



## **SPF Guldheden Johanneberg Program Höst 2024**



**Säsongens innehållsrika program.**

Besök gärna vår hemsida: [spf seniorerna guldheden johanneberg](https://spf.se/seniorerna/guldheden-johanneberg).  
Här finner du Distrikts- och Förbundsnyheter samt Aktiviteter.

# Hemköp

## Välkommen till DR Fries Torg!

Butiken som har ett brett sortiment på dagligvaror till bra pris, men där du också kan utträta dina postärenden, hyra en bra film eller söka lyckan i vår spelavdelning. Tel 031- 410 260.

*Hjärtligt Välkommen önskar Kjell med personal*



## 2024 SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg.

**Höstens Månadsmöten andra tisdagen i månaden** i Röda Rummet Guldhedskyrkan. Vi börjar kl.12.00. Musik, sång eller föredrag. Kaffe, smörgås och kaka 70 kr. Hjärtligt välkommen. **Obligatorisk anmälan** veckan före månadsmöte till Siw Andersson tel. 070 202 44 73 e-post [siwan.g.andersson@telia.com](mailto:siwan.g.andersson@telia.com)

**Tis. 10 sep.**

### ADAM CWEJMAN. LEDARSKRIBENT FÖR GÖTEBORGSPOSTEN.

Adam Cwejman skriver om det lokala och globala, allt från göteborgsk stadsbyggnad till de stora politiska förändringarna i vår samtid.



**Tis. 8 okt.**

### LASSE DAHLQUIST KÖREN.

Sångarna har verkat i många år och framför i huvudsak visor av Lasse Dahlquist, men även andra visor. De framträder i olika arrangemang på äldreboenden, skolor och vid andra festligheter på gator och torg.

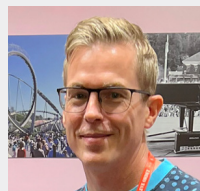


**Tis. 12 nov.**

### PATRIK KÄLLSTRÖM

Patrik Källström från Liseberg

berättar om Jubileumsutställningen i Göteborg 1923. Till utställningen byggdes ett nöjesfält som än idag, drygt hundra år senare, roar miljontals göteborgare och turister ärligen.



**Tis. 10 dec.**

### JULFEST GULDHEDSKYRKAN

**LUCIATÅG JULSÅNGER JULTALLRIK LOTTERI.** I På årets sista månadsmöte får vi njuta av Luciatåg från Mossebergskolan. 2 klasser som nu går i 2an och 2 nya lärare ställer upp. Jultallriken hämtar vi från samma leverantör. Tag gärna med något till Lotteriet. Välkomna.



## Brev från Ordförande Siw Andersson

Hej alla medlemmar i SPF Guldheden Johanneberg! Vi har under våren haft jättefin uppslutning kring våra aktiviteter! Vi i styrelsen är glada för lite tips från er på aktiviteter ni skulle önska delta i. Det skulle vi uppskatta! Hoppas att höstens aktiviteter tilltalar er. Välkomna!

### Måndagar 11.00 - 13.30 BOULE

Mars till november, när vädret tillåter, spelar vi i

Parken bakom Dr. Heymans Gata. Kaffepaus kl. 12.00. Kaffe och smörgåsar var och en med sig. Alla från SPF är välkomna. Tag gärna med en vän! Ingen avgift! Frågor? Kontakta Annelie Isaksson tel. 0736 003 372 [annelie.uk.israelsson@gmail.com](mailto:annelie.uk.israelsson@gmail.com)



### Bokcirkel. Måndagar var 4e vecka i månaden kl. 16.00

Bokcirkel fortsätter, med en träff i månaden på Biblioteket Dr. Fries Torg. Alla i gruppen är engagerade, många åsikter och synpunkter. Alltid en god stämning och många goa skratt. Om du är intresserad så är du välkommen att ringa. Erna Magnusson 076 8056671 e-post [erna@kjerna.se](mailto:erna@kjerna.se)



Av olika skäl kan datum och tid ändras vid storm, regn och rusk!  
Ändring kan ske i turlistor och aktiviteter kan ställas in. Anmäl dig därför med namn och telefonnummer till luncher, utflykter, vandringar, studiebesök och resor. Kom ihåg att avboka om du får förhinder.  
Frågor och obligatorisk anmälan veckan före event till:  
Siw Andersson 070 202 4473, e-post [siwan.g.andersson@telia.com](mailto:siwan.g.andersson@telia.com)

## Ons. 28 aug. Quiz-promenad runt Mossen 11.00-13.00



Vårens Quiz-promenad runt Mossen blev inställd p.g.a. regn. På begäran gör vi därför en ny satsning, med kluriga frågor kombinerat med lite motion. Samling på rastplatsen vid tennisbanorna, mitt emot Johanneberg Science Park, Sven Hultins gata. Vi hoppas på fint väder och stor

uppslutning! Bjuder på fika. Vi utlovar också priser till de duktigaste.

