



Program Våren 2025

SENIORERNA

Näset Önnered
Västra Frölunda

SPORTarenan



I samarbete med Korpen anordnas gymnastik på måndagar och torsdagar kl 9.30-10.30. Både för damer och herrar.

Välkomna förbi om ni är intresserade. Ledare är Terttu Urholm, 073-909 28 28

Har du kommit upp i åren och vill fortsätta spela tennis? Ring Stellan på 070-634 88 50

Sportarenan kan även erbjuda. Padel, tennis, badminton, squash och bordtennis.

Kombinera med lunch på vardagar. Lunch & spel från 139 kr/person.

Som senior betalar du 89 kr för en lunch. Ordinarie pris 99 kr.



Välkomna att provspela 1 gång mattcurling gratis för seniorer.

Måndagar kl 12.00-14.30
Onsdagar kl 09.30-12.00

Sportarenan

Vi finns på Bergsättersgatan 21 i Åkered, Näset.
www.sportarenan.se | info@sportarenan.se | 031-28 55 60

Välkommen till vårens aktiviteter hos

SPF Seniorerna Näset Önnared 2025

Vi i styrelse och kommittéer hoppas att få träffa Dig ofta under våren – på våra månadsmöten, resor, folkhälsoaktiviteter, studiecirklar, promenader, studiebesök, sportaktiviteter m.m.

Styrelse, kommittéer samt adjungerade

| | | | |
|----------------------------|---------------------|---------------|-------------------------------|
| Ordförande | Rolf Landén | 0706-46 03 29 | rolf.landén@gmail.com |
| Vice Ordförande | Kirsten Abrahamsson | 0768-58 10 56 | kirstenE70@outlook.com |
| Sekreterare | Gunnar Mårtensson | 0730-30 37 95 | gunnar.l.martensson@telia.com |
| Kassör | Leif Pettersson | 0727-33 86 75 | petteil@telia.com |
| Ledamöter | Thure Bergström | 0730-27 34 00 | thureb44@gmail.com |
| | Leif-Arne Bruhn | 0709-32 68 50 | bruhn1358@gmail.com |
| | Roger Månsson | 0706-60 03 76 | roger.wrangelso@gmail.com |
| | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 | thomas.samuelson@gmail.com |
| | Lennart Kärnefelt. | 0705-20 17 75 | lennart.karnefelt@gmail.com |
| Revisor | Her-Arne Karlsson | 0706-04 47 31 | perkab@telia.com |
| Revisorssuppleant: | Rolf Hammarström | 0739-86 11 33 | rolf.hammarstrom@gmail.com |
| Adjungerad till styrelsen: | | | |
| Medlemsregister-ansvarig | Solveig Fure | 0706-28 57 27 | solveig@fure.se |

Kommitterade till olika verksamheter

| | | | |
|----------------------|-----------------------|---------------|---------------------------|
| Digitaliseringsombud | Thure Bergström | 0730-27 34 00 | thureb44@gmail.com |
| Folkhälsa | Mimmi Welin Samuelson | 0704-92 75 84 | mimmi.welin@hotmail.se |
| Gymnastik | Terttu Urholm | 031-28 80 28 | terttu.urholm@gmail.com |
| Hemsida/kalender | Roger Månsson | 0706-60 03 76 | roger.wrangelso@gmail.com |
| | Britt Wernlundh | 0722-53 32 70 | britt.wernlundh@telia.com |
| | Lars Philip. | 0706-68 14 78 | larsmail0610@gmail.com |

