Öppna kopia

SENIORERNA Askim

Vårprogram 2019

Askimsseniorerna



Hemsida:

www.askimsseniorerna.se

E-post: spfaskim@hotmail.se

Upprop till Er alla Askimsseniorer!

Har vi något intressant våren 2019?

Ja det hoppas vi -här är våra aktiviteter för våren 2019, ordnade bara för ER till glädje och nytta!

Som vanligt är något nytt och något gammalt. Hoppas att Du hittar en hel del på vår "meny", som lockar Dig att delta i våra begivenheter.

Så läs om:

Askim vår hembygd , boule , bridge , historia , hjärnkoll , klassisk musik , konsthistoria , läsecirkel , middag på stan , minigolf , månadens lunch på stan , månadsmöten med intressanta program , olika studiebesök , sommarresa , vinprovning , vårresa

Lusläs och boka in dagarna där Du hittar program som tilltalar Dig. Anmäl Dig så snart som möjligt -vissa aktiviteter blir snabbt fulltecknade

(alla anmälningar är bindande -men Du kan självklart avanmäla Dig före anmälningstidens utgång)

Dessutom ordnar distriktet följande av oss nu kända aktiviteter: Seniormässa 5-7 mars; friskvårdsmöte 8/3; trafikmöte den 4/4

Datum för följande evenemang meddelas senare under våren:
jazzkonsert i april ; hjärnkollfinal i slutet av april , vandring i slutet av maj och golf i början av juni (anmälan till distriktets olika arrangemang görs direkt till distriktet tel 031 12 17 59)

Aktuellt under sommaren? Varje måndag hela sommaren – alltid kl. 12.30 har Röda korset träff i Röda huset. Undantag - den 2 juli då den sedvanliga **HATTPARADEN** går av stapeln på Hembygdsmuseet! Kom och i hatt! Det är en härlig träff.

Viktigt att observera!

Glöm inte att kolla på nedanstående hemsidor:

www.spfgbg.se

Här hittar Du det som händer i Göteborgsdistriktet under våren – studiedagar inom aktuella ämnen ; friskvårdspromenader mm -även det senaste från vårt förbund. Tel 031 12 17 59

www.spfpension.se

Nyfiken på vad som händer på riksplanet? Här finns mer fakta och upplysningar -också hur det står till med tekniken. Tel 08 692 32 50

www.spfpension.se/askimsseniorerna

Vår egen hemsida -den besöker Du väl ofta?

Vi ger Er som lämnat Era mailadresser all information så snart vi bara kan. På mailen får Du - förutom nyheter -alltså snabbt tips om nyinsatta aktiviteter. Dessa uppgifter lämnas till Er andra vid månadsmötena-

Bankgiro 853-8053

Du som ännu inte lämnat Din mailadress -gör det!

Lars Pamp tar gärna emot den. larspamp@gmail.com

Du är som vanligt hjärtligt välkommen till oss våren 2019

Styrelsen /Gudrun Järbur

Alla Månadsmöten i Betaniahemmets Konferens, Lekullevägen 8

OBS Parkeringsavgift. Under vintern gratis pendelparkering vid Askimsbadet, lite brant backe på gångstigen därifrån till konferenslokalen.

Nu finns vi i Båtsmanstorpet i Askim.



Lasse's Färg & Tapeter Båtsmanstorpet



Askims kyrkväg 46, 436 42 ASKIM
Tel. 031-45 11 34
www.lassesfarg.nu

Snart har vi funnits i 45 år i Göteborg, och nu har vi öppnat i Askim, Båtsmanstorpet. Varmt välkomna in till oss.



Grymma på Färg och ett enormt utbud av Tapeter!



Alla medlemmar i
ASKIMSSENIORERNA
får 20 % rabatt
på alla lagervaror.
Beställningsvaror 10 %

Välkomna !

Månadsmöte onsdag 16 jan kl.11 Betaniahemmet.
Bibliotekarie Ida Nordén om Askims bibliotek



Ida Nordén berättar om bibliotekets 100-åriga historia (2018) och allt vad det nyrenoverade biblioteket har att erbjuda idag.

T ex nyheter som: Mer öppet och Biblioteks-service i Nya Hovås m m.
Vi kommer också att få intressanta boktips.Kostnad 60 kronor som inkluderar kaffe/the, smörgås och kaka

Månadsmöte onsdag 13 mars kl.11
VI KRYDDAR LIVET!