**Obligatorisk anmälan senast fredag 23 aug. till Birgitta Nord Ohls, mobil 072 718 60 90, eller E-post [birgitta.nord.ohls@hotmail.com](mailto:birgitta.nord.ohls@hotmail.com).**

## Tors. 19 sept. 24 okt. 21 nov. 19 dec. Drop In!

### JOHN SCOTT'S Pub 16.00 till 18.00

Puben ligger vid Valand, Kungssportsavenyn 15. En kontantfri restaurang i 3 våningar med trevlig pubmiljö och ett trevligt bemötande.

God mat och dryck till ett mycket humant pris. Ett bra tillfälle att lära känna varandra.

Välkommen!

Ta gärna med en vän.



## Tis. 24 sept. Hotell JACY´z kl. 12.00

Förra årets besök på hotell Jacy`z blev snabbt fullbokat. Många blev besvikna! Därför gör vi en ny guidad visning på Jacy`z hotell och resort! 27 våningar ren magi och med focus på upplevelser! Hotellet består av 233 rum, flera restauranger och barer samt poolclub och mycket mer! Jacy`z hotell och resort har en internationell touch! Vi avslutar med lunch 140 kr i restaurang Gabys för de som önskar. Välkomna!

Anmälan till Siw Andersson

tel. 0702-024 473.

e-post

siwan.g.andersson@telia.com



## Dagny´s Fotvård

Dr. Fries Torg

Dipl. Fotvårdsspecialist



**-Jag gör hembesök!**

Tel.: 031-41 01 82

Mobil: 0737-58 01 45

Öppet:

Mån - Torsdag 10-18

Fredag 10-17

Lördag stängt

## Hårtrollet

Dr Fries Torg 1-4



Vi lämnar  
**10 % rabatt**  
till pensionärer  
och studenter

Tel. 031-41 01 82

Mobil: 0766-50 22 80

Öppet:

Mån - Torsdag 10-18

Fredag 10-17 - Lördag stängt

## Tors. 10 okt. Ester Mosessons Restaurangskola



Traditionsenlig lunch på Ester Mosessons Restaurangskola. Trerätters meny kostar 155 kr. serveras kl. 12.15 Utvalda förrätter, varmrätter och efterrättsbuffé lagas och serveras av elever i 2.a årskursen. Bankkort gäller, inga kontanter. Troligtvis får vi inte välja varmrätten men det ordnar vi förstås. Från Wavrinskys Plats avgår buss 16 mot Hisingen strax efter kl. 11.30. Välkommen!

Obligatorisk anmälan så snart som möjligt! Det blir alltid fullbokat. Kom ihåg att avboka i god tid om du får förhinder. Anmälan till Birgitta Bökman tel. 070 361 18 18. e-post [Birgitta.bokman@gmail.com](mailto:Birgitta.bokman@gmail.com)

**DR. FRIES PIZZERIA**

PIZZA - KEBAB - SALLAD - HAMBURGARE - FALAFEL

**DAGENS LUNCH**  
VARDAGAR 11:00-14:00  
Ord. Pris  
Dryck 33cl. & Sallad ingår

**031- 41 38 95**  
Dr. Fries Torg 3-5

**ÖPPETTIDER**  
Mån -Tor 11-21    Lördag 12-22  
Fredag 11-22    Söndag 12-21

**MOOK THAI**

Ring T. 031 – 82 61 61

Hemkörning? Beställ oss via [Foodora.se](http://Foodora.se) eller appen

**ÖPPETTIDER**  
Mån-Tors 11:00-20:00  
Fredag 11:00-21:00  
Lör-Sön 12:00-21:00

[www.mookthai.se](http://www.mookthai.se)

Dr. Bex gata 4D i södra Guldheden

## Stavgång. Vandring. Vi söker en ledare!

Vi hoppas kunna börja med Stavgång, men vi saknar ledare. Förr gick vi nästan hela året med eller utan stavar. Alla SPF-are är välkomna. Tag gärna med vänner! Vi brukade gå från Dr. Fries Torg genom skogen till Sahlgrenska över till Botaniska Trädgården och in i Slottsskogen och lunch på Vegahemmet. Vi kan välja nya vägar. Vi kan gå med eller utan stavar, korta eller långa promenader, bara vi träffas och rör på oss.