| | | | |
|-------------------|---|--|---|
| Back-up IT-frågor | Thure Bergström | 0730-27 34 00 | thure44@gmail.com |
| Korta promenader | Lennart Kärnefelt | 0705-20 17 75 | lennart.karnefelt@gmail.com |
| Långa promenader | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 | thomas.samuelson1947@ gmail.com |
| Pensionärsråd SDN | Mimmi Welin Samuelson | 0704-92 75 84 | miimmi.welin@hotmail.se |
| Pensionärsråd HSN | Lars-Göran Karlsson | 0733-28 57 27 | lgk@fure.se |
| Programkommitté | Kirsten Abrahamsson Thomas Samuelson | 0768-58 10 56 0760-47 50 05 | kirstenE70@outlook.com thomas.samuelson1947@gmail.com |
| Resekommitté | Thomas Samuelson Gunilla Swanteson | 0760-47 50 05 0707-34 33 14 | thomas.samuelson1947@gmail.com selmaputte@gmail.com |
| Studiebesök | Thomas Samuelson | 0760-47 50 05 | thomas.samuelson1947@gmail.com |
| Studieombud | Gunilla Fastling | 0704-82 51 51 | gunilla.fastling@hotmail.com |
| Trafikombud | Leif-Arne Bruhn | 0709-32 68 50 | bruhn1358@gmail.com |
| Valberedning | Bo Andersson Bo Ekberg EvaLena Philip | 0706-93 12 39 031-29 89 97 076-170 43 82 | bo.mottvik@telia.com Bo.ekberg45@gmail.com evalenasmail@gmail.com |
| Vårdar | Doris Gustafson Gunilla Örn | 0708-72 99 65 0705-49 77 71 | dgustafson6@gmail.com gunillaorn@hotmail.com |

Månadsmöten

**Onsdagar klockan 11.00 i Nässets Kyrka Hammarvägen 6
OBS! Gratis parkering utanför kyrkan, max 3 tim. 09.00-21.00**

15 januari – Teater Livslust.



En föreställning med tre pratglada sjömanshustrur som beskriver resan med ångaren Bohuslän från Göteborg till Koster.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

5 februari – Vår tid på jorden.



Tore Hagman, frilansjournalist, visar bilder hur landsbygden har förändrats.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

5 mars – ÅRSMÖTE



Årsmöte kl.11.00.
Efter mötet bjuder föreningen på kaffe och smörgås.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

2 april – Stockholms Auktionsverk.



Erik Bilén beskriver deras verksamhet.
Tag gärna med dig föremål som du vill ha värderat.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

7 maj – Från visa till musikal.



Hanna Boqvist och Arne Murby underhåller. Hanna är musikalartist och utbildad på Balettakademin. Arne är utbildad pianist på Musikhögskolan.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

4 juni – Reningsborg med mera.



Henrik Orrbeck, ansvarig för Reningsborgs verksamhet m.m, berättar om den omfattande idéella verksamhet som bedrivs för att stötta både staden och drabbade länder. Eva Aronsson från Fiskebäckskyrkan berättar om lägergård i Ukraina.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, våra resor, folkhälsoaktiviteter, föredrag och kurser. Där möter Du också våra andra medlemmar och kan knyta nya kontakter!

Anmälan om deltagande till månadsmöten görs senast söndagen före mötet. Du kan anmäla dig online. Då kommer du att få en bekräftelse i e-posten. Med möjlighet att ändra anmälan.

Vill du tala med våra värdinnor så går det också bra. Gunilla Örn, mobil: 0705-49 77 71, e-mail: gunillaorn@hotmail.com eller Doris Gustafson, mobil: 0708-72 99 65, e-post: dgustafson6@gmail.com.

SPF Seniorerna Näset-Önnered: PlusGiro nr 446 61 50-2, Swish 1233582319

E-post: nasetonnered@spfseniorerna.se

Hemsida, sök: SPF Seniorerna Näset Önnered

Organisationsnummer 80 24 21 -1347

Studiebesök

10 juni – Börsen, Gustav Adolfs Torg.



Guidad vandring. Max 35 personer.

Avgift till guiden 200 kr.

Samling utanför Börsen på Gustav Adolfs Torg kl. 15.00.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

Studiebesöken anmäls via länken på hemsidan eller till Thomas Samuelson direkt, mobil: 0760-47 50 05. Betalning enligt senare besked.

Kulturarrangemang

Kulturarrangemang kan komma att arrangeras. Vi meddelar då på hemsidan och vid våra månadsmöten.