Vi har nöjet att få lyssna på

Anders Mattsson

(Göteborgare) som med mer än 40 år i krydd-branschen arbetat med allt från management, försäljning och produktion för Santa Maria. Familjeföretaget Santa Maria grundades av Anders far Armin Mattson 1946.

Idag får vi lära oss mer om hur våra vanligaste kryddor skördas, torkas, odlas och hanteras i dessa odlingsländer samt även följa Anders på resor i dessa länder.

Kostnad 60:- inkluderar kaffe/te, smörgås och kaka.

Årsmöte 2018. Se detaljer i kallelsen i programmet.

Månadsmöte onsdag 13 februari klockan 11.00
Årsmöte och lätt underhållning av Ros o Kavaljerer

Lätt underhållning.

Efter årsförhandlingarna får vi lite lättare underhållning av Ros & Kavaljerer.

Det är Ann-Charlotte, Lasse och Rune som underhåller oss med sång och musik, dvs lite lätt underhållning efter ett långt årsmöte.

Föreningen bjuder årsmötesdeltagarna på kaffe/te smörgås och kaka

Kallelse till årsmöte 2019

Medlemmarna i SPF Askimsseniorerna kallas härmed till årsmöte onsdagen den 13 februari 2019 kl. 11.00, Askimsvikens Fest & Konferens.

Föredragningslista, valberedningens förslag och andra handlingar finns på hemsidan **www.askimsseniorerna.se** en vecka före mötet.





BRA TELEFONNUMMER:

Nödsamtal	112
Polisanmälan, icke akut	114 14
Vårdguide	11 77
Kontaktcenter Göteborgs stad	031-365 00 00
	Epost: goteborg@goteborg.se
	Felanmälan (gator parker), öppettider etc.

Månadsmöte onsdag 10 april kl.11

Leva livet med Lill-Babs Svensson

Elisabeth Bergenstråhle och Maria Stoltz underhåller oss med sitt musikprogram: Leva livet, som bjuder på de bästa och mest kända sångerna ur Lill-Babs enorma sångrepertoar.



En snygg brud i lyxförpackning



Är du kär i mig ännu Klas-Göran?
Välkommen hem, Det här är mitt liv m.fl

Sång Keyboard och gitarr. Kostnad 60 kronor som inkluderar kaffe/the, smörgås och kaka.
Efter vandringen, som vi gör i lugn takt stannar de som vill en stund vid caféet där.
Ínformation: Barbro 070 – 22 49 853

Våravslutning onsdag 15 maj kl.14.00 på Hovås Golfkrog



Pris: 150 Kr/person.

I priset ingår varmrätt, salladsbuffé, bröd, vatten, kaffe/te och kaka.

Vi har naturligtvis lotteri.

Bindande anmälan genom att betala in **senast tisdagen den 30 april** till Askimsseniorernas egna Bankgiro **853 – 8035**

OBS. Skriv ditt namn i kommentarsfältet på blanketten



Tidigast insläpp kl.13.30 p.g.a. andra lunchgäster före.

VÅRVANDRING i BOTANISKA TRÄDGÅRDEN TORSDAGEN 9 MAJ kl 12.00

Våra blomsterälskande Barbro och Birgitta Mattiasson

väntar på oss vid affären innanför grindarna, för att följa oss genom botaniska trädgårdens vackra vårfägring. Botaniska invigdes i samband med utställningen 1923 och är en av Eu´s största och första trädgårdar.



Efter vandringen går de som vill och fikar på cafeét där.

KURSER, RESOR o ÖVR.

Lokaler inom vårt område:

Hus Ada, Askims domarringsväg (nära nr 104) Buss 83: Gåsmossen

Blå huset Kungagårdsängen 51. Buss 82: Högen, Rosa Express: Brottskärsmotet

Föreningen Betaniahemmet, Konferensrum Havet. Våra månadsmöten.

Buss: Rosa express, stn. Trollängen (Gröna bron). ***OBS Parkeringsavgift nu!***

Askimsbadets pendelparkering avgiftsfri under vintern (gångstig backig)



ERBJUDANDE TILL ER I ASKIMSSENIORERNA

VI LÄMNAR 10 000 KR I RABATT PÅ ARVODET OM VI FÅR FÖRTROENDET ATT SÄLJA ER BOSTAD.

GÄLLER VID TECKNANDE AV FÖRMEDLINGSAVTAL SENAST 2019-08-15.



IA SVANHILL, ISABELLA WALLENBRING, ING-MARIE LARSSON, PIA LIDMAN OCH BJÖRN TERNSTRAND.

