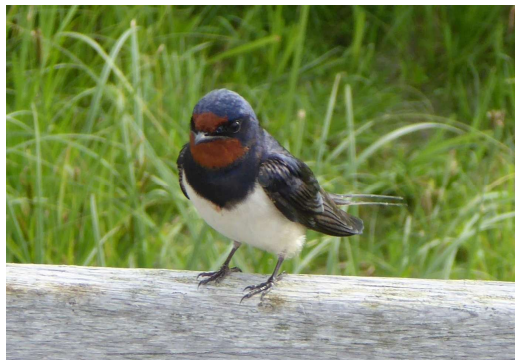


Program Våren 2025 för SPF seniorerna Partille



Välkomna till SPF Svalans olika aktiviteter studera programmet och låt Dig inspireras till deltagande.

Som medlem får du

- Träffa nya och gamla vänner
- Delta i aktiviteter, kurser och resor
- Stödja arbetet för seniorernas villkor i samhället, lokalt och centralt
- Dra nytta av centrala och lokala medlemsförmåner
- 9 nummer av medlemstidningen Senioren
- Förmånliga försäkringserbjudande

Vill du bli medlem?

Kontakta vår registeransvarig:
Kristina Nissmark Tel: 070 646 25 92

Eller anmäl dig på Svalans hemsida
www.spfseniorerna.se/svalan

Klicka på Bli medlem, scrolla ner på sidan och fyll i dina uppgifter

Svalans hemsida

Titta in på Svalans hemsida och följ vad som ska äga rum och vad som har hänt
www.spfseniorerna.se/svalan

Kallelse till Årsmöte

24 februari 2025

klockan 11.00

i Partille Församlingshem

Från och med 11 februari ligger verksamhetsberättelse, resultat – och balansrapport jämte övriga handlingar på hemsidan.

Handlingar finns att tillgå vid mötets början.

Förslag på kandidater till valberedning, styrelse och mötesfunktionärer finns.

Motioner skall vara inlämnade till styrelsen senast 10 februari 2025, per post eller E-post.

Kontakt med SPF Seniorerna Svalan
Postadress: c/o Studieförbundet Vuxenskolan
Gamla Kronvägen 62 E 433 33 Partille

E-post: spfsvalan@gmail.com

Medlemsavgiften 2025

Medlemsavgiften är 300 kronor.
Den fördelas så här: Förbundet 190 kr,
distriktet 20 kr och Svalan 90 kr.
Vänmedlem 90 kr

SPF seniorernas app

En app tillgänglig för smarta telefoner och surfplattor.

Den förmedlar information från föreningens, distriktets och förbundets hemsidor. Ladda ner från Appstore eller Google Play. Sök på spf seniorerna

Medlemsmöten våren

Välkommen till Partille församlingshem
Följande måndagar **kl. 11:00**
I entrén 60 kr ingår kaffe/te och tillugg.

Måndag 27 januari

Sång och musikunderhållning
Musikquiz Niklas Carlsson

Måndag 24 februari **ÅRSMÖTE**

Ann-Christin Baar, Svalans representant i
Brukarrådet, kommer och pratar med oss om
Vård och omsorgsfrågor

Måndag 24 mars

Sång och musikunderhållning
Lennart Green (f.d. Drifters)

Måndag 21 april

Påsklunch se nedan

Måndag 19 maj

Sång och musikunderhållning
Trubadur Mille

Måndag 25 augusti

Välkommen till höstens första medlemsmöte
Program kommer

Annandag Påsklunch

Måndag 21 april kl.13.00–16.00

Välkommen till församlingshemmet på en bit
mat, vatten/ lättöl och kaffe med kaka till en
kostnad av **200 kr.**

Anmäl 26/3 - 28/3 till:

Agneta Tel: 073 087 97 12

Angela Tel: 070 972 90 41

Avgiften betalas senast 5 april till Svalans
Plusgiro 207196 - 7

eller Svalans Swish nr 123 450 96 91

Begränsat antal platser, först till "kvarn"

Teaterbesök

Stadsteatern ger Bernardas hus

Lördag den 3 maj, 18.00. Pris 310 kr.