9 januari 2025: Vår årliga julträff blir i år Nyårsmys. Som vanligt på Olles Gård med "Olle-bröd", kaffe och musik och god stämning kl.11.00. Pris: 155 kronor – betalning till plusgiro 446 61 50-2 senast 18 december 2024.

Anmälan om deltagande till: Gunilla Lindén, mobil: 0733-88 58 05 alt. E-post: glinden@telia.com.

Folkhälsoaktiviteter (tidigare Friskvård)

kommer att äga rum 14 jan, 21 jan, 11 febr, 25 febr, 11 mars, 25 mars, 8 april, 22 april och 6 maj.
Start sker oftast kl. 10.00. Anmälningar görs online via länkar på vår hemsida och i kalendern.
Mer info publicerar Thomas i WhatsApp.

Kontaktperson:

Thomas Samuelson

tel. 0760-47 50 05

Tisdag 14 januari – Guidad spårvagnstur genom staden.



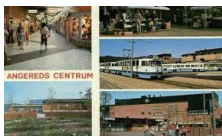
Vi gör en guidad tur genom staden med en veteranspårvagn. Kostnad för turen är 140 kr och betalas på plats. Vid resans slut gör vi en historisk rundvandring på Hotell Eggers som avslutas med lunch och kaffe till en kostnad av 250 kr. Betalas på plats.
Samling spårvagnshållplatsen vid Hotell Eggers kl.10.00.

Tisdag 21 januari – Stadsvandring i östra stadsdelarna.



Vi går först till Redbergs Pojkar och ser en modell från sent 1800-talet samt fikar för 40 kr. Betalas på plats. Därefter Redbergs-parken, Olskrokstorget, Gubbero, Överåsparken och Örgryte kyrka. Lunch i Gårda.
Samling på Redbergsplatsen kl. 10.00.

Tisdag 11 februari – Stadsvandring i Angered.



Vi vandrar förbi Trädgårdsgärdet, Titteridamm, Gunnareds Terrassen, Angereds Stadspark, Lärjeåns Trädgård och Blå Stället. Lunch i Angereds centrum.
Samling på Angereds Torg kl. 10.00.

Tisdag 25 februari – Stadsvandring från Slakthuset till Pagoden.



HIGAB visar om slakthusområdet. Vidare till Parthallarna och Drömmarnas Kaj.
Promenaden avslutas med lunch i Pagoden.

Samling vid spårvagnshållplatsen Gamlestadstorget kl. 10.00.

Tisdag 11 mars – Naturvandring runt Lilla Delsjön.



Naturvandring runt Lilla Delsjön ca 5 km.
Medtag fika.

Samling vid p-platsen Bertilssons Stuga kl. 10.00.

Tisdag 25 mars – Naturvandring Finnsjön runt.



Naturvandring Finnsjön runt ca 7 km.
Medtag fika.

Samling vid Finnsjövägen 10 kl. 10.00 där det också finns parkering.

Tisdag 8 april – Vandring på Brännö och Galterö.



Vandring på Brännö och Galterö. Vi går ca 6 km på Brännö och Galterö. Intag av medtagen fika på Galterö. Lunch på Brännö värdshus som öppnar för oss denna dag.

Samling på färjeterminalen Saltholmen kl. 10.00.

Tisdag 22 april – Sjöbergen.



Vandring i Sjöbergen. Lunch på Malins Skafferiet, Nya Varvet.

Samling på spårvagnshållplatsen Ostindiegatan kl. 10.00.

Tisdag 6 maj – Fågelvandring Orust.



Thomas Liebling visar oss havsörnar, tranor mm.
Kostnad 100 kronor. Betalas på plats. Medtag egen matsäck.

Samling vid p-platsen Kollungeröds vattnet kl. 10.30.
OBS! Tiden.

Korta promenader startar igen.

