INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

Program och aktiviteter Våren 2018



Säveån

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

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

Program 2018 våren.indd 1 2017-12-12 09:50

Välkommen till SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN 2018!

I programmet hittar du det mesta som kommer att ske under våren 2018.

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/Missionskyrka, 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 mot att kanske just Du har något intressant att bidra med.

Hoppas vi får ett trevligt år tillsammans!

Hälsar styrelsen genom

Jan Sjödahl ordförande

Bank, försäkring, larm och fastighetsförmedling
– allt under samma tak

Välkommen in på kontoret eller ring oss på 0302-555 70 så
berättar vi mer om vårt förmånliga erbjudande just för er i SPF.

lansforsakringar.se

Länsförsäkringar
Älvsborg

ICA
KVANTUM
LERUMS SALUHALL

Seniorrabatt varje onsdag – 5% rabatt!

Gynna våra sponsorer!

Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Equmeniakyrka/Missionskyrka

Våren 2018

12/1	Goody Swingers Sång och musik med 3 generationer Carlsson
2/2	Conny och Lars Warberg Trubadurer från Floda
23/2	Årsmöte
2/3	Margareta Söderström berättar om sin far Sixten Västgöta-Bengtsson.
6/4	Gert Johansson - Hälsa och lycka på äldre dar, presenterat med humor på ett begripligt sätt.
4/5	Lars-Erik och Johan Frendberg. Sjunger, spelar och berättar dåliga Göteborgsvitsar.

Vi ses på
CAFÉ LYNDHURST !
Bagges Torg

Öppet tider:
Mån-Fred 09.30 - 19.00
Lör 09.30 -16.00
Sön 11.00 -16.00

CAFÉ LYNDHURST CAFÉ LYNDHURST

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Våren 2018

17/1	Kilimanjaro, vår medlem Eva Rung berättar och visar film från när hon besteg Afrikas största berg
14/2	Fotvårdsspecialisten i Floda Sohaila Wais berättar om vikten att sköta sina fötter
14/3	Polisen - Trygghet, Brottsförebyggande. Våld och hot. Kommissarie Eva Strömblad.
18/4	Komin – Kommunens informationscenter Elin Elebring informerar om verksamhet och tjänster
16/5	Ernest Peters Lerums Kommun informerar om Fixartjänst för att förebygga fallskador och service på hörselapparater

Vår nya hemsida behöver fyllas med intressanta saker!

Har Du något Du vill berätta eller bilder som Du vill dela med Dig så hör av Dig på spf.lerum@gmail.com

Program 2018 våren.indd 5 2017-12-12 09:50

Övrig information

Kolla ditt blodtryck

Första onsdagen i månaden febr-maj, kl 10-11, har du möjlighet att kontrollera ditt blodtryck i SPF-lokalen på Häradsvägen.
Barbro Hallengren, tel 15377 eller Berit Johansson, 0725-258593.
Ingen föranmälan.



Onsdagskafé i Tingshuset 11.00-12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning.
SPF står för värdskapet en gång i månaden 21/2, 21/3, 11/4, 9/5
Kontaktperson Rigmor Andrén, Kicki Lindqvist.

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

Det finns också mycket intressant information i vår medlemstidning Senioren



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

Mejladress och mobilnr.

FRÅN 2016 12 01 NY HEMSIDA – samma adress spfseniorerna.se/lerumsbygden

Hemsidan är under uppbyggnad och allt är inte perfekt från start.
Vill Du lämna bidrag i form av text eller bilder så tar vi tacksamt emot detta.
På spf.lerum@gmail.com

SPF Lerum håller kontinuerligt på att uppdatera medlemsregistret och därför uppmanar vi Dig som inte regelbundet får något mejl från spf.lerum@gmail.com, att omgående mejla Ditt namn, mejladress och mobil nr till spf.lerum@gmail.com.