Anmälan till Gull Thorwaldsson tel. 0707 817 592  
e-post [gullthorwaldsson@hotmail.com](mailto:gullthorwaldsson@hotmail.com)

# VÄLKOMMEN TILL COOP NÄRA DR BEX GATA



**Vi är en KRAV-  
certifierad butik.**

**Öppet alla  
dagar 8-22**

**Gilla  
oss på  
Facebook**

*Lilla*  
**COOP**

DR BEX GATA 4 • TEL 010-741 54 40



## Ons. 20 november Vinprovning



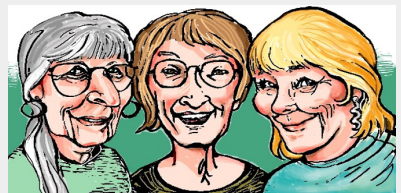
OST och VINPROVNING 15-17.30  
Estniska föreningens hus Dr Allards  
gata 2 (nära Guldhedskyrkan)  
Förgyll gråa november med en trevlig  
Ost- och Vinprovning! Leif Ahlgren,  
som bl. a varit lärare i vinkunskap vid  
Göteborgs Universitet, kommer att  
”guida” oss igenom denna provning. Vi  
provar fem ostar och fem viner. Leif  
kommer att gå igenom olika typer av  
ost och vilket vin/vilka viner som kan  
passa bäst till respektive ost. OBS! Ta  
med fem vinglas samt ett glas vatten till  
provningen. Max 25 deltagare och först  
till kvarn gäller.

Anmälan senast den 15/11 till Marie Ohlson,  
[marie.ohlson57@gmail.com](mailto:marie.ohlson57@gmail.com) eller sms till 0706 180 920. OBS!  
Ange Ost och Vinprovning som rubrik och meddela namn samt  
telefonnummer. Kostnaden på 250 kr betalas också in senast den  
15/11 till vårt bg konto 8105-9 924919380-7

## Sön. 13 okt. 8 dec. Visans vänner 14.00-16.00

Kustens hus i Majorna. Tre Tanter med  
mycket humor. De sjunger gamla och nya,  
kända och okända visor. I år fler Artister  
på scenen. Entré 50 och stor nybakad bulle  
Programmet tar 2 timmar inkl. kaffepaus.  
Spårvagn 3, 9 går från Järntorget, hållplats  
Chapmans Torg.

Frågor till Gull Thorwaldsson Tel. 070 781 75 92.  
[e-postgullthorwaldsson@hotmail.com](mailto:e-postgullthorwaldsson@hotmail.com)



## SPF Guldheden Johanneberg Styrelsen

<b>Ordförande:</b>	<b>Siv Andersson</b>	<b>070 202 44 73</b> siwan.g.andersson@telia.com
<b>Vice ordf.</b>	<b>Gull Thorwaldsson</b>	<b>070 781 75 92</b> e-post gullthorwaldsson@hotmail.com
<b>Sekr.</b>	<b>Lars-Göran Holmsten</b>	<b>072 323 16 05</b> e-post holmstenlarsgoran@gmail.com
<b>Ledamot:</b>	<b>Birgitta Bökman</b>	<b>070 361 18 18</b> birgitta.bokman@gmail.com
<b>Ledamot:</b>	<b>Sylvi Abramsson</b>	<b>073 625 44 03</b> sylviola49@gmail.com
<b>Ledamot:</b>	<b>Birgitta Nord Ohls</b>	<b>072 718 60 90</b> birgitta.nord.ohls@hotmail.com
<b>Ledamot:</b>	<b>Marie Ohlsson</b>	<b>070 618 09 20</b> marie.ohlson57@gmail.com

---

Årsavgiften 2024 är 300 kr Beslutades på årsmötet 2023. Förbundet skickar ut bankgiroblankett i början av året. Årsavgiften fördelas 190 kr till Förbundet, 40 kr till Distriktet och till Föreningen 70 kr. Meddela oss din E-mailadress. Då får du snabb information om nyheter och ändringar, mycket enklare.