Anmäl till:

Eva Jensen Tel. 070 559 81 83

SMS 070 559 81 83

E-postadress: evamarie025@gmail.com

Betalning:

Swish till Eva 070 559 81 83

Ange namn och telefonnummer

"Först till kvarn"

Vårens seniorbio

Kultur & Fritid, SPF Svalan, Seniorträffen
och PRO visar aktuella filmer nedanstående
tisdagar klockan 14.00 i Kulturum.

Tisdag 14 januari: En liten bit av kakan

Tisdag 4 februari: Lee

Tisdag 18 mars: The old Oak

Tisdag 1 april: Så länge hjärtat slår

Tisdag 22 april: Slumpen avgör

Biljetter säljs i Kulturums reception eller via
www.tickster.se med början när
Evenemangskalendern publiceras

Söndagsmiddag

Välkomna på söndagsmiddag
sista söndagen i månaden **Kl.14:30**

Vi träffas på **restaurang Piccolo** i
Sävedalen
för att tillsammans i god gemenskap och all
enkelhet äta dagens rätt

Anmäl torsdag före till:

Rolf Tel: 070 386 03 85

Falkenbergsrevyn

Häng med till Falkenbergsrevyn Söndagen den 2 mars 2025

2025 års revy har fått namnet **Skruvat, en helt vriden revy!** Det kommer bjudas på riktigt skruvade skämt om allt från hela vår värld!

Anmäl senast 2 februari till:

Lars Tel: 070 380 19 73

Rolf Tel: 070 386 03 85

Avfärd: Vallhamra Torg kl. 10:30

Kommunhuset kl.10:45

Revy kl. 14:30-16:50

Pris:1195 kr (bussresa, lunch och entré)

Avgiften betalas senast 15 februari till:

Svalans Plusgiro 207196 - 7 (ange ditt namn)
eller Svalans Swish nr 123 450 96 91

Hemkomst ca kl. 18:00

Anmälan Bindande från 10 februari

Vårens resa

De bästa av öarna Hönö och Öckerö

Onsdag 21 Maj 2025.

Bussresa, guide, förmiddagsfika på
Hembygdsgården, Lunch på Restaurang
Tullhuset, egen tid på Hönö Klåva

Anmälan senast den 20 april 2025 till:

Lars Tel: 070 380 19 73

Tommy Tel: 070 787 62 18

Avfärd: Vallhamra Torg kl. 08:30

Kommunhuset kl.08:45

Pris:675 kr (bussresa, guide, fika och lunch)

Avgiften betalas senast 5 maj till:

Svalans Plusgiro 207196 - 7 (ange ditt namn)
eller Svalans Swish nr 123 450 96 91

Promenader

Promenader med eller utan stavar

Måndagar och **torsdagar** kl.10 träffas vi vid Vallhamra torg för ca en timmas promenad. Vi stannar och tar ett lätt gympapass, innan vi går färdigt vår promenad. Sedan fikar vi på fritidsgården Vallhamraskolan. Fika med oss! Även om du inte promenerar.

Kontakt: Rolf Tel: 070 386 03 85

eller:Lars Tel: 070 380 19 73

.....
Fredagspromenad och ett gympapass i samverkan med Partille kommun. Samling kl.11:00 utanför Seniorträffen, Furulund, Tingsvägen 2, för ca en timmas promenad. Medtag fika!

Kontakt: Tommy Tel: 070 787 62 18

Gökotta

Att i tidig morgonstund samlas på Kristi Himmelsfärdsdag för att sjunga in våren är en mer än 100-årig tradition. Kanske får man höra *Västergök som är Bästegök.*

Torsdagen den 29 maj klockan 8:00

träffas vi på Jonsereds Trädgårdar och "vår" parkbänk. Ta med sittunderlag och fikakorg!

Anmälan för bilsamordning 26 maj till:

Rolf Tel: 070 386 03 85.

Gökottan ställs in vid dålig väderlek!

Bowling och lunch

Onsdag den 15 januari kl.12:30

träffas vi på John Scotts för 1 timmas Bowling och därefter lunch

Kostnad **169 kr** /deltagare som betalas på plats! Bara Lunch **139 kr**

Anmäl senast den 10 januari till:

Lars Tel: 070 380 19 73

Medicinhistoriska museet

Tisdag den 8 april kl.13:30-14:15
besöker vi Medicinhistoriska museet
Östra Hamngatan 11 Göteborg

Följ med in i utställningen Eld och blod som skildrar Göteborgs medicinhistoria under 400 år. Personliga berättelser och unika föremål ger inblick i olika tiders människosyn, behandlingsmetoder och livsvillkor.

