



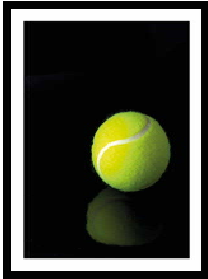
# Program Våren 2024

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 139kr/person.

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



Välkomna att provspela 1 gång matcurling gratis för seniorer.

Måndagar kl 12-14.30  
Onsdagar kl 9.30-12

## Sportarenan

Vi finns på Bergsättersgatan 21 i Åkered, Näset.

[www.sportarenan.se](http://www.sportarenan.se) | [info@sportarenan.se](mailto:info@sportarenan.se) | 031-28 55 60

## Välkommen till vårens aktiviteter hos

### SPF Seniorerna Näset Önnered 2024

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	Gunilla Swanteson	0707-34 33 14	selmaputte@gmail.com
Vice Ordförande	Rolf Landén	0706-46 03 29	rolf.landén@gmail.com
Sekreterare	Gunnar Mårtensson	0730-30 37 95	gunnar.l.martensson@telia.com
Kassör	Leif Pettersson	0727-33 86 75	petteil@telia.com
Ledamöter	Kirsten Abrahamsson	0768-58 10 56	kirstenE70@outlook.com
	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.samuelson1947@gmail.com
Revisor	Per-Arne Karlsson	0706-04 47 31	perkab@telia.com
Revisorssuppleant:	Rolf Hammarström	0739-86 11 33	rolf.hammarstrom@gmail.com
Adjungerad till styrelsen:			
Medlemsansvarig	Solveig Fure	0706-28 57 27	solveig@fure.se
<u>Kommitterade till olika verksamheter</u>			
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
Back-up IT-frågor	Thure Bergström	0730-27 34 00	thureb44@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:	Marianne Dagerot	0723-03 06 35	marianne@dagerot.com
Pensionärsråd HSN:	Lars-Göran Karlsson	0733-28 57 27	lgk@fure.se

Programkommitté	Kirsten Abrahamsson Gunilla Fastling Thomas Samuelson	0768-58 10 56 0704-82 51 51 0760-47 50 05	kirstenE70@outlook.com gunilla.fastling@hotmail.com thomas.samuelson1947@gmail.com
Resekommitté	Gunilla Swanteson Leif Pettersson	0707-34 33 14 0727-33 86 75	selpaputte@gmail.com petteit@telia.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 Jan Oswan	0706-93 12 39 0708-74 03 10	bo.mottvik@telia.com oswan@majano.se
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 Näsets Kyrka Hammarvägen 6**  
**OBS! Gratis parkering utanför kyrkan, max 3 tim. 09.00-21.00**

**10 januari**

**Professor Ingmar Skoog – ”åldern 70 är den nya 50-års åldern”.**

Äldreforskaren Ingmar Skoog, välbekant debattör från både radio och TV samt olika debattforum, om konsten att åldras: "Njut av livet och var nyfiken."



**7 februari**

**Varför borde Göteborg kallas "Lilla Glasgow?"** Mattias Axelsson, känd krönikör på tidningen Göteborgsdirekt, talar om Göteborgs historia i allmänhet och det skotska inflytandet i Göteborg.



6 mars

### Årsmöte – hur ser den kommande styrelsen ut?

Verksamhetsberättelse och verksamhetsplan presenteras samt val av ny styrelse. Därefter information om föreningens hemsida, olika länkar samt den aktuella kalendern. Medtag Era mobiltelefoner!

3 april

### Låt hjärtat vara med – Tore Sunesson tenor och Ida Görsch

sångerska och skådespelare. Ett lättsamt program med fokus på musik skapad av göteborgare. Allt ifrån Lasse Dahlqvist, Evert Taube, Wilhelm Stenhammar, Barbro Hörberg samt Laleh.



15 maj

**Bingo och frågesport med Ingemar och Ingela Dahlén.** Ett roligt koncept med tre bingospel som bas, spetsat med frågesport och trevligt umgänge. Fina priser!

**Observera datum – Annars kollision med Kristi Himmelfärdsdag!**



5 juni

**Båtman Böljas liv och leverne ombord på ett segelfartyg.** Allt om krogbesök och äventyr ombord. Presenteras av Lasse Peterson, musikteater.



4 september

**Tommy Jonsson, organist, varit kantor i Annedalskyrkan samt är repetitör på GöteborgsOperan.** Otrolig duktig pianist och sångare!