Tisdagar den 18 mars, 15 april, 13 maj och 27 maj. Vart vi går meddelas senare. Utöver att hålla oss omkring Näset gör vi längre utfärder till Klippan och Killingholmen. **Start vid ICA Supermarket, Åkered, kl. 11.00. Medtag busskort. Anmäl dig gärna till WhatsApp-gruppen.**

Kontaktperson:

Lennart Kärnefelt

tel. 0705-20 17 75



Gymnastik

Vi har tillgång till **Korpens gymnastik i Sportarenan, Åkered**. Dusch och bastu finns.
Måndagar och torsdagar kl. 9.30. Start i vecka 3 den 13 januari och den 16 januari.

Kontaktperson: Terttu Urholm tel. 031-28 80 82

Mattcurling

Vi har även tillgång till **Sportarenan, Åkered** för mattcurling. Välkomna!
Måndagar kl. 11.30. Start i vecka 3 den 13 januari.

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg Mobil: 0706-74 80 96
Rolf Landén Mobil: 0706-46 03 29

Boule vi spelar på så länge vädret tillåter på **Åkereds arenor**.

Fredagar kl. 11.00

Kontaktperson: Rolf Hammarström tel. 0739-86 11 33

Gynna våra annonsörer!

Läs annonserna i vårens programblad. Som SPF-medlem kan Du få rabatt hos en del av annonsörerna. En del av dem finns även med på vår hemsida.

Resor

När det gäller resor/utflykter våren 2025, så är vi ännu inte klara med avresedatum m.m..

12 januari – Falkenbergsrevyn (Fullbokad). Pris: 1175 kr.



Mer information om resan till Falkenbergsrevyn finns på hemsidan.
Kontaktperson: Gunilla Swanteson, mobil: 0707-34 33 14

17–19 februari – Röros vintermarknad i Norge



Marknaden i Röros har hållits varje år sedan 1853, förutom de två pandemiåren 2020 och 2021. Det är en stor folkfest där förbönder med häst och släde kommer inkörande från när och fjärran. Det kulturella inslaget pågår hela dygnet och består av bl.a. konserter, buskspel, dans (Röros-Polska), spontana inslag på gatan, teaterliv i portar och gårdar, historieberättande och god mat samt dryck. Det finns även möjlighet till små turer med häst och släde.

[Läs mer om marknaden via länk på hemsidan.](#)

Pris 3050 kr för del i dubbelrum. Tillägg enkelrum 1100 kr.
Anmälan snarast dock senast den 1 dec 2024. Researrangören Nordica återkommer via mail för betalning som skall göras senast den 20 jan 2025.

[Anmälan via länk på hemsidan.](#)

Kontaktpersoner:

Thomas Samuelson
Leif Pettersson

Mobil: 0760-47 50 05 - Bokningar
Mobil: 0727-33 86 75 -
Betalningar

1 april – Sinnenas resa till Falbygden – Hornborgasjön.



Bussresa runt Falköping där kreativa personer bjuder på mat, kultur och naturupplevelser. Huvudtemat för resan är att studera hur jordbruket har förändrats under 4000 år fram till dagens gårdar med mjölkrobotar och högmekaniserat datastyrd utfordring. Vi ser även Trandansen vid Hornborgarsjön. Guide Niklas Fällström.

Lunch på Falbygdens Ost.

Kostnad 950 kr. Betalas senast den 1 mars 2025 till plusgiro 446 61 50-2.

[Anmälan senast den 1 febr 2025 via länk på hemsidan.](#)

21 – 25 maj – Femdagars bussresa till Dresden – Spreewald.



Det blir en variant på Rolfs Bussresa där vi kommer att bli hämtade och lämnade på Näset. På hemresan kommer vi ett få ett hotell med mer centralt läge i Berlin.

Läs mera via denna länk: <https://rolfsbuss.se/bussresa/spreewald>

Dag 1 Göteborg – Berlin

07.30 Buss till färja Gedser-Rostock. Färja 2 tim. Buss till hotell utanför Berlin. Middag på hotellet.

Dag 2 Berlin – Dresden

Buss till Spreewald och Lunnanau för att göra en båtutur med flatbottnad båt som kallas Kahn. Vi bjuds på lunch med Spreewaldgurkor. Tid 3 tim. På eftermiddagen kommer vi till Dresden och Holiday Inn Express. Gångavstånd till centrum.