Anmäl senast 26 mars till:

Angela Tel: 070 972 90 41

Pris 100 kr per person betalas senast 31 mars till Svalans Plusgiro 207196 - 7 (ange ditt namn)
eller Svalans Swish nr 123 450 96 91

Draken

Onsdag den 7 maj besöker vi
Clarion Hotell Draken

Hotellet med sin unika siluett är stadens nya kulturscen och mötesplats. Med bio, konferensrum och restauranger bjuds det in till unika upplevelser, och inte minst - Göteborgs bästa utsikt.

Samling 12:00

Guidning 12:15

Lunch 12:45

Anmäl senast 15 april till:

Lars Tel: 070 380 19 73

Lilian Tel: 070 712 43 15

185 kr per person för guidning och Lunch

Avgiften betalas senast 20 april till: Svalans Plusgiro 207196-7 (ange ditt namn)
eller Svalans Swish nr 123 450 96 91

Vitsippsmöte

Vitsippsutflykt till Mölnlycke med lunch,
på Råda rum
(lunch betalas på plats)

Onsdag 23 april.

Vi träffas vid Råda rum kl.11:20 eller

Samåker från församlingshemmet i Partille kl.10:50 och då betalar du som åker med 25 kr till chauffören.

Anmälan: Ingela Tel: 070 738 89 10

Lokala rabatter

Flügger Färg

Göteborgsvägen 74, Sävedalen

Tel: 031-340 89 90

Välsorterad butik, lämnar 10 % på verktyg och 20 % på färg och tapeter.

Colorama

upp till 20%

Mellbyvägen 33, Partille Tel: 031-340 05 70

Rabatten lämnas på varor ur ordinarie lagersortiment, vid återkommande köp kan bonus diskuteras.

Fröken Fröjd – Interflora fresch 10%

Allum, Partille. Tel: 031 44 04 48

Rabatten gäller ordinarie pris på snittblommor, krukväxter och present dock inte binderier, blommogram & blomstercheckar.

Misteln Blommor

10 %

Vallhamra Torg Tel: 031- 26 42 96

Blommor för både inom- och utomhus

Sävedalens Färg & Tapeter

25%

Göteborgsvägen 87

433 63 Sävedalen Tel: 031 26 51 45

Rabatten lämnas på varor ur ordinarie sortiment

Visa ditt SPF-kort när du handlar!

Släktforskning för nybörjare

Studieförbundet Vuxenskolan

Torsdagar med start 16 januari

Kl. 13.00-16.00

Pris 1600 kr för 10 ggr

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien.

Vår erfarna ledare ger dig verktygen för hur du ska kunna komma igång med din släktforskning.

Anmäl till: Studieförbundet Vuxenskolan

031-26 55 70 mån-tors 10:00-14:00

Yoga för seniorer och daglediga på

Studieförbundet Vuxenskolan

Tisdagar med start 7 januari

Kl. 9.30 - 10.30 **Senioryoga**

Pris: 500 kr för 5 ggr

Kl. 10.45-12.00 **Yin Yoga / Yoga Nidra**

Pris: 600 kr för 5 ggr

Anmäl till: Studieförbundet Vuxenskolan

031-26 55 70 mån-tors 10:00-14:00

Anmäl gärna till

<https://www.sv.se/avdelningar/grsydost/kategorier/sv-partille-kurser-evenemang>

Hör av dig till Fixartjänsten Partille

om du behöver hjälp med enklare praktiska arbeten i ditt hem.

Telefonnummer till:

Bo Cedin: 031-792 96 56.

E-post till Fixartjänsten: fixartjinsten@partille.onmicrosoft.com

Hallå Svalor!

Svalan behöver medlemmar som kan delta i:

Styrelsearbete

Programarbete att planera och genomföra aktiviteter på månadsmöten, arrangera resor, studiebesök

Studie och Utbildningsombud hålla kontakt med Vuxenskolan och Förbundet och erbjuda kurser och aktiviteter till medlemmarna.

