SENIORERNA

Lilla Paris

Vänersborg

Våren 2019



KONTAKTEN är vår expedition.
Öppet: onsdagar 10 - 12.
Öppnar den 23 januari efter juluppehållet.

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 våren 2019

Ordförande: Gunnar Henriksson 0521-661 73
Kassör: Gunnel Jende 0521-129 41
Sekreterare: Bibbi Aspmark Henriksson 0521-661 73

Förändringar kommer att ske vid årsmötet 19 februari.

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 vår

22 jan. **Upptaktsmöte,** musikskolan inleder. Därefter information om kommande aktiviteter, studiecirklar mm.

5 feb. **Titanic** Ester O`Hara Trollhättan berättar om svenska kopplingar till Titanic-katastrofen. Ester har jobbat på Lödöse museum tidigare.

19 feb. **Årsmöte och parentation.** Kören medverkar. Föreningen bjuder på semla. Anmälan om deltagande till Kontakten tel. 0521-63370 senast ons.13 feb.**Viktigt!** Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på hemsidan eller kan hämtas på Kontakten, en vecka före årsmötet.

5 mars **Ninas trio** spelar glada melodier och bjuder på en del historier.

19 mars **Jan-Erik o Carina Björk** visar bilder och berättar dels från livet i Burma och dels om djur och natur i Pantanal (Brasilien).

2 april **Missing People,** Hasse Lagervall från fyrbodalavdelningen kommer och berättar om avdelningens arbete ex. hur man organiserar ett eftersök.

16 april **Påskfest med sillsexa.** Sill och färsk potatis med tillbehör. Kaffe och tårta. Musikunderhållning på öppen scen. **Anmälan** på utlagd lista eller per tel. till Kontakten 0521 63370 senast den 10 april.

30 april **Stadsorientering** parvis el. liten grupp, utan tidtagning, lugn takt. Obs ! Start från kl 10^{oo} vid kanonerna i Plantaget. Målgång på Kontakten, där man också bjuds på fika.

Träffarna börjar kl. 14.00 och äger rum i Pingstkyrkans lokaler, Nygatan 22, 46230 Vänersborg. Entréavgift 40:-. Kaffe med dopp ingår.

På grund av att vi inte längre kan hyra lokaler av IOGT-NTO har vi lyckats få hyra av Pingstkyrkan. Vi får bättre utrustade, fräschare lokaler och fungerande hörslinga. VARMT VÄLKOMNA!

Studiecirklar

Familjens juridik, fortsättning	Bruno Thorson	ons*	10.00
Händelser förr och nu	Agneta Elliot	tis	10.00
Konversationsspanska	Ann-Marie Karlsson	tors	14.00
Körsång	Ingemar Stenström	mån	10.00
Läsecirkel	Lena Hallberg	ons*	10.00
Privatekonomi	Bengt Ramberg	tors **	14.00
Ukulele	Gunnar Henriksson	fre	10.00

* Varannan vecka. ** Var fjärde vecka
Mer information på Kontakten 0521-633 70 eller www.spf.se/lillaparis.
Information och anmälningar på upptaktsmötet den 22 januari. Efter upptaktsmötet sker anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17.

Övrig verksamhet

7 maj	Studiebesök på Film i Väst, i Trollhättan
14 maj	Resa med buss, Varnhem och Valle härad. Vi besöker Katas gård, Höjentorp, Flämslätt, Binnebergs tingshus och Sotaliden. En resa för historiskt intresserade. Fika: egen medtagen el. cafe i Varnhem. Lunch: Flämslätt. Pris: 200 kr + ev. kaffe och lunch. Bindande anmälan senast den 12 april.
28 maj kl 14.00	Friluftsdag på Bergagården, Hunneberg. Poängpromenad. Man bjuds på grillad kort med bröd och dricka. Medtag fika för eget bruk om så önskas.

Anmälan till Kontakten 0521-633 70.

Enl. styrelsebeslut den 2 maj 2016, finns en rekommendation att medåkande bör ersätta bilägaren med 5 kr per mil.

Övriga aktiviteter

Boule. Måndag 14.00, torsdag 14.00, söndag 11.00. Plats: Fregatten Boulehall, ingång bakom Erikshjälpen. Sommarspel på Sjövallen i maj och 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 29 jan. 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. Ledamot 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

Välkommen till Smile!

smile TANDVÅRD

Stora behandlingar kräver stor kunskap och erfarenhet. Vi har **30 års** erfarenhet av **tandimplantat**.

Kliniken är helt handikappanpassad.

Besök oss gärna för en **kostnadsfri** konsultation.

Ring o boka tid på telefon 711888, eller boka en tid

på vår hemsida www.smile.se och klicka på Vänersborg.

VÄLKOMMEN!

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.
Telefon: 010-33 00 903. E-post: birgitta.billinger@sv.se.
Vid överenskommelse träffas vi i SPF Seniorerna Lilla Paris lokal på Vallgatan 28 A, Vänersborg

Välkommen!

Studieförbundet Vuxenskolan