SENIORERNA

Lilla Paris

Vänersborg

Hösten 2018


Foto: Nils-Erik Abelson

KONTAKTEN är vår expedition.
Öppet: måndag och onsdag 10 - 12.
Öppnar den 3 september 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 2018

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

Övriga styrelseledamöter: Annika Ahnfelt, Britt-Marie Andreasson, Gerd Eriksson, Sven-Ingvar Eriksson, Kjell Gustavsson, Ingvar Kleinert, Ausma Pavulans, Ann-Margreth Stenström

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

4 sep	**Upptaktsmöte,** musikskolan inleder. Lena Larsson, verksamhetschef informerar om vårdcentralerna Torpa och Brålanda. Därefter information om kommande aktiviteter, studiecirklar mm.
18 sep	**Göta älv – sedan urminnestider, Sveriges viktigaste flod.** Författaren **Bo Björklund** Älvängen berättar. Inget annat vattendrag har betytt så mycket för vårt lands ekonomiska utveckling.
2 okt	**Mannekänguppvisning** Zalsa - Lundborgs - Scooz
16 okt	Vi firar **SPF Seniorerna Lilla Paris 40-årsjubileum.** Inbjudan och program kommer att meddelas senare.
30 okt	**Höstkonsert med Öppen scen.**
13 nov	**Nordiska mytologins eventuella ursprung,** samt koppling till Halle och Hunneberg. **Lennart Hansson** berättar.
27 nov	**Äldre i trafiken.** Agneta Berlin, NTF FyrBoDal informerar.
11 dec	**Lucia- och adventskonsert.** Vänersborgs lucia och Lilla Pariskören medverkar.

Träffarna börjar kl 14.00 och äger rum på IOGT-NTO-gården Stjärnan, Vallgatan 29.

Annonsering på www.spf.se/lillaparis och i lokalpressen.

Entréavgift 40 kronor. Kaffe med dopp ingår.

Studiecirklar

Ämne	Ledare	Tid	
Familjens juridik, (kurslitt. 195 kr)	Bruno Thorson	ons*	10.00
Händelser förr och nu	Agneta Elliot	tis	10.00
Konversationsspanska	Ann-Marie Karlsson	tor	14.00
Körsång	Ingemar Stenström	tor	10.00
Läsecirkel	Lena Hallberg	ons*	10.00
Privatekonomi	Bengt Ramberg	tor**	14.00
Ukulele	Gunnar Henriksson	fre	10.00
Släktforskning för nybörjare. Egen bärbar dator eller ”padda” krävs. (kurslitt mm 1500 kr) ***	Lena Malmlöf Hummerhielm och Rolf Stenström	tis	18.30

* Varannan vecka. ** Var fjärde vecka. *** Mer information på Kontakten 0521-633 70 eller www.spf.se/lillaparis.

Information och anmälningar på upptaktsmötet den 4 september. Efter upptaktsmötet sker anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17.

Studiebesök

25 sept. kl 10.00 Lundens gård, Gärdhem. Anders Lunneryd berättar om ekologisk odling av äldre spannmålssorter och tekniker för att undvika kemikalier i jordbruket.
Avresa från H-näs aula kl 9.15.

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.

Övrig verksamhet

22 aug. Utfrågning av regionpolitiker inför valet. Moderator Peter Wiborn från SV. Kl. 13 – 15 i hörsalen Bohusläns Museum, Uddevalla. Arrangör: SV, Bohus- och Norra Älvsborgsdistrikten.

Övriga aktiviteter

Boule. Måndag 14.00, torsdag 14.00, söndag 11.00. Plats: Fregatten Boulehall ingång bakom Erikshjälpen. Sommarspel på Sjövallen i maj och sept. måndagar och torsdagar kl 10.00 och söndagar kl. 11.00. I juni, juli och augusti måndagar kl 16.00, torsdagar kl 10.00 och söndagar kl. 11.00. Kontakt: Lise-Lotte Brennelid 0521-609 12 mobilnr 0703-38 74 38.

Golf. Plats: Onsjö golfbana. Kontakt: Kerstin Andolf 0521-71 12 27.

Lunchtest. Vi testar stadens lunchrestauranger. Tid: Kl 13.00 första mötesfria tisdagen i varje månad med början den 11 september. Kontakt: Pähr Holmgren 0521-57 77 77.

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: Siv Gustavsson och Bruno Thorson. Ersättare: Christina Lindegren och Gunnar Lund.

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 (ersättare). 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 00 900. E-post: monica.rodriguez@sv.se .
Vid överenskommelse träffas vi i SPF Seniorerna Lilla Paris lokal på Vallgatan 28 A, Vänersborg

Välkommen!

Studieförbundet Vuxenskolan