Dag 3 Dresden

Efter frukost gör vi en 2 timmars vandring till fots med lokalguide till Zwingerpalatset, Operan mm. På kvällen middag på en restaurang Sophienkeller med inhemsk mat i gamla stan.

Dag 4 Dresden – Berlin

Efter frukost reser vi till Meissen och besöker en porslinsfabrik från 1700-talet. Vid lunchtid följer vi Elbe vinvägen till Weingut Mariaskogen där vi gör en vinprovning. Därefter åker vi till Berlin Relaxa hotell. Kvällen fri för egna strövtåg i Berlin.

Dag 5 Berlin – Göteborg

Efter frukost åker vi norrut mot Rostock och gränshandel. Åter Göteborg ca 21.45.

[Anmälan via denna länk på hemsidan.](#)

Sista dag för anmälan är 15 jan 2025.

Priset är 6975 kr för del i dubbelrum. Enkelrumstillägg 1175 kr.

Anmälningsavgift är 1000 kr och slutbetalning senast 6 april 2025.

Våra aktiviteter

presenteras i vårt programblad samt finns utförligt beskrivna på vår hemsida:

SPF Seniorerna Näset Önnered

Länk till: www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/naset-onnered/.

Vid ytterligare frågor – kontakta ordförande - rolf.landén@gmail.com

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och feltryck.



Boulegänget visar upp sig. Spelar varje fredag året runt.



Månadsmöte 5 juni 2024. Båtsman Bölja sjunger och spelar.

Integritetspolicy

I SPF Seniorerna Näset Önnered använder vi Dina personuppgifter enligt följande:

1. För kommunikation med medlemmar via post, e-post, sms, telefon.
2. För medlemsförsäkring från Skandia.
3. För mottagande av adressförändringar och avregistreringar från SPAR.
4. För deltagarlistor som används på de sätt som behövs för att driva våra aktiviteter samt avrapportering från dessa till kommunen och studieförbundet.
5. För upprättande av födelsedagslistor (= högtidsuppvaktning).
6. Endast personuppgifter för styrelsemedlemmar och funktionärer publiceras i programblad, hemsida och funktionärsregister. I matrikeln endast medlemmarnas adresser och telefonnummer (likt Eniro, Hitta.se etc.).
7. Vid kommunikation i t.ex. e-post för kallelser eller deltagande i aktiviteter med många medlemmar döljs övriga adresser.
8. Endast styrelsen, och av styrelsen utsedd ansvarig för medlemsregistret, ges åtkomst till Medlemsregistret.
9. Vid avslutat medlemskap tas alla personuppgifter bort efter ett år när all rapportering till berörda instanser skett.
10. Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att läggas ut på föreningens hemsida. Information om föreningen och föreningens ändamål på detta sätt anser vi här väger tyngre än ingen information alls. Vi gör detta för att få nya medlemmar, samt för att medlemmar skall kunna se vad som händer. Vi skall också berätta detta på ett medlemsmöte. Om medlem begär att foto inte publiceras, kommer vi givetvis **inte** att göra det.
11. Medlem har rätt att ta del av sina egna personuppgifter.
12. På grund av ovanstående utblir vår matrikel även i år.

2024-05-29

Styrelsen för SPF - Seniorerna Näset Önnered.



Månadsmötet 7 febr 2024. Mattias Axelsson berättar om Göteborgs historia.

Foton från föreningens resa till Malta 28 sept – 9 okt 2024.