Cirkelledare att leda cirkel inom eget kunskapsområde eller annan cirkel av intresse

Motionsledare som leder promenader, gympapass

Funktionärer vid medlemsmöten som möblerar, dukar, dukar av och ser till att det blir kaffe, smörgåsar, diskat och städad.

Skriv till spfsvalan@gmail.com och berätta vad du kan vara delaktig i.

Eller ring till Agneta 073 087 97 12

Mötesförsäkring – få ett ekonomiskt skydd om en olycka händer

Genom ditt medlemskap i SPF Seniorerna omfattas du av en olycksfallsförsäkring när du deltar i föreningens aktiviteter.

- ❖ Med en olycksfallsförsäkring får du ett ekonomiskt skydd utan självrisk
- ❖ Försäkringen betalas av förbundet
- ❖ Den gäller utan att du själv behöver ansöka och omfattar samtliga medlemmar i SPF Seniorerna
- ❖ Försäkringen gäller både under aktiviteten och på dit och hemresa

Kalendarium Våren 2025

14 jan	Bio Kulturum kl. 14:00	En liten bit av kakan	se sid 2
15 jan	Bowling och Lunch 12:30	Anmäl till Lars Tel: 070 380 19 73 Senast 10 jan.	se sid 3
26 jan	Söndagsmiddag kl.14:00	Anmäl till Rolf Tel: 070 386 03 85	se sid 2
27 jan	Medlemsmöte kl. 11:00	Niklas Carlsson Musikquiz	se sid 2
4 febr	Bio Kulturum kl. 14:00	Lee	se sid 2
23 febr	Söndagsmiddag kl.14:00	Anmäl till Rolf Tel: 070 386 03 85	se sid 2
24 febr	Årsmöte kl. 11:00	Gratis entré se kallelse	se sid 1
2 mars	Falkenbergsrevyn "Skruvat en helt vriden revy" Pris 1195 kr	Anmäl senast 2 februari till Lars Tel: 070 380 19 73 Rolf Tel: 070 386 03 85	se sid 3
18 mars	Bio Kulturum kl. 14:00	The old Oak	se sid 2
24 mars	Medlemsmöte kl. 11:00	Lennart Green Musikunderhållning	se sid 2
30 mars	Söndagsmiddag kl.14:00	Anmäl till Rolf Tel: 070 386 03 85	se sid 2
1 april	Bio Kulturum kl. 14:00	Så länge hjärtat slår	se sid 2
8 april	Medicinhistoriska Museet 13:30-14:00 pris 100 kr	Anmäl senast 26 mars till: Angela Tel: 070 972 90 41	se sid 4
21 april	Påsklunch i Församlingshemmet kl.13-16:00 Pris 200 kr	Anmäl 26/3 - 28/3 till: Agneta Tel: 073 087 97 12 Angela Tel: 070 972 90 41	se sid 2
22 april	Bio Kulturum kl. 14:00	Slumpen avgör	se sid 2
23 april	Vitsippsmöte med lunch Vi träffas vid Råda rum kl.11:20 eller samåker från Partille	Anmälan: Ingela Tel: 070 738 89 10	se sid 4
27 april	Söndagsmiddag kl.14:00	Anmäl till Rolf Tel: 070 386 03 85	se sid 2
3 maj	Stadsteatern ger Bernadas hus kl.18:00 Pris 310 kr	Anmäl till: Eva Tel: 070 559 81 83 E-postadress: evamarie025@gmail.com	se sid 2
7 maj	Clarion hotell Draken kl.12:00. Guidning och lunch 185 kr	<u>Anmäl senast 15 april till:</u> Lars Tel: 070 380 19 73 Lilian Tel: 070 712 43 15	se sid 4
19 maj	Medlemsmöte kl. 11:00	Trubadur Mille spelar och sjunger	se sid 2
21 maj	Vårresa till Hönö och Öckerö Pris 675 kr	<u>Anmälan senast den 20 april 2025 till:</u> Lars Tel: 070 380 19 73 Tommy Tel: 070 787 62 18	se sid 3
29 maj	Gökotta kl. 8:00 Jonsereds trädgårdar	<u>Anmälan för bilsamordning 26 maj till:</u> Rolf Tel: 070 386 03 85	se sid 3