



SPF Guldheden Johanneberg Program Vår 2025



Säsongens innehållsrika program.

Besök gärna vår hemsida: spf.seniorerna.guldheden.johanneberg.se.
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 Sara med personal



SPF Guldheden Johanneberg. Vårens månadsmöten 2025

Vi börjar kl. 12.00 med musik, sång eller föredrag. Kaffe, smörgås och kaka 70 kr för medlem, 90 kr för icke medlem. Hjärtligt välkommen till Guldhedskyrkan Röda Rummet. Obligatorisk anmälan veckan före mötet till Siw Andersson Tel. 0702 02 44 73 epost siwan.g.andersson@telia.com

Tis. 14 jan.

**KRISTIN ELIASSON
ÄLDREOMBUDSMAN**



Varmt välkomna till vårt första medlemsmöte, där vi får besök av Gbgs stad äldreombudsman.r. *Fotograf: Lo Birgersson.*

KJELL MAGNUSSON

Berättar om namnkunniga vikingar i Bohuslän Ytterby, ”den norske kungens huvudstad”. Bohus fästning med hemtrevnad och Ridderligt Hovliv.



Tis. 11 feb.

ÅRSMÖTE

Tis. 11 mars

**MARIE RÅDBO, ASTRONOM,
PROFESSOR EMERITA
OCH FÖRFATTARE**



Vad gjorde Otto på Antarktis? Planen för Otto Nordenskjölds Antarktisexpedition 1901-1903 var ett år på Antarktis. Vad hände, och hur lyckades de överleva en extra vinter i kylan och blåsten? Tillbaka i Göteborg blev Otto ledamot i ett fyrtiotal vetenskapliga sällskap, även Handelshögskolans första rektor.

Tis. 8 april

**ARNE LARSSON
GÖTEBORGSPOSTEN**



Jag har jobbat med samhällsfrågor. Mer specifikt handlar mitt uppdrag om att förklara det som händer i kommun och rikspolitik i kommenterande och analyserande texter, samt att skriva längre reportage om politik- och samhällsfrågor.

Tors. 13 maj

**HJÄRTLIGT
VÄLKOMNA TILL
VÅR ”SOMMARAVSLUTNING”!**

Representanter från Rolfs Flyg och buss ger oss lite reseinspiration inför sommaren/hösten 2025. Det serveras Sangria (utan alkohol) och tapas! Kaffe/te finns också. Lotteri.



*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*

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 tar var och en med sig. Alla från SPF är välkomna. Tag gärna med en vän! Ingen avgift! Frågor? Kontakta Anneli Israelsson tel. 0736 003 372 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



Information om medlemskort 2025

De senaste veckorna har förbundskansliet fått frågor om medlemskort 2025. Här kommer därför information till alla er som har ett aktivt uppdrag så att ni kan besvara eventuella frågor från medlemmar.

Information om digitalt medlemskort kommer att finnas i Seniorens nr 9 som delas ut till medlemmarna med start 5 december. Förbundskansliet kommer också att skicka ut information i början av december via e-post till alla medlemmar som har en e-postadress och som inte av sagt sig e-post.

2024 års medlemskort gäller till och med sista februari 2025.

Vänliga hälsningar Veronika Sjölin, marknadschef SPF Seniorerna

Ons. 22 jan. Röhsska museet. Ny basutställning Kl. 11.00



Basutställningen Designhistorier bjuder på en upptäcktsresa från slutet av 1800-talet fram till idag med över 500 objekt från deras samling. Välkommen att utforska en värld av design. Visningen börjar kl 11.15. Max 20 deltagare, först till kvarn gäller. Minimum 12 deltagare.

Anmälan senast 16 jan. till Sylvi Abramsson eller SMS 0736254403. Avgiften för guidning, 75 kr/pers. betalas in senast den 13 januari till vårt Bg 467-5054 eller Swisha till 123 394 7223 SPF. Ange ”Röhsska”. Inträdesavgiften betalas på plats eller mot uppvisande av gällande museikort. Inträdesavgiften 2024 är 70 kr. Avgiften för 2025 är ännu inte fastställd.