SkandiaMäklarna

DATAVÄGEN 6, 436 32, ASKIM, 031-28 50 02
WWW.SKANDIAMAKLARNA.SE

Klassisk musik

Musikhistorisk cirkel där vi lyssnar på de stora mästarna från olika epoker.

Deltagarna själva påverkar valet. Såväl vokal, sakral och instrumental musik kan förekomma.

Tid: Tisdagar 26 februari, 12 mars och 26 mars kl 14.00 – 16.00 (inkl. Medhavd fika).

Lokal: Blå Huset Kungagårdsängen 51

Avgift: 100 kr

Kursledare: Eva Hedman

Anmälan till: evahedman@hotmail.com alt. 031-285740 eller 073-9921960

Månadens lunch på stan

Välkommen till våra luncher på stan – vad sägs om vårens val:

Tider: ALLA LUNCHER STARTAR KL. 13.00

22/1 Swedish Taste NK husets källarvalv

22/2 Brasseri Lipp Kungsportsavenyen 6

27/3 Golden Days Södra Hamngatan 31

Anmälan: senast en vecka före lunchdagen till:

Gudrun Järbur: 031-280667 eller 0733-280600

Epost: gudrun.jarbur@gmail.com

Historiegruppen – a never ending story

Still going on!

Denna termin vänder vi blickarna mot Storbritannien

Englands historia del 2 heter vår nya bok av författaren Dick Harrysson

När: torsdagar 24/1, 7/2, 21/2, 7/3, 21/3, 4/4 Kl. 10.00 – 12.00

Lokal: Kungagårdsängen 51 Blå huset

Buss 82 till Högen, Rosa express hpl Brottkärrsmotet

Kostnad: 100 kronor+ kostnad för boken 300:-. Medför önskad pausförtäring.

Samordnare: Svante Järbur 031-280667 , 0733-280600

E—post: Gudrun.jarbur @ gmail.com

”Vaffö gör de på dette viset”

Välkommen till en studiecirkel om seder och bruk.
Arrangerat av Svenska kyrkan och i samarbete med Askimsseniorerna.

Vi träffas i Mikaelskyrkan torsdagar:

När: 31/1, 14/2, 28/2, 14/3, 28/3 och 11/4 Tid: kl 13-15

Kaffe/te till självkostnadspris – ta själv med vad du vill äta till!

Samtalsledare: Ann-Christine Pettersson och Britt Kardborn

Kostnad hanteras av Mikaelskyrkan.

Frågor: Ann-Christine Pettersson tel 031 - 288084

Britt Kardborn 031- 281138

Hjärnkoll Motion för knoppen

Var? Blå Huset När: Onsdagar 20/2, 29/3, 10/4 kl: 18.30 – 20.30

I vår vill vi ha din anmälan i förväg – så anmäl dig snarast.

Som vanligt blir det två frågor från ämnesområdena:

Världen, då och nu, idrott, lek och spel, litteratur, kropp och själ, musik och konst, naturvetenskap och teknik, ord och kuriosa.

Vi brukar tampas med två omgångar varje tillfälle med en paus för medhavd fika mellan omgångarna. Dvs totalt 32 frågor om allt möjligt.

Frågorna är konstruerade så att alla ska ha minst hälften rätt och ingen ska ha alla rätt.

Avgift: 100:-

Anmälan: Gudrun Järbur 031-280667, 0733-280600 eller gudrun.jarbur@gmail.co

Läsegruppen

Tisdagar kl 13.00 Den:15/1, 12/2, 5/3 och 16/4

Var: Hemma hos varandra

Ledare: Inger Nilsson

Frågor: inger285133@gmail.com

Konsthistoria

Tid: Fredagar 15/3, 29/3, 12/4

Kl kl.10.00 – 12.00 (medtag fika)

Lokal Blå Huset Kungagårdsängen 51

Kursledare: Tore Johansson

Avgift: 100:-

Anmälan till bernt.skyttermark@hotmail.com eller tel. 070 – 243 50 60

Bridge

Onsdagsbridge



Tid 10.00 -14.00

Start: 9 januari

Pris: 100:-

Ledare: Gudmund Otterstedt

Gunvor Elgqvist

Lokal: Skintebo, (Billdals Alle`) Lokal K1, vid P-hus mitt emot Humlekärr 57.

