INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN
Program och aktiviteter våren 2019



Säveån

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

spf.lerum@gmail.com Bg 890-2405
www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Välkommen till SPF SENIORERNA Lerumsbygden 2019!

I programmet hittar du det mesta som kommer att ske under våren 2019.

En onsdag i månaden (kl 14.00) har vi någon form av information eller underhållning i vår lokal på Häradsvägen.

Månadsträffar har vi som vanligt på en fredag i Lerums Equmeniakyrka, kl 15.00, och då informerar vi även om aktiviteter, som kommer att ske utöver vad som framgår av programmet.

Besök gärna vår hemsida, www.spfseniorerna.se/lerumsbygden som nu finns i nytt upplägg och design, med många nya möjligheter. Här presenteras våra olika sektioner samt nyheter från vårt förbund och andra aktuella händelser. Vi är tacksamma för bidrag från våra medlemmar och ser fram emot att kanske just Du har något intressant att bidra med.

Hoppas vi får en trevlig vår tillsammans!

Hälsar styrelsen genom

Rigmor Andrén ordförande

Välkommen till
Apotek Hjärtat i Kvantum

Hos oss kan du hämta ut dina recept
och få råd av erfarna farmaceuter.
Självklart fungerar högkostnadsskydd
och e-recept.

APOTEK

ICA
KVANTUM
LERUMS SALUHALL

Seniorrabatt varje onsdag – 5% rabatt!

Gynna våra sponsorer!

Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Equmeniakyrka

Våren 2019

11/1	Torbjörn Nilsson, fotbollsspelare, tränare och föreläsare talar om ledarskap
15/2	Lennart Palm, musiker känd från ”Melodikrysset” talar om ”Från gravvalvsallvar till dödskul”
1/3	Årsmöte
15/3	Frödingskvartetten ger oss en fartfylld resa om Gustaf Frödings märkliga liv och författarskap
12/4	The Rose – tidlösa praliner från film och musikal från 1920 – 2000-talet varvat med humoristiskt mellansnack och underfundiga texter
10/5	Lilla Bandet från Färgelanda underhåller med glad musik och roliga historier

All information om eventuella resor, studiebesök och utflykter kommer i fortsättningen också att lämnas på månadsträffar, föreningens hemsida samt via aktivitetsledarna och mejlutskick.

Det finns också mycket intressant information i vår medlemstidning Senioren.

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Våren 2019

23/1	Demenssjuksköterskan från Riddarsten och Demensföreningen berättar om sina verksamheter
20/2	Konsumentvägledning får vi av konsumentvägledaren, som är gemensam för Lerums och Kungsbackas kommuner
27/3	Alingsås Sparbank och Audio Video berättar och visar vad SWISH, Bank-id och smartphones innebär
24/4	Aspenäs herrgårds historia berättas av Hans Ekvall
22/5	Sommaravslutning

Onsdagskafé i Tingshuset 11.00 – 12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning varje onsdag.

SPF står för värdskapet en gång i månaden: 13/2 (String-Singers) 13/3 (Adrian Smith), 17/4 (Knut och Ronald), 15/5 (Börje och Torbjörn)Kontakt: Kicki Lindqvist 0706-300380 och Rigmor Andrén 0793-470674.

Övrig information

Kolla ditt blodtryck

Första onsdagen i månaden kl 10-11, har du möjlighet att kontrollera ditt blodtryck i SPF-lokalen på Häradsvägen. Barbro Hallengren, tel 070-2434787 eller Berit Johansson, Tel: 0302-40687. Ingen föranmälan.

Mejladress och mobilnummer

Vår hemsida når du via:
www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Vill du lämna bidrag i form av text eller bilder är vi mycket tacksamma – gärna digitalt till:
spf.lerum@gmail.com

SPF Lerum håller kontinuerligt på att uppdatera medlems-registret. Vi uppmanar dig, som inte regelbundet får mejl från föreningen, att mejla ditt namn, mejladress och mobilnummer till spf.lerum@gmail.com.

Med ett bra uppdaterat medlemsregister kan föreningen kommunicera bättre och snabbare med alla medlemmar.



BILDER PÅ 1 TIMMA!

- Canvas
- Förstoringar
- Fotomugg
- Fotopussel
- Tackkort
- Akvarellpapper

Solkatten Köpcenter, Lerum 0302-14745
www.ahlsensfoto.se info@ahlsensfoto.se

AhlsénsFoto
I LERUM SEDAN 1931

SJÖBODENS FISK

GRÅBO TORG • Tel. 0302-453 53

ÖPPETTIDER: TISDAG - FREDAG 10.00-18.00, LÖRDAG 09.30-14.00

Välkommen till Apotek Hjärtat Solkatten!

Hos oss kan du hämta ut dina recept och få råd av erfarna farmaceuter. Självklart fungerar högkostnadsskydd och e-recept.

Öppettider:
Lör 10-16, Sön 11-16

Kontakta oss:
Direkt: 010-4991387,
kundkontakt 0771-405405, apotekhjartat.se

APOTEK

Studiecirklar och övriga aktiviteter



Canasta

Måndagar 14-16.