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



Fiskaffären
Lilla Torget

SUGEN PÅ FISK?
Åk till fd.Lindqvist fisk

Där får du alltid napp!

5% Rabatt för pensionärer
Onsdagar

Lilla Torget 15
Tel 101 77 · 070-609 12 86

Välkommen till Apotek Hjärtat i Solkatten!

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

Öppettider: Mån-Fre 9.30-19
Lör 10-16, Sön 11-16
Tel direkt: 010-4991387,
Kundkontakt: 0771405405
www.apotekhjartat.se

APOTEK

Studiecirklar och övriga aktiviteter



Canasta

Måndagar 14-16

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Birgitta Bergendahl
Tel 15518

Hälsa-Läkemedel-Livskvalitet

Torsdag em

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare Lena Ryde
0709-845191



Läs och res
Torsdag em
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Lena Ryde
Tel 16369

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

Bokcirkel
SPF-lokalen Häradsgården
Onsdag kl 10-12
Ledare: Barbro Hallengren
Tel 15377

DATA
Laptops ej Apple
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Sven-Åke Svenberg
Tis/Tors
Max 6 deltagare

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.

Sparbanken Alingsås

Sparbanksidén bygger på att främja sparsamhet och allt överskott i banken går till att utveckla området där vi är verksamma. Det har vi gjort sedan vi startade 1833. Därför investerar vi i olika föreningar, idrottsplatser, näringsliv, kultur och andra samhällsnyttiga funktioner här i Lerums kommun, som utvecklar vårt område till nytta och glädje för alla människor.

Välkommen till oss på Sparbanken Alingsås.



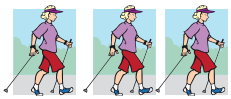


Boule

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.
Kontaktperson: Börje Rajala
Tel: 0707-710921

Bordtennis

Måndagar 16-17.30
Vattenpalatset
Ledare: Allan Bäckdén
Tel: 14250



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 från Stamsjöns parkering.
Ingen föranmälan.
Kontaktpersoner:
Kicki Lindkvist, tel **0706-300380**
Ninni Sjödahl, tel **0760-092789**

För startdatum kontakta respektive ledare eller kontaktperson.





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	Jan Sjödahl	0768-714882	jan.ninni.sjodahl@gmail.com
Vice ordf	Rigmor Andrén	36355/0793470674	rigmor.andren@lerum.se
Sekreterare	Hans Ekwall	0766-298763	hansgustavekwall@gmail.com
Kassör	Marianne Samuelsson	10220/ 0737-829600	mariannesamuelsson@hotmail.com
Ledamöter	Sten-Arne Hallberg	13674/ 0707-145983	sten-arne.hallberg@telia.com
	Eija Heehrle	12231/ 0706-600848	eija.heehrle@telia.com
	Christina Lindqvist	14424/ 0706-300380	lindqvist@artdecor.se
	Sven-Åke Svenberg	0703-463027	svenake.svenberg@gmail.com
	Lena Ryde	16369/0709-845191	lena.ryde.karlsson@gmail.com

Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:

Jan Sjödahl	0768-714882
Lena Ryde	16369/0709-845191
Sven-Åke Svenberg	0703-463027

Repr för SPF i Studieförbundet Vuxenskolan (SV):

Eija Heehrle 12231/0706-600848

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!

Mejladress och mobilnr.

FRÅN 20161201 NY HEMSIDA – www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Hemsidan är under uppbyggnad och allt är inte perfekt från start. Vill Du lämna bidrag i form av text eller bilder så tar vi tacksamt emot detta.

På spf.lerum@gmail.com SPF Lerum håller kontinuerligt på att uppdatera medlemsregistret och därför uppmanar vi Dig som inte regelbundet får något mejl från spf.lerum@gmail.com, att omgående mejla Ditt namn, mejladress och mobil nr till spf.lerum@gmail.com. Med ett bra uppdaterat medlemsregister kan föreningen kommunicera bättre och snabbare med alla medlemmar.