Tors. 23 jan, 20 febr, 20 mars, 22 maj. 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.



Ons 19 febr. Studiebesök på Hotell Draken.

Hotellet är högre än 100 meter, har 474 rum, 2 barer, 2 restauranger och ett spa, detta är bara några av trevligheterna, som hotell Draken erbjuder! Vi får en guidad visning av hotellet och besöket avslutas med lunch i Brasserie Draken på vån 33.

Samling i lobbyn/entréplan för visning av hotellet, Olof Palmes gata 2 (Järntorget)

12:45. Lunch i Brasserie på vån 33. Då ingår bröd, vatten och en huvudrätt. Pris: 185 kr betalas på plats med kort eller Swish.

Obligatorisk anmälan senast onsdag 12 februari till Birgitta Nord Ohls, mobil 072 718 60 90, e-post: birgitta.nord.ohls@hotmail.com



Onsdag 19 mars. Medicinhistoriska Museet. Kl. 12

Museets samlingar består av instrument, utrustning, möbler, textilier med mera från 1700-talet och framåt och rekonstruerad sjukhusmiljö i naturlig storlek från olika tids-epoker. Utställningen är uppbyggd kring olika teman och presenterar den allmänna medicinhistoriska utvecklingen från antiken fram till vår egen tid. De flesta föremå-



len har Göteborgsanknytning. Max 25 deltagare, först till kvarn gäller. Minimum 12 pers. Samling kl. 12.00 Östra Hamngatan 11.

Anmälan senast måndag 10 mars till Siw Anderson, siwan.g.andersson@telia.com eller SMS 0702024473 Avgift för guidning inkl. inträde: 70 kr betalas senast 10 mars till vårt BG 467-5054 eller Swisha till 123 394 7223 SPF. Ange "Medicinhistoria".

Ons. 23 april. Sjöfartsmuseet. Oceanista. Kl 12:00.



Sjöfartsmuseet bjuder in till modeutställning! Blå ränder, sjömanskragar, uniformer, vågor, bubbilor och kaxiga sjömän... Under lång tid har havet och sjöfararna varit en viktig inspirationskälla för modet. I utställningen Oceanista följer vi vägen från havet och sjömännens kläder och ut på den internationella modescenen, genom plagg och konstverk. Från nya talanger till några av världens främsta modeskapare. Max 20 deltagare, först till kvarn gäller. Minimum 12 deltagare. **Anmälan senast onsdag 16 april till Birgitta Nord Ohls, birgitta.nord.ohls@hotmail.com eller SMS 0727186090.** Avgiften för guidning, 75 kr/pers,

betalas in senast den 16 april till vårt Bg 467-5054 eller Swisha till 123 394 7223 SPF. Ange "Oceanista". Inträdesavgiften betalas på plats eller mot uppvisande av gällande museikort. Inträdesavgiften 2024 är 70 kr. Avgiften för 2025 är ännu inte fastställd.

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

Härtrollet 
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



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

VÄLKOMMEN TILL COOP NÄRA DR BEX GATA



Vi är en **KRAV-**
certifierad butik.

**Öppet alla
dagar 8-22**

Lilla
COOP

DR BEX GATA 4 • TEL 010-741 54 40

Gilla
oss på
Facebook

Sön. 2 feb. och 27 april . 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: Gull Thorwaldsson Tel. 070 781 75 92. gullthorwaldsson@hotmail.com

Tors. 27 mars Ester Mosessons Restaurangskola.

Trerätters meny kostar 155 kr. serveras kl. 11.45. Utvalda förrätter, varmrätter och efterrättsbuffé. Bankkort gäller, inga kontanter. Vi får inte välja varmrätten men det ordnar vi förstås. Från Wavrinskys Plats avgår buss 16 mot Hisingen. Hållplats Lindholmen.

Obligatorisk anmälan så snart som möjligt! 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)



Göteborgsdistriktets aktiviteter vår 2025.

