts utanför ÖHK-hallen,  
Påvelunds Motionscenter kl 10:00, start 2 sept.

Torsdagar: Vi möts vid Mötesplats Trädgård i Långedrag kl 11:00.  
Start 5 sept.

Kontaktperson: Mona Holmstrand

tel: 072 3291442, e-post: [mona.holmstrand@gmail.com](mailto:mona.holmstrand@gmail.com)

## **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/>



## LPR. Lokala Pensionärsrådet Sydväst. Aktuellt hösten 2024.

**Göteborgs Stad** har ny hemsida skriven på lätt svenska. Texten kan lätt översättas till vilket språk som helst. Alla kommuners webbsidor ska vara lika utformade så man lätt kan känna igen sig.

(Webbstrategiska avdelningen arbetar även med en version B, om webben skulle bli hackad.) På Göteborg Stad, Äldre samt vård-och omsorgsförvaltningen under Omsorg och stöd äldre, finns alltid aktuell information för oss seniorer.



### **Nya benämningar:**

Biståndsbedömare är numera **socialsekreterare**

Brukare ( av hemtjänst) ersätts med **omsorgstagare**

Inom vård och omsorgboenden (äldreboende benämns) **hyresgäst**

### **Rapport: Möte 25 april Besök av verksamhetschefer från Hemtjänsten**

Pensionärsgruppen hade önskat uppföljning av Hemtjänstindex.

På förbättringsagendan står:

- \* att få bort med minutstyrningen vid utförandet
- \* att all personal skall tala och förstå svenska
- \* att utförare av hemtjänst har kunskap om omsorgstagarens läkemedel
- \* att all personal kan ta emot och utföra delegering.

### **Synpunkter från pensionärsorganisationerna:**

- \*för många personer går in och ut i omsorgstagarens hem
- \* maten håller inte näringsmässigt. Äldre personer vill ha och behöver lättuggad husmanskost. På vissa områden lagas och transporteras maten långt och måste värmas

### **Punkter till höstens LPR möten 16 sept. samt 11 nov.**

Samtliga representanter från de olika pensionärsorganisationer i sydväst har gemensamma möten under ledning av tjänstemän från Äldre samt vård-och omsorgsförvaltningen i sydväst.

### **Inbjudan: Verksamhetschefer från kommunal hälso-och sjukvård samt äldreboenden.**

Frågor/yrkanden: Hantering vid vårdplanering vid utskrivning av färdigbehandlade äldre personer från sjukvården till olika boendeformer? Detta kräver förbättring! Hur?

*Låt din röst bli hörd i frågor som rör oss seniorer!*

*Ring eller maila mig. Jag representerar vår förening, SPF Älvsborg  
epost: [gudhrun.jarlebratt@gmail.com](mailto:gudhrun.jarlebratt@gmail.com) eller sms / ring 0704157342*



## Kontaktuppgifter

Bo Stenberg, 0707 160341, [bohstenberg@gmail.com](mailto:bohstenberg@gmail.com) (Ordförande)

Gudhrun Järlebratt, 0704 157342, [gudhrun.jarlebratt@gmail.com](mailto:gudhrun.jarlebratt@gmail.com) (v ordf, äldrefrågor)

Lillemor Fohlin, 0707 727587, [lillemor.fohlin@gmail.com](mailto:lillemor.fohlin@gmail.com) (Kassör, medl.sekr.)

Lars I Persson, 0760 827110, [mrlarspersson@gmail.com](mailto:mrlarspersson@gmail.com) (Sekreterare)

Ewa Öhman, 0705 889295, [ewa.ohman@outlook.com](mailto:ewa.ohman@outlook.com) (Ledamot, program)

Märta Carlsson, 0707 223383, [marta.carlsson@gmail.com](mailto:marta.carlsson@gmail.com) (Ledamot, program)

Agneta Brevenhag, 0767 864566, [abreven@gmail.com](mailto:abreven@gmail.com) (Ledamot, program)

Lisbeth Rönnbäck, 0705 295041, [lisbeth\\_ronnback@hotmail.com](mailto:lisbeth_ronnback@hotmail.com) (Program)

Teresa Andréasson, 0707 902923, [teresa@andreasson.biz](mailto:teresa@andreasson.biz) (Opera)

Ing-Britt Bjerklind, 0706 294099, [ib.bjerklind@telia.com](mailto:ib.bjerklind@telia.com) (Promenader)

Eva Lundahl, 0736 380817, [eva.lundahl@yahoo.se](mailto:eva.lundahl@yahoo.se) (Promenader)

Linda Katzenellenbogen, 0731 542061, [linkatzen@gmail.com](mailto:linkatzen@gmail.com) (Promenader)

Distriktet (SPF) har också ett brett program. Det hittar du på:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/vart-medlemsblad---aktuellt/>



MÖTESPLATS  
*Trädgård*  
BLOMMOR & CAFE

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