## Kom till våra månadsmöten!

På månadsmötena får Du information om alla aktuella aktiviteter, och det är där som du anmäler dig till 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 (gärna tidigare) till våra värdinnor:  
Doris Gustafson, tel. 07008-729965, e-mail: dgustafson@gmail.com  
Gunilla Örn, tel. 0705-497771, e-mail: gunillaorn@hotmail.com**

**SPF Seniorerna Näset-Önnered: PlusGiro nr 446 61 50-2, Swish 1233582319  
E-post: spfnaset@gmail.com OBS – ny e-mailadress  
Hemsida, sök: SPF Seniorerna Näset Önnered  
Organisationsnummer 80 24 21 -1347**

## Studiebesök

**6 februari Radiomuseet – visar radio, TV, kustradions utveckling m.m. Lindholmen, Anders Carlsons gata 2. Pris: 150 kronor inkl. guidning.**

**19 februari Besök hos Volvo Lastvagnar Tuve. Blå tåget kör oss förhoppningsvis runt i anläggningen. Besöket är gratis.**

**Studiebesöken anmäls till Thomas Samuelson direkt; tel. 0760-475005. Betalas till PG 446 61 50-2 efter bekräftande att plats finns. Antalet deltagare är begränsat.**

## Kulturarrangemang

**Observera tiden för kulturarrangemang: kl. 11.00 på onsdagar enl. program.**

Kulturarrangemang kan komma att arrangeras. Vi meddelar då på hemsidan, i vecko-mailen och vid våra månadsmöten.

**28 december 2023: Vår årliga julträff på Olles Gärd med "Olle-bröd", kaffe och musik och god stämning kl.11.00. Pris: 140 kronor – betalas till PG 446 61 50-2**

Kontaktperson: Gunilla Lindén tel. 0733-88 58 05 alt. e-mail: [glinden@telia.com](mailto:glinden@telia.com)

## Folkhälsoaktiviteter (tidigare Friskvård)

**Långa promenader kommer att äga rum 16 jan, 13 febr, 27 febr, 12 mars, 26 mars, 11 april och 23 april. Start kl. 10.00 på plats som Thomas informerar om. Vart promenaden går beror på väder och vind. Thomas informerar på "Whats App". Information finns också på hemsidan, via vecko-mail och i kalendern.**

Kontaktperson: Thomas Samuelson tel. 0760-47 50 05

### Korta promenader.

**Tisdagar i jämna veckor, börjar 5 mars. Fortsätter sedan den 19 mars, 9 april samt 16 april. Ev. även promenad i maj. Vart vi går meddelas senare. Start vid ICA Supermarket, Åkered, kl. 11.00. Medtag busskort.**

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 15 januari och den 18 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 2: den 8 januari.**

Kontaktpersoner: Hans Kjellberg tel. 0706-74 80 96  
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75

**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 2024, så är vi ännu inte klara med avresedatum m.m..

**12 januari Falkenbergsrevyn** (fullbokad – kölista) **Pris:1050 kronor**  
**... april Utforska norra Halland och Onsalalandet** **Pris: 650 kronor**  
**... september Resa till Malta** (under utarbetande)

Kontaktpersoner: Gunilla Swanteson tel. 0707-34 33 14 - bokningar  
Leif Pettersson tel. 0727-33 86 75 - betalningar

## Våra aktiviteter

presenteras kontinuerligt i vecko-mail samt finns utförligt beskrivna på vår hemsida:

**[SPF Seniorerna Näset Önnered](#)**

Länk till: [www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/naset-onnered/](http://www.spfseniorerna.se/distrikt/goteborgsdistriktet/foreningslista/naset-onnered/).

Uteblir vecko-målet – kontakta ordförande – [selmaputte@gmail.com](mailto:selmaputte@gmail.com)

Det händer att vecko-mail uteblir på grund av att inget händer alt. andra problem. De kan hamna i skräppost alt. papperskorg. Oftast beror det på att mottagaren bytt e-mail-adress och inte meddelat ordföranden alt. medlemssekreteraren.

Vi reserverar oss för eventuella ändringar och feltryck.



Raffinadoz Boys 2023-11-01

## 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 uteblir vår matrikel även i år.

2023-11-06

**Styrelsen för SPF-Seniorerna Näset Önnered.**





Foton från föreningens Mallorca-resa 19—26 september 2023



Stranden I Ca'n Picafort



Marknad I Sineu



Kryddor, nötter, marmelad mm. Allt gick att köpa; höns, underkläder, godis...



Valldemosa Real Cartuja I Valldemosa



Vätskekontroll med påskfjädrar

## Distriktsaktiviteter

Göteborgsdistriktets aktiviteter – anmälan till kansliet. Telefon: 031-12 17 59  
alt. [kansliet@spfgbg.se](mailto:kansliet@spfgbg.se). Se Distriktets hemsida och kalendarium som går att  
nä 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!

### Vinprovning hos Miquel Oliver Vinyes I Bodegues





Un Vino blanco y una Cerveca, por favor.....



“Vill ni se en stjärna.....?”

### Diverse foton från månadsmöten, studebesök m.m.



Besök på Residenset



Bilden får tala för sig själv



Sjöfartsmuséet återinvigt



Andäktigt lyssnande publik





Hela bandet – 7 man starkt – i Raffinadoz Boys



Ett klarinetsolo att njuta till

Kenneth Holmström, tidigare orkesterledare och musiker gästade föreningen.