Preliminär information kommer. Håll koll på distriktets hemsida, Kontakta Kansliet Taubehuset för frågor och anmälan. Tel. 031-12 17 59. Alla SPF-are inbjuds till de flesta distriktsmötena med innehållsrika föredrag om hälsa, mat, äldreboende, läkemedel, äldre frågor.



Försäkringar

Medlemmarna i SPF Seniorerna har en gruppolycksfallsförsäkring som ingår i medlemsavgiften, vilken träder i kraft så snart avgiften är betald och medlemskapet är registrerat. Försäkringen gäller vid möten, resor eller annat arrangemang som anordnats av SPF Seniorerna.

Till SPF seniorerna Guldheden Johanneberg Brev från ordföranden

Vi måste bli fler ledamöter i vår styrelse! Vi behöver vara minst 7 i styrelsen. Kassör är något som vi behöver, dessutom någon eller några med lite nya ögon och lite ny input! Styrelsen träffas första tisdagen i månaden för planering och diskussion om olika aktiviteter! SPF Distriktet anordnar alltid en eller flera kurser för nya medlemmar. För få ledamöter i en styrelse leder till slut att vi får lägga ner föreningen, då det blir alldeles för slitsamt! Så välkomna till oss! Vi behöver dig! Ring mig gärna om du är intresserad till Siv Andersson tel. 070 202 44 73

SPF Guldheden Johanneberg Styrelsen

Ordförande: **Siv Andersson** 070 202 44 73
siwan.g.andersson@telia.com

Vice ordf. **Gull Thorwaldsson** 070 781 75 92
gullthorwaldsson@hotmail.com

Ledamot: **Birgitta Bökman** 070 361 18 18
birgitta.bokman@gmail.com

Ledamot: **Sylvi Abramsson** 073 625 44 03
sylviola49@gmail.com

Ledamot: **Birgitta Nord Ohls** 072 718 60 90
birgitta.nord.ohls@hotmail.com

Ledamot: **Marie Ohlsson** 070 618 09 20
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 information (förbundsnyheter, distriktsnyheter, föreningsnyheter, aktiviteter Bli medlem, lokal information) på ett lättillgängligt sätt från spfseniorerna.se

SPF Seniorerna Guldheden Johanneberg

KALENDARIUM VÅREN 2025

Datum	Kl	Aktivitet
Tisdag 14 jan	12:00	Månadsmöte – Äldreombudsman Kristin Eliasson. Bohuslän, Kjell Magnusson
Onsdag 22 jan	11:00	Besök på Röhsska. Designhistorier.
Torsdag 23 jan	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in.
Tisdag 11 feb	12:00	Månadsmöte – Årsmöte.
Onsdag 19 feb	12:00	Studiebesök på Hotell Draken inkl lunch
Torsdag 20 feb	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in.
Tisdag 11 mars	12:00	Månadsmöte – Otto Nordenskjöld på Antarktis och i Göteborg. Marie Rådbo
Onsdag 19 mars	12:15	Studiebesök på Medicinhistoriska museet
Torsdag 20 mars	16:00-18:00	Pubträff – John Scott's Avenyn. Drop in.
Torsdag 27 mars	11:45	Ester Mosessons Restaurangskola. Lunch
Tisdag 8 april	12:00	Månadsmöte – Arne Larsson, GP
Onsdag 23 april	12:00	Sjöfartsmuseet. Utställningen Oceanista
Tisdag 13 maj	12:00	Månadsmöte. Reseinspiration från Rolfs Flyg & Buss inför sommaren
Torsdag 22 maj	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
Sö 2 feb. & 27 april	14:00-16:00	Visans Vänner, Kustens Hus, Majorna

Göteborgsdistriktets aktiviteter vår 2025. Betlehemskyrkan.

Biljetterna till dessa köper du på www.biljettkiosken.se/spfgoteborg

22 feb	14.00	Torslanda revyn, Torslanda
7 april	12.00	David Carbe, Betlehemskyrkan
Sista onsdagen i varje månad		Aftonstjärnan

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.

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