Kontakta en ledare om du är osäker. Gunvor: tel 070 - 492 74 31

Gudmund tel 073 – 708 66 01

Askim vår hembygd

Lite historia från och om Askim från urminnes tider till dagens nya byggnation och hur samhället utvecklas och förändras under tidens gång.

Tid: Fredagarna ½, 15/2, 1/3 kl. 10.00 -12.00

(Glöm inte ta med fika!)

Lokal Blå Huset Kungagårdsängen 51

Kursledare: Svante Järbur och Bernt Skyttermark

Anmälan till: bernt.skyttermark@hotmail.com eller 070 – 243 50 40

Avgift: 100:-

Vinkunskap

Vii studerar, under lätta former, varje gång 4 olika viner och försöker lära oss känna igen de olika druvorna.

Tid: 18.30 – 20.00 Måndagar: 18/2, 4/3, 18/3, avslutning: 1/4

Lokal: Hus ADA

Ledare: Mats Hedström

Avgift: 450:- för tre kvällar med vin, bröd, ost och kaffe.
Avslutning till självkostnad.

Anmälan till: Gudrun Järbur tel. 031-280667 mobil: 0733-280600

e-post: gudrun.jarbur@gmail.com

OBS: Medtag 4 st. likadana vinglas och 1 vattenglas!

Välj en bank som alltid är nära

Vi är en lokal bank som tar lokala beslut. På Handelsbanken i Sisjön hjälper vi dig med dina bankaffärer. För att du skall bli nöjd lägger vi fokus på dig och dina behov.

Varmt välkommen!

Handelsbanken

NYHET! Nu kan du även boka möten med oss i The House, Nya Hovås

Kontaktuppgifter Sisjön
Hantverksvägen 15, Sisjön tel 031-68 69 00
Handelsbanken.se/sisjon

Kontaktuppgifter Nya Hovås
Björklundabacken 10, Hovås tel 031-68 69 19

ASKIMS BORDTENNISKLUBB

Är du senior och vill komma igång och röra på dig
Då är bordtennis säkert något som kan passa dig.

Tid: Tisdagar kl. 10.00 – 11.30. ev. även någon em. 12.00 – 14.00

Plats: Hos oss i Askims Bordtennishall: Gärdesvägen 5, i samma hus som Askims simhall.

Kostnad: 850 kr / termin, inkl. medlemskap. Betalning bankgirofaktura.

Anmälan: askimsbtk@hotmail.com eller Bo Öjeskog 0702 - 52 85 90, Örjan Skeppstedt 0707- 53 53 02, Ralf Sjöholm 0708- 39 04 96

Ta med dig racket (kan lånas), skor för inomhusbruk och idrottskläder.

Friskvård på tisdagar

Tisdagspromenaderna varvas med Boulespel (och/eller mattcurling) varannan vecka.
Vi träffas klockan 10 på grusplanen nedanför Askims simhall
(Gärdesvägen 3, busshållplats: Hovås nedre).

Promenaderna går i lugnt tempo, 1½ - 2 timmar inkl. fikapaus.
Ofta passerar vi något café, där vi kan rasta/fika.

Tag med busskort, promenadskor, oömma kläder etc

Boule spelas inom- eller utomhus beroende på vädret och avslutas med fika i badmintonklubbens lokaler (kostnad 50 kr).

Ingen föranmälan krävs. Upplysningar**: Rune Svensson, tel 0722-350999.**

Välkomna!

Datum	Aktivitet
22-jan	Boule/Mattcurling
29-jan	Slottskogen - Villa Belparc
05-feb	Boule/Mattcurling
12-feb	Delsjön, - Bertilssons Stuga
19-feb	Boule/Mattcurling
26-feb	Botaniska Trädgården - Any Day Cafe
05-mar	Boule/Mattcurling
12-mar	Oxsjön - Nya Hovås
19-mar	Boule/Mattcurling
26-mar	Järkholmen - Hovås Kallbadhus
02-apr	Boule/Mattcurling
09-apr	Gunnebo kulturreservat - Gunnebo Slott
16-apr	Boule/Mattcurling
23-apr	Önnered, Eskils Kanal - Jungman Jansson
30-apr	Boule/Mattcurling
05-maj	Rudalen - Cafe Roland
12-maj	Boule/Mattcurling
19-maj	Ängås Gård - Ängås Cafe
26-maj	Boule/Mattcurling
02-jun	Balltorp - Rest Rock o Kock

RESOR

VÅR-RESA TILL SKÅNE och SOFIERO

TORSDAG 25 APRIL

Vi möter ”som vanligt” våren i Skåne.