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Birgitta Bergendahl
Tel 15518/0709-963516

Hälsa

Torsdagar

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lena Ryde
Tel 0709-845191



Läs och res
Torsdagar
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Lena Ryde
Tel 0709-845191

Historia
Måndagar 10 -11.30
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Olof Åkerman
Tel 71535

Bokcirkel
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Barbro Hallengren
Tel 0702-434787

Datautbildning
SPF-lokalen, Häradsgården
Kontakter: Sven-Åke Svenberg
Tel: 070-3463027
Eva Köster **Tel: 0707-707950**

HLR
Lär dig Hjärt- lungräddning, hjärtstartare, bukstöt under 2-3 timmar.
Första tisdagen i månaden, kl 10.00
Ledare: Barbro Hallengren, anmälan till: B. Hallengren 070-2434787, eller Jan Sjödahl 0768-714882

Sparbanken Alingsås

Vi gillar Lerum.

Vi vill att du och alla andra som bor i Lerum ska trivas. Därför stöttar vi arrangemang som Barnfestivalen, Växtrum och liknande festligheter.

De senaste 20 åren har vi även skänkt över 20 miljoner till Alingsås lasarett, för att vi tycker att det är viktigt med bra och närliggande sjukvård.

Vi stödjer det mesta som gör Lerum till en toppenplats!

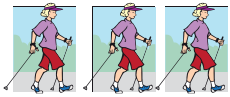
Läs mer på sparbankenalingsas.se eller facebook.se/sparbankenalingsas.





Boule
Tisdagar och fredagar
1/9-30/4, 14-17
1/5-31/8, 10-13
Träning söndagar 10.30
Sommartid : SPF:s bana
bakom Vattenpalatset.
Vintertid: Boulehallen
Pomonavägen.
Spelledare: Ethel Olausson
Tel: 0707-327527

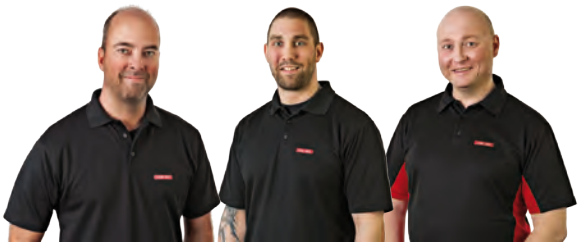
Bordtennis
Måndagar 16-17.30
Vattenpalatset
Ledare: Allan Bäckdén
Tel: 14250/0706-578984



Har du något ämne som du vill tala med andra om i t ex en studiecirkel, så är du mycket välkommen att höra av dig till styrelsen.

Promenader
med eller utan stavar.
Måndagar 10-11.30**. Start 14/1**
Start från Stamsjöns parkering.
Ingen föranmälan.
Kontaktpersoner:
Kicki Lindkvist, tel **0706-300380**
Ninni Sjödahl, tel **0760-092789**

För startdatum kontakta respektive ledare eller kontaktperson. Meddelas även på SPF hemsida.





AUDIO VIDEO - LERUM
Solkatten Köpcentrum • Tel 0302-123 25
Öppettider: mån - fre 10-19, lör 10-16, sön 11-15

Låt Actic bli din nya träningskompis!

Vi på Actic fokuserar på att göra det lätt att komma igång. Och meningsfullt att fortsätta. Därför ingår det alltid ett pass med en utbildad instruktör som visar hur du tränar effektivt och säkert. Du får också ett personligt tränings-program av en instruktör. Actics instruktörer uppdaterar även ditt program när du känner att det är dags att ta nästa steg i din träning.



Actic Lerum - Vattenpalatset · Häradsvägen 3 · 0302-169 90 · actic.se

SPF Lerumsbygdens styrelse

Ordförande	Rigmor Andrén	36355/0793-470674
	rigmor.andren@lerum.se	
Vice ordf	Stig Almqvist	15256/070-2260099
	almqvist@telia.com	
Sekreterare	Sven-Åke Svenberg	0703-463027
	svenake.svenberg@gmail.com	
Kassör	Eva Köster	0707-707950
	eva.koster@telia.com	
Ledamöter	Sten-Arne Hallberg	13674/ 0707-145983
	sten-arne.hallberg@telia.com	
	Christina Lindqvist	0706-300380
	k.lindqvist45@gmail.com	
	Lena Ryde	0709-845191
	lena.ryde.karlsson@gmail.com	
	Marie-Louise Sundén	0705-162035
	mlsunden@outlook.com	
	Thorvald Andersson	13301/0767-881298
	thorvaldg@gmail.com	

Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:

Jan Sjödahl	0768-714882
Lena Ryde	0709-845191
Stig Almqvist	0302-15256

SPF ger sina medlemmar:

- *Trevnad genom gemenskap med andra människor*
- *Aktiviteter av olika slag*
- *Bevakning av äldrepolitiska frågor*
- *Möjlighet till förmånliga försäkringar*
- *Rabatter hos olika företag*

Välkommen som medlem i SPF Seniorerna Lerumsbygden!