Och en bensträckare för att vakna till.....



När f.d. "coola tjejen" fallit i sömn



## Vinprovning





Årsmötet 2023. Den nya styrelsen: Per-Arne Karlsson (revisor), Leif Pettersson (kassör), Rolf Landén (v:e ordf.) Gunnar Mårtensson (sekreterare), Leif-Arne Bruhn (ledamot) Thomas Samuelson (ledamot), Mimmi Welin Samuelson (friskvårdsombud), Thure Bergström (ledamot) samt Gunilla Swanteson (ordförande). Saknas på bild: Kirsten Abrahamsson och Roger Månsson (ledamöter). Vid bordet: Bengt Wolffram (årsmötesordförande) och Karl-Erik Admark (årsmötessekreterare).



## En SPF Favorit vid Havet i Önnered

### Dagens Lunch Serveras Måndag till Fredag 11.30-15.00

Välj mellan Fisk, Kött eller Sallad

Inklusive hembakat bröd, salladsskål och kaffe.

#### **OBS! Julbord 25 nov till 22 december**

Lunchjulbord måndag till fredag kl 11:30. Pris 555kr

Kvällsjulbord onsdag till fredag kl 18:30. Pris 695kr

Lördagar två sittningar kl 14:00 & 18:30. Pris 785kr

Söndagar två sittningar 13:00 & 16:30. Pris 595kr

Måndagar och tisdagar får pensionärer

**10% rabatt** på lunchjulbord

**Jungman Jansson**

Önnereds Brygga 421 57 Västra Frölunda - tel. 031-45 85 80



**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 7.30 - 16.00*

*Lörd 10.00 - 15.00*

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

*Smörgästårtor från 5 - 25 bitar*

*Landgångar*

*Snittar*

*Buffetat*

*Jullandgångar*

*Jultallrikar*

*till bra priser*

*Lilla Grevegårdsvägen 71*

*426 55 Västra Frölunda*

*Telefon 031 -47 06 64*

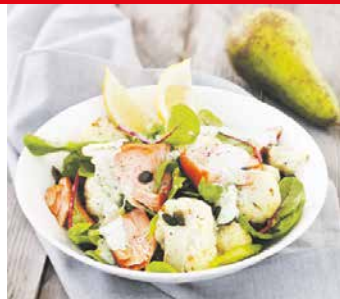
*Välkomna*

*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](http://www.lassesfarg.nu)



**Nu har vi funnits i 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 10-18:30

LÖR 9-14:00

***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](http://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: 110kr

SPF medlemmar: 103kr

Öppet måndag- fredag kl 10:30-14:00

Lunch – Catering – Julbord – Festlokal  
mer information hittar ni på  
[www.kockarkastruller.se](http://www.kockarkastruller.se)

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

Klangfärgsgatan 23  
Tel: 031 - 29 29 65

[www.kockarkastruller.se](http://www.kockarkastruller.se)  
[kockarochkastruller@hotmail.com](mailto:kockarochkastruller@hotmail.com)



**299**  
KR/MÅN

VÄLKOMNA TILL VÅR EGNA

# SENIORKLUBB

FOKUS PÅ KONDITION, BALANS, RÖRLIGHET OCH STYRKA



## ANPASSAD TRÄNING FÖR SENIORER

- ✓ **Seniorkortet:** 65 år eller förtidspensionär
- ✓ **Seniorpass:** Träna utefter din nivå
- ✓ **Gyminfo:** Rundvandring i gymmet
- ✓ **Kaffe och gemenskap** efter passen

Välkomna till närmsta klubb eller besök vår hemsida för mer info [nordicwellness.se](http://nordicwellness.se)

# NORDICWELLNESS

# Seniorrabatt varje tisdag

Har du fyllt 65, eller fyller du i år? Visa din legitimation så får du 5% rabatt på hela ditt köp\* – varje tisdag och onsdag

\*Gäller för dig som är eller blir medlem i Klubb Hjärtat. Gäller ej receptbelagda läkemedel, under våra klubb dagar eller på vår e-handel.

VID KÖP EN GÅNG FÖR  
ÖVER 250:- 20% GÄLLER  
HANDELSVAROR OCH  
RECEPTFRIA LÄKEMEDEL  
OBS GÄLLER ENDAST VÅGEN



Apotek Hjärtat Vågen,  
Frölunda Torg, vid  
Frölunda Specialistsjukhus

Vardagar 8:00–20

Lördagar 9:30–18

Söndagar 10–18

[apotekhjartat.se](https://apotekhjartat.se)

KLUBB 



# 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  
Opalorget 2  
Öppet mån-fre 9-18, lör 10-15  
Tel 031-47 60 30 - [www.kaprifolkott.se](http://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 