SENIORERNA

Lilla Paris

Vänersborg

Hösten 2019



KONTAKTEN är vår expedition.
Öppet: onsdagar 10 - 12.
Öppnar den 28 augusti efter sommaruppehållet.

Telefon: 0521-633 70.
Adress: Vallgatan 28 A, 462 31 Vänersborg
E-post: brev@spflillaparis.se
Hemsida: www.spf.se/lillaparis

Vi hälsar alla välkomna till hösten 2019

Ordförande: Ausma Pavulans 0766-507806
Kassör och sekreterare: Gunnel Jende 0521-129 41
Övriga styrelseledamöter: Ann-Margreth Stenström, Annika Ahnfelt, Britt-Marie Andreasson, Kjell Gustavsson, Ingvar Kleinert, Mona Lindström

E-post
Vi har e-postadress till drygt en fjärdedel av medlemmarna. För att snabbt och billigt kunna informera om ev programändringar och nya aktiviteter vore det bra om vi hade fler e-postadresser. Skicka ett mail med ditt namn och din adress till brev@spflillaparis.se.

Medlemsavgift
SPF Seniorerna Lilla Paris har betalning av medlemsavgift centralt till förbundet. Vi ber Dig därför avvakta faktura från förbundet. Om Du betalar på Internet ber vi Dig att kontrollera att betalning sker till rätt bankgiro. Betalning skall inte ske till Lilla Paris.

Program

Välkommen till en rolig och spännande höst

3 sept. **Upptaktsmöte** med musikunderhållning. Därefter information om kommande aktiviteter, studiecirklar mm.

17 sept. **Sidenvägen och Samarkand,** Pirkko Ärje, berättar i ord och bild om sin resa.

1 okt. **Santiago de Compostela,** Annette Murås, Trollhättan, berättar om sina vandringar till den berömda vallfartsorten.

15 okt. **Livet, Kärleken och Döden.** ”Den som vågar inse livets ändlighet ökar värdet av sina dagar på jorden”, Gillis Edman f.d. begravningsentreprenör berättar med humor och värme.

29 okt. **Höstkonsert** kören och enskilda musikaliska inslag. En härlig musikalisk kompott.

12 nov. **Skrönor, skrock och gamla sägner,** Maria Sanderi, Råda (Lidköping), berättar.

26 nov. **Västgötagårdar,** den mycket humoristiske kyrkoherden Owe Johansson, Kinna kommer och berättar till bilder.

10 dec. **Lucia,** kommer och kören medverkar. Vi är på Lagergrenska och äter en jultallrik eller litet julbord. Pris meddelas vid anmälan, som sker på utlagd lista på möten eller per telefon till Kontakten senast den 27 nov.

Träffarna börjar kl. 14.00 och äger rum i festsalen på Kulturhuset, Kungsgatan 15. Entréavgift 50:-. Kaffe med dopp ingår.

Studiecirklar

Hur är det att vara trafikant	Ingvar Kleinert	mån	10.00
Konversationsspanska	Ann-Marie Karlsson	tors	14.00
Körsång	Ingemar Stenström	tors	10.00
Läsecirkel	Lena Hallberg	ons*	10.00
Turistryska	Magnus Kesselmark	tis	10.00
Ukulele	Gunnar Henriksson	fre	10.00
Vardagsjuridik	Bruno Thorson	ons**	10.00

* udda vecka ** jämn vecka

Mer information på Kontakten 0521-633 70 eller www.spf.se/lillaparis. Information och anmälningar på upptaktsmötet den 3 september. Efter upptaktsmötet sker anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17.

Studiebesök

Den 8 okt. kl. 14.00
Bovieran, Lantgårdsvägen 4, Vänersborg. Det ideala boendet ?

Anmälan till Kontakten 0521-633 70.



Övriga aktiviteter

Boule. Måndag 14.00, torsdag 14.00, söndag 11.00. Plats: Fregatten Boulehall, ingång bakom Erikshjälpen. Sommarspel på Sjövallen i september. Måndagar 16.00, torsdagar 10.00 och söndagar 11.00. Kontakt: Lise-Lotte Brennelid 0521-60912 el. 0703-38 74 38.

Golf. Plats: Onsjö golfbana. Kontakt: Marianne Segertoft 0733-66 70 00

Lunchtest. Vi testar stadens lunchrestauranger kl. 13.00 första mötesfria tisdagen i varje månad med början den 10 september. Kontakt: Sören Robertsson 0521-69654.