Resan går via ett mysigt fikaställe till något intressant ställe i norra Skåne. Vi planerar också ett besök på Sofiero, där vi förutom vackra blomsterodlingar kommer att njuta av slottets goda lunch.

Beskrivning av resan kommer utförligare inför datum .

Du kan alltid kontakta Birgitta Sjöholm tel 031 – 912881 el. gittan.sjoholm@bredband.net

SOMMAR-RESA TILL KOSTERÖARNA

TISDAG 23JULI

Buss till Strömstad där vi möts av kunnig och trevlig skeppare, som tar oss ut till fr.a. Syd-Koster. Där får vi uppleva både Skandinavium, en rundtur på ön samt lunch därstädes.

Du kan alltid kontakta Birgitta Sjöholm tel 031 – 912881 el. gittan.sjoholm@bredband.net



Välkommen till Folktandvården!

Hos oss får du hjälp med allt från en vanlig undersökning till mer avancerad specialisttandvård.

Boka tid på **vgregion.se/folktandvarden**
eller kontakta oss på

Folktandvården Askim
Askims torg 5, 010-441 98 80
ftv.askim.goteborg@vgregion.se

Folktandvården Hovås
Hedtångsvägen 16, 010-441 86 60
ftv.hovas@vgregion.se

Visa annonsen vid ditt första besök hos oss, så får du en present!

FOLKTANDVÅRDEN

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

KALENDARIUM

Datum		Dag	Aktiviteter	Anmält mig
Jan	7	Mån		
	9	Ons	SPF styrelsemöte	
	9	Ons	Bridge 1	
	15	Tis	Läse	
	16	Ons	Månadsmöte Bibliotekarie	
	22	Tis	Månadens lunch Swedish Taste NK husets källarvalv	
	24	Tor	Historia 1	
	31	Tor	Vaffö 1	
Feb	1	Fre	Askim vår hembygd 1	
	4	Mån	Vinkunskap 1	
	6	Ons	Styrelsemöte SPF	
	7	Tor	Historia 2	
	12	Tis	Läse	
	13	Ons	Årsmöte följt av lättare underhållning se nedan	
	13	Ons	Månadsmöte, Ros och Kavaljerer.	
	14	Tor	Vaffö 2	
	15	Fre	Askim vår hembygd 2	
	18	Mån	Vinkunskap 2	
	20	Ons	Hjärnkoll 1	
	21	Tor	Historia 3	
	22	Fre	Månadens Lunch Brasseri Lipp	
	26	Tis	Musik 1	
	28	Tor	Vaffö 3	
Mar	1	Fre	Askim vår hembygd 3	
	4	Mån	Vinkunskap 3	
	5	Tis	Läse	
	6	Ons	SPF Styrelsemöte	
	7	Tor	Historia 4	

Datum		Dag	Aktiviteter	Anmält mig
	11	Mån		
	12	Tis	Musik 2	
	13	Ons	Månadsmöte	
	14	Tor	Vaffö 4	
	15	Fre	Konst 1	
	18	Mån	Vinkunskap avslutning	
	19	Tis		
	20	Ons	Hjärnkoll 2	
	21	Tor	Historia 5	
	26	Tis	Musik 3	
	27	Ons	Månadens lunch **Golden Days**	
	28	Tor	Vaffö 5	
	29	Fre	Konst 2	
Apr	1	Mån	Vinkunskap avslutning	
	3	Ons	SPF Styrelsemöte	
	4	Tor	Historia 6	
	10	Ons	Månadsmöte	
	10	Tor	Hjärnkoll 3	
	11	Fre	Vaffö 6	
	12	Fre	Konst 3	
	16	Tis	Läse	
	19	Tor	Långfredag	
	25	Ons	Vårresa till Skåne?	
Maj	1	Tor	Första Maj	
	2	Ons	Månadens lunch på stan	
	8	Ons	SPF styrelsemöte	
	15	Ons	Våravslutning på GGK med lunch	
Juli	X X		Sommarresa till ??	

Information från SPF friskvårdombud 181012 på Dahlheimershus.