Distriktsaktiviteter

Göteborgsdistriktets aktiviteter – anmälan till kansliet. Telefon: 031-12 17 59
alt. kansliet@spfgbg.se. Se Distriktets hemsida och kalendarium som går att
nä frå från vår egen hemsida: SPF Seniorerna Näset Önnered



UPPROP till VÅRA MEDLEMMAR

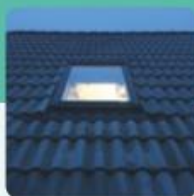
Hjälp oss att värva nya medlemmar! Vi är många men vill gärna bli fler!
Prata gärna med grannar och vänner – berätta om våra aktiviteter såsom
möten, folkhälsoaktiviteter och resor.
Kontakta någon i styrelsen så informerar vi!
Kom gärna med programförslag, studiebesök och önskade utflyktsmål!

Månadsmöte 10 januari 2024.



ÖNSKAR NI HJÄLP

MED ETT BYGGPROJEKT, STORT SOM LITET?



Under årens lopp har Sedin & Co AB byggt upp en unik kunskapsbank med 1 000-tals genomförda projekt tillsammans med våra övriga verksamheter vilket skapar trygghet över tid för dig som är kund hos oss.



**SÄKERHET
FÖRST**



**PERSONLIG
KUNDEVÅRD**



**ANPASSAD
DESIGN**



**BEPRÖVAD
ERFARENHET**

BYGGNADSAKTIEBOLAGET

Sedin & Co

TELEFON
+46 31 35 25 300

ADRESS
Britta Sahlgrens gata 8B
421 31 Västra Frölunda

WEB
www.sedinbygg.se



Jungman Jansson

En SPF favorit vid havet

Varmt välkommen till en folklig finrestaurang!

Sedan Jungman Jansson öppnade 1995 har Önnereds Brygga blivit en folkkär plats för alla tänkbara tillfällen under årets alla tider. I köket förädlas varsamt de finaste råvarorna och ute i matsalen och på terrassen samlas familjer, vänner och företag för att till utsikten av både kobbar och skär, fiskebåtar och sjöbodar njuta och glädjas tillsammans!

Dagens lunch | Serveras vardagar mellan 11.30-15.00 (för bordsbokning på dagensrätt är det minimum 10 personer, annars så är det drop in som gäller).

Affärlunch | Serveras vardagar mellan 11.30-15.00.

Söndagsmiddag | Serveras på söndagar från kl. 13.00-kl.17.00.

Catering | Omfattande cateringverksamhet under hela året.

Bröllop | Dop | Fest | Företagsevent | Minnesstund

Vi har möjlighet att välkomna sällskap upp till 150 personer



10% rabatt
vid ett köptillfälle

(Gäller för medlemmar i
SPF Näset Önnered)



Vi är en köttbutik med ett brett sortiment av
nöt-, kalv-, gris-, och lammkött.
Ni hittar även ett stort charksortiment av hög kvalitet.
Grill & lyxlådor, veckopåsar och festfat. Allt nötkött
hängmöras.

Vi finns vid Frölunda Torg,
mitt emot Systembolaget.
Tel. 031-709 99 25
M-F 9.30-18.30 Lör 9.30-15

Café Smulan

031- 47 06 64

Öppettider
Månd - Fred
Lörd

7.30 - 16.00

10.00 - 15.00

Allt för barndop, konfirmation, student,
födelsedagsfest, begravning m.m.

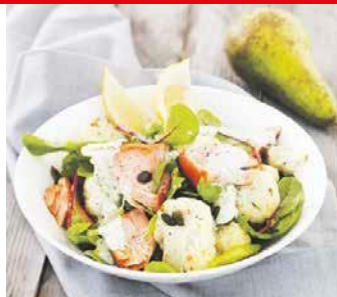
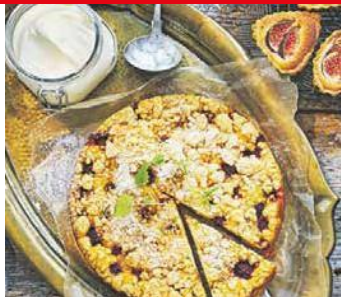
Smörgåstårter från 5 - 25 bitar

Landgångar
Snittar
Buffefat
Jullandgångar
Jultallrikar
Till bra priser

Lilla Grevegårdsvägen 71
426 55 Västra Frölunda
Telefon 031-47 06 64

Välkomna
Lena Thilly
www.cafesmulan.se

Seniorrabatt



5% en gång i veckan,
valfri dag

Gäller från det år du fyller 65 och har ICA-kort.