Trygghetsringningen

Många av oss som blivit äldre kanske upptäcker att vi inte dagligen har kontakt med vänner, bekanta, släktingar eller andra. Då kan det kännas tryggt att få ringa ett samtal till en svarstelefon (man lämnar endast namn och telefonnummer) och veta att någon sedan avlyssnar och prickar av på en lista.

Om du glömmer att ringa en morgon, så kontaktar vi dig per telefon och ringer sedan vidare till din kontaktperson om vi inte når dig hemma.

Mer information på Kontakten 0521-633 70. Är du intresserad att hjälpa till, kontakta oss på SPF Seniorerna Lilla Paris.

Ideella aktiviteter

SPF Seniorerna Lilla Paris Vänersborg deltar i ideella aktiviteter, t ex caféverksamhet på Solängen och Träffpunkten på Edsgatan 37.
Är du intresserad att hjälpa till, kontakta SPF Seniorerna Lilla Paris.

Pensionärsråd

Kommunala pensionärsrådet (KPR), är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna, kommunens styrelser och nämnder. Ledamöter från SPF Seniorerna Lilla Paris är: Viveca Sigurdson. Protokoll och annan information på www.vanersborg.se. Sök kpr.

Pensionärsråden i Västra Götalandsregionen

Regionens pensionärsråd (RPR). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Ingrid Almén. Tel. 0520-757 40, mobil 073-823 76 80.

Hälso- och sjukvårdsstyrelsen har ett övergripande ansvar för hälso- och sjukvård och tandvård i Västra Götaland.

Hälso- och sjukvårdsnämnden Norra (HSN). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgdistriktet representeras av Ann-Britt Danielsson (ordinarie) Tel. 0530-600 05 mobil 070-609 92 77 och Lennart Jansson (ersättare) Tel. 0528 -120 73 mobil 070-535 95 08

Norra hälso- och sjukvårdsnämnden ansvarar för tillgång till god hälso- och sjukvård.

Om du har några idéer så hör av dig till pensionärsrådens medlemmar.

Viktiga telefonnummer

112	Nödnummer. Polis, ambulans, brandkår mm.
1177	Sjukvårdsupplysning dygnet runt.
113 13	Informationsnummer för icke akuta händelser. För att varna, vägleda och informera vid händelser som innebär fara för människors liv, hälsa, egendom och miljö.
114 14	Polis. För situationer som inte är akuta, till exempel polisanmälan, lämna tips eller få upplysningar om passfrågor, tillståndsfrågor, adresser och öppettider.
010-435 00 00	Akutmottagningen. NU-sjukvårdens växel.
0521-72 10 00	Vänersborgs kommun. Växel.

OPTIKER LILJELOOD

Det Personliga Snälla Familjeföretaget



Vi är inte Nöjda förrän Du är Nöjd!

Optikerfamilj i över 100 år

Leg. Optiker • Kontaktlinsbehörighet • Arbetsmedicinskbehörighet • Synergonom

Sundsgatan 11, Vänersborg 0521 - 100 00

Swedbank

SINCE 1820

TANDTEAM
KAPAGIANNIDIS

Välkommen till tandläkarna Jannis Kapagiannidis och Elena Kapagiannidou

Hos oss bemöts Du av professionell, utbildad och erfaren personal inom tandvård. Vi är alltid lyhörda för Dina önskemål vad gäller behandlingar eller tider och gör vårt bästa för att uppfylla Dina behov.

Kliniken är handikappanpassad

TANDTEAM KAPAGIANNIDIS Sundsgatan 12, 462 33 Vänersborg

Ring och boka tid på 0521-12336 eller å vår hemsida www.ptj.se/tandteam-kapagiannidis

Tveka inte att kontakta oss!

SVERIGE
PORTO BETALT

B

Dagsresor, Teaterresor, Bussresor, Flygresor

ReseMakarn

www.resemakarn.nu 0521 - 695 35

Något att längta till sedan 1992

Vi gör er gruppresa, ring Thomas Karlsson för offert!

Aktiv på äldre dar

Välkommen till våra studiecirklar!

Som SPF-pensionär har du stora möjligheter att utnyttja det stora utbudet som Studieförbundet Vuxenskolan har att erbjuda.
Ta kontakt med din förenings studiekontakt eller direkt med Studieförbundet Vuxenskolan, Österlånggatan 17, 461 31 Trollhättan.
Lena Bark tel.nr 010 33 00 924

Välkommen!

Studieförbundet Vuxenskolan