Det sker årligen ca 70.000 fallolyckor årligen i Sverige. Dvs ca 200pers/ dag söker akuten, fler till vårdcentral. Fler dör av fall än i trafiken i vårt land! ***Vi kan förebygga****: Ha telefonen nära dig så du slipper springa! Fäst lösa sladdar, kolla så mattor har glidskydd, fixarhjälp finns så du kan slippa klättra till taklampan mm*

Stolar spec de med hjul kan tippa. Stolförhöjningar kan göra det lättare att resa sig. Kryckor står stadigast upp och ner. Anita är en bra krok för att hänga en käpp. Se så käppar har bra ”sula” så de inte glider, isdubb finns, även till stavar. Bromsa alltid en rullstol innan någon ska sätta/ resa sig! Höftskydd finns i hjälpmedelsaffär, ingen som haft sådan ”yllebyxa” har veterligen brutit höften.
Med ryggsäck får du händerna fria. Stadiga skor med hälkappa är tryggt.
Dubbar kan vara bra, men de kan kännas halkiga på golv.

Badrum blir tryggare med halkfri matta, nåt handtag och kanske en pall är bra.
Trappor kan vara svårt med bifokala glasögon, böj huvudet. Mörkerseendet blir sämre med åren, bra belysning behövs, energisnål lampa kan gott få vara tänd ständigt!

Ny medicinlista? EES = elektroniskt expertstöd har alla apotek i Sverige.
Det är bra att kolla vad man har! Ex man får samma medicin men med nytt namn och då händer ibland att man tar båda dvs överdoserar om man har lite kvar! (kan påverka blodtryck och balans!

Tarzanmodellen är bra på buss och spårvagn! Släpp inte greppet om en ”lian” förrän du håller i nästa! De flesta fall sker vid av/ påstigning med plötsliga fordonsryck.
Släta rollatorvänliga gångbanor är skönt.

Ryggont kan i samband med osteoporos bero på kotkompression eller kotfraktur. (det känns inte alltid direkt efter ett fall) Rör dig, stillasittande ökar risken för benskörhet.
Vissa mediciner ökar risken. (tyreostatika, Insulin, cellgifter m.fl.)

FRAX fracture risk assesment tool har vårdcentraler =frågeformulär att skatta risk
Vanlig kost räcker för de flesta: mjölk, ost, grön- broccoli o kål, tofu, soya, mandelmjölk. Vid konstaterad benskörhet behövs ofta Ca och D-vit.
Sömntabletter kan göra dig morgonsnubblig pga lång nedbrytningstid.
Ta hand om dig, DET SKA VA GOTT ATT LEVA!
Du vet bäst vad du mår bra av!

Välkommen till Smart Senior! – ett medlemskap som ger dig hundratals rabatter!

Ett samarbete med SPF och Smart Senior ger dig möjlighet bli medlem även där gratis!! Logga in på smart senior .se för att bli medlem, välj 36mån 299:- ,lägg in rabattkod SPFGBG kolla så saldo blivit 0:- . Efter 36mån kan medlemskapet förlängas gratis.

Om du har några funderingar är du alltid välkommen att kontakta oss på Smart Senior medlemsservice på tel : 08-410 426 10 eller via info@smartsenior.se och uppge rabattkoden vid kontakten: SPFGBG när du har kontakt med oss.

Egna noteringar:

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

Enkät till Askimsseniorernas medlemmar hösten 2018

Många har redan sett denna - men vi vill gärna nå alla medlemmar och få veta vilka olika ämnen Du är intresserad av – så bocka för de tre för Dig viktigaste och skriv till de nya som Du önskar att vi ordnar. Om Du vill - riv av sidan och skicka till Gudrun Järbur Kungagårdsängen 14 436 55 Hovås -annars ring mig -
031 28 06 67 eller 0733 28 06 00 och tala om vad du anser vara viktiga ämnen.

Ämne	Ämne	Ämne
Akvarellmålning	Boule	Matlagning
Film	Bowling	Stickkafe
Foto	Golf	Snickarklubb
Klassisk musik	Mattcurling	Sömnad
Konsthistoria	Naturen	Trädgård
Körsång	Promenader	
Litteratur	Resor	Kvällsmöten
Populärmusik	Stavgång	Månadens Lunch
Teater	Svampplockning	Middag på stan
Ukulele	Träning	Pubaftnar
Dans	Vandring Botaniska	Räkfrossa
Bridge	Språk	Vinprovning
Canasta	Hembygdens Historia	Whiskyprovning
Datorkurs	Historia	Ölprovning
Internetkafe	Hjärnkoll	

Dina egna förslag till nya spännande och intressanta föredrag och aktiviteter

_____

_____

_____

Om Du vill bli kontaktad av oss i dessa frågor - skriv namn, telefon o mailadress här nedan:

_____