INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN
Program och aktiviteter hösten 2021



SPF:are på grönbete - från en av fikaträffarna i bygdegillets park.

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

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

Hej SPF-medlem!

Vi hoppas, att du har det bra, trots alla restriktioner och att du är vaccinerad och har mått bra av det.
Det enda vi kunnat genomföra i sommar, är att vi har träffats i Hembygdsparken några gånger med och utan musik. Om vädret tillåter kan det bli fler träffar under hösten.

Det har varit enkelt att ses utomhus. Det blir knepigare att ordna något inomhus enligt de regler som gäller.

Vi börjar försiktigt med årsmöte i Equmeniakyrkans kyrksal, där vi kan sprida ut oss. Det sker 3 september kl. 15.00. Det blir bara själva mötet och ingen fika efteråt.

Vid de kommande träffarna i Equmeniakyrkan planerar vi att vara i Gemenskapen och servera kaffe.

Detta brev och programmet, så långt det är klart, skickas via mail och via brev till dem, som inte har mail. Genom annonser i Lerums Tidning och/eller Lokalpressen ges information om program vid varje tillfälle.

Med önskan om att snart få se er alla igen

Hälsningar
Rigmor Andrén
Ordförande SPF Seniorerna Lerumsbygden

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!

<u>Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Equmeniakyrka</u>

Hösten2021

3/9 Årstämma, i Equeniakyrkan Lerum kl 15.00

17/9 Bo Anders Berndtsson berättar till bilder

om det gamla Lerum

15/10 Showtime - Adrian Smith & co underhåller

12/11 Meddelas senare

10/12 Meddelas senare

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Hösten 2021

8/9	Information och demo Hjärtstartare Barbro Hallengren demostrerar HLR
6/10	Information från ICA Kvantum om onlineköp hemleverans av mat
3/11	Elon informerar om mobiler, paddor och datorer
1/12	Frågesport med finfina priser
7/9	IT UTBILDNING Informationsmöte i vår lokal kl 10.00 inför kommande utbildningar - berätta vad Du vill bli bättre på.

Onsdagskafé i Tingshuset 11.00 – 12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning varje onsdag.

SPF är värd en gång i månden, info på hemsidn.

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.



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

Annonsör/sponsor sökes

SJÖBODENS FISK

GRÅBO TORG • Tel. 0302-453 53

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

Studiecirklar och övriga aktiviteter



Canasta

Måndagar 14-16. Från 20 september

SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Birgitta Bergendahl **Tel**



15518/0709-963516

Läs och res
Tisdagar **14-16**
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Lena Ryde
Tel 0709-845191 **Bokcirkel**
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Barbro Hallengren

Hälsa

Tisdagar 14-16

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lena Ryde
Tel 0709-845191

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

Datautbildning

SPF-lokalen, Häradsgården
Kontakt:
Eva Köster **Tel: 0707-707950**

HLR
Lär dig Hjärt- lungräddning, hjärtstartare och bukstöt under 2-3 timmar.
Ordnas efter intresse
Ledare: Barbro Hallengren, anmälan till: B. Hallengren 070-2434787, eller Jan Sjödahl 0768-714882

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 – helst 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.

Vi kommer sända ut programmet per mejl i fortsättningen. Känner Du någon som ej får programmet och har mejladress meddela då den till oss på spf.lerum@gmail.com

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.



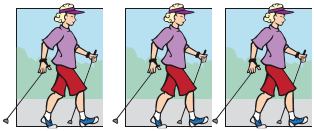
Boule
Tisdagar och fredagar
1/9-30/4, 14-17
1/5-31/8, 10-13
Träning söndagar 10.30
Sommartid : SPF:s bana
bakom Vattenpalatset.
Vintertid: Boulehallen
Pomonavägen.
Spelledare: Ethel Olausson
Tel: 0707-327527



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

Promenader i centrum
börjar Torsdag 16/9 kl 10.00
start vid Torpskolans p-plats ca
1 timma.
Kontaktperson
Gull Andersson **0761 697025**
Kicki Lindqvist **0706-300380**

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
Startdatum meddelas senare.
Måndagar 10-11.30**. Start**
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.

eLON
LJUD & BILD

Elon Ljud & Bild
Göteborgsvägen 2
44330 Lerum
Telefon: 0302-12325
lerum@elonljudbild.se

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	363 55 / 0793-470674 rigmor.andren@gmail.com
Vice ordf	Jan Sjödahl	0768-714882 jan.ninni.sjodahl@gmail.com
Sekreterare	Hans Ekwall	0766-298763 hansgustavekwall@gmail.com
Kassör	Eva Köster	0707-707950 eva.koster@telia.com
Ledamöter	Christina Lindqvist	0706-300380 k.lindqvist45@gmail.com
Lena Ryde		0709-845191 lena.ryde.karlsson@gmail.com
Marie-Louise Sundén		0720-031322 mlsunden@outlook.com
Stefan Krook		0706-245832 stefan.krook50@gmail.com

Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:

Jan Sjödahl	0768-714882
Lena Ryde	0709-845191

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!

All information om aktiviteter kommer i fortsättningen också att lämnas på månads-träffar, föreningens hemsida samt via aktivitetsledarna och mejlutskick.

Det finns också mycket intressant information i vår medlemstidning Senioren.