Rabatten gäller hela sortimentet förutom tobak, post, spel och receptfritt.

Måndag–fredag 7–22

Lördag–söndag 8–22

ICA
Supermarket
Åkered

Vi finns i Båtsmanstorpet i Askim.



**Lasse's
Färg & Tapeter
Båtsmanstorpet**

Askims kyrkväg 46, 436 42 ASKIM
Tel. 031-45 11 34
www.lassesfarg.nu



Nu har vi funnits i över 50 år i Göteborg!!!

Varmt välkomna in till oss.

**Vår allra bästa
utomhusfärg**



**Alla medlemmar i
SPF Näset Önnered
får 20 % rabatt
på alla lagervaror.
Beställningsvaror 10 %**



Välkomna !

Fiske Lyckan

ALLTID DIN TUR

TIS-FRE 11-18
LÖR 9-13

***STORT SORTIMENT AV SKALDJUR,
DELIKATESSER OCH HANDSKURNA
FISKFILÉER.***

***PROVA PÅ VÅRA GODA RÄKMACKOR
OCH FÄRDIGA RÄTTER***

Mot uppvisande av medlemskap i SPF bjuder vi på
10% rabatt på samtliga av våra handskurna filéer.

Kan ej kombineras med andra rabatter.

Ring för beställning: 031-288582, 0706-582550

Välkomna till oss vid ICA Supermarket vid rondellen i Åkered

**För mer info gå in på vår hemsida: www.fiskelyckan.se
FACEBOOK: FISKELYCKAN**

Välkommen till oss på restaurang

Kockar & Kastruller

Vi serverar dagens kött, fisk eller pasta
samt en stor salladsbuffe.

Dryck, kaffe,
kaka & glass
ingår.

Ordinarie pris: 110 kr
SPF medlemmar: 103 kr
OBS! Nya priser 2025

Öppet måndag – fredag kl 10:30-14:00

Lunch – Catering – Julbord – Festlokal
mer information hittar ni på
www.kockarkastruller.se

Järnbrottsprästväg 2
421 47 Västra Frölunda
Tel. 031-709 05 50

Klangfärgsgatan 23
Tel: 031 - 29 29 65

www.kockarkastruller.se
kockarochkastruller@hotmail.com

Gott, nyttigt & reko kött



Kött från KRAV-an slutna gårdar
i Bohuslän och Dalsland.
Värdefulla natur- och kulturmarker bevaras
med betande djur.
Bäckenhängning och örtrik föda
ger optimal mörhet och smak.

EGNA GÅRDAR, EGET KÖTT, KAPRIFOLKÖTT

Kaprifolbutiken/DB Ekokött AB
Opaltorget 2
Öppet mån-fre 9-18, lör 10-15
Tel 031-47 60 30 - www.kaprifolkott.se

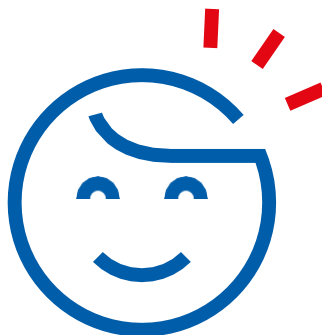
Det lönar sig att vara kund i sitt eget bolag!

Bank, försäkring och fastighetsförmedling – för att det ska bli enklare för dig.

Som du säkert vet är det smart att samla dina affärer på ett och samma ställe för att få så bra rabatter och villkor som möjligt.

Eftersom vi ägs av våra kunder får du som kund ta del av eventuellt överskott i form av återbäring.

Välkommen in till oss i Sisjön så berättar vi mer!



Askims Verkstadsväg 17
031-63 23 20
sisjon@lansforsakringar.se
lansforsakringar.se

Länsförsäkringar
Göteborg och Bohuslän 