Logga in på din internetbank för att aktivera tjänsten e-faktura och lägg till SPF Seniorerna som betalningsmottagare nästa år du skall betala årsavgift. Du sparar på miljön, dina pengar och det blir enklare att betala din medlemsavgift.

SPF APP finns nu för alla SPF Seniorernas medlemmar och blivande medlemmar. Ladda ner den gratis. I Appen samlar vi Nyheter, Aktiviteter och annan information baserat på spfseniorerna.se och lokal information på ett lättillgängligt sätt om Förbundsnyheter, Distriktsnyheter, Föreningsnyheter, Aktiviteter, Bli medlem, Förmåner Kontakt.

SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg  
**KALENDARIUM HÖSTEN 2024**

Datum	Kl	Aktivitet
Onsdag 28 aug	11:00-13:00	Quiz-promenad runt Mossen
Tisdag 10 sep	12:00	Månadsmöte – Adam Cwejman
Torsdag 19 sep	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in
Tisdag 24 sep	12:00	Hotell JACY'z – Guidad visning + lunch
Tisdag 8 okt	12:00	Månadsmöte – Lasse Dahlqvistkören
Torsdag 10 okt	12:15	Ester Mosessons Restaurangskola - Lunch
Söndag 13 okt	14:00-16:00	Visans Vänner, Allsång. Kustens Hus
Torsdag 24 okt	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in
Tisdag 12 nov	12:00	Månadsmöte – Patrik Källström (Liseberg)
Onsdag 20 nov	15:00-17:30	Vin- och ostprovning med Leif Ahlgen
Torsdag 21 nov	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in
Söndag 8 dec	14:00-16:00	Visans Vänner, Allsång. Kustens Hus
Tisdag 10 dec	12:00	Månadsmöte - Luciafirande
Torsdag 19 dec	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in

### Övriga aktiviteter

Måndagar – mars till nov	11:00-13:30	Boule. Parken vid Dr Heymans gata
Måndag – var 4:e vecka	14:00-16:00	Bokcirkel. Biblioteket, Dr Fries Torg

### Göteborgsdistriktets aktiviteter höst 2024. Betlehemskyrkan.

Biljetterna till dessa köper du på [www.biljettkiosken.se/spfgoteborg](http://www.biljettkiosken.se/spfgoteborg)

Sept. 9	12.00-13.30	Från Bach till Beatles med Wulfson Quartet
Okt.19	12.00-13.30	Rocks Off med Tony Johnson som Mick Jagger
Nov.19 nov.	12.00-13.30	Sven Erik Dahlberg med gästartister

## Hjälp oss att värva nya medlemmar!

Vi behöver bli fler! Prata med grannar och vänner, berätta om våra aktiviteter, möten, studiebesök friskvårdsaktiviteter och resor. Tag gärna med vänner på medlemsmöten och event!! Kom också gärna med programförslag, utflyktsmål och studiebesök. Du får en Sverigelott om du värvar en medlem till föreningen.

## Viktiga telefonnummer

Göteborgs Stads Kontaktcenter 031 365 00 00 Vardagar 07.00-18.00.

Trygghetsjouren 031 365 85 85. Vardagar 09.00-18.00.

Fixaren Centrum hjälper till med enklare saker, när du fyllt 68 år.

Kostnadsfritt. Ej materialkostnad! 031 365 76 82.

Vårdguide 117 - Nödsamtal 112.

Polisanmälan icke akut 114 14.

SPF Förbundet 08 692 32 50 - SPF Distriktet 031-12 17 59

Besök vår hemsida [www.spfseniorerna.se/guldheden](http://www.spfseniorerna.se/guldheden).  
Här finns Distrikts- och Förbundsnyheter samt Aktiviteter.

### *Ett varmt tack till företagen,*

vilka genom att annonsera i detta program bidrar till vår verksamhet:  
Hemköp, Hårtrollet och Fottrollet, DR Fries Pizzeria på Dr Fries Torg  
samt Mook Thai och Coop på Dr Bex Gata.

Kära medlemmar!

Gynna våra annonsörer och slå vakt om den lokala verksamheten!

*Producerat av Tryckalster, Göteborg, tryckalster.se*