INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN
Program och aktiviteter våren 2022



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

GOTT NYTT ÅR önskas alla medlemmar!

Vi hoppas, att du skall uppskatta våra aktiviteter och träffar. Om du har förslag på föredragshållare eller underhållning, eller om du vill starta en ny cirkel, hör av dig till någon i styrelsen.

Vi har regelbundna träffar med våra politiker i möten med Stöd och Omsorg, där olika typer av äldrefrågor tas upp. Har du någon angelägen fråga, hör av dig till någon av våra kontakt-personer.

På vår hemsida hittar du information från både lokala föreningen och från riksförbundet. Du kan också läsa referat från våra träffar och arrangemang.

Årsavgiften skickas ut från SPF centralt och är för år 2022 beslutad till 310 kr.

Den första onsdagsträffen blir den 12/1. Då får vi besök av Elon, som berättar om nyheter inom telefoni och datorer. (Besöket i november blev inställt p.gr.a. sjukdom.)

Den första fredagsträffen blir den 28/1, då vi gästas av Kungälvs Manskör

Vi önskar er välkomna till alla våra sammankomster!

Styrelsen genom Rigmor Andrén

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 2022

28/1	Kungälvs manskör med dirigent och solist , Marcin Dominik Gluch, de sjunger i kyrksalen
25/2	Årsstämma, i Equmeniakyrkan Lerum Med underhållning och gratis fika.
25/3	Kulturskolan visar upp sina färdigheter
22/4	Seniorshoppen - visar senaste nytt i kläder
20/5	Uppdrag granskning - från TV– Berättar om hur de arbetar
17/6	Uteträff, med fika och underhållning i Bygdegillets trädgård

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14.00

Våren 2022

12/1	Elon informerar om mobiler, paddor, datorer och TV
9/2	Lampshoppen - bra belysning - led - lågenergi
9/3	Autoadapt - anpassar bilar för dem som behöver det pga sämre rörlighet
6/4	Biblioteket - info om verksamheten, talböcker, IT-hjälp mm
4/5	Christer Harling – vad händer i Lerums centrum
1/6	Frågesport - kluriga frågor med fantastiska priser

Onsdagskafé i Tingshuset 11.00 – 12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning varje onsdag.

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

Kontakt: Kicki Lindqvist 0706-300380 och Rigmor Andrén 0793-470674.

Övrig information

Kolla ditt blodtryck

Eftersom intresset för att kolla blodtrycket är så lågt så slutar vi med det. Många har egen mätare och man kan mäta på apotek och vårdcentraler.



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

Väntar på material

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.

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
070-2434787

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

Mejladress och hemsida
Vår hemsida finns här: 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 Lerumsbygden har nu registrerat mejl till ca 80% av medlemmarna. Vi uppmanar dig, som inte regelbundet får mejl från föreningen, att mejla ditt namn, mejladress och mobilnummer till spf.lerum@gmail.com.

PGA rådande pandemi uppmanar vi alla medlemmar att skaffa covidbevis. Vi uppmanar även alla som inte fått 2 doser att inte delta i våra verksamheter.

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.



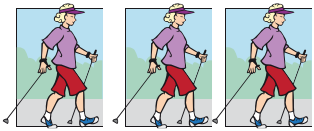
Boule
Tisdagar och fredagar
1/9-30/4, 14-17
1/5-31/8, 10-13
Träning söndagar 10.30
Sommartid : SPF:s bana
bakom Vattenpalatset.
Vintertid: Boulehallen
Pomonavägen.
Spelledare: Ethel Olausson
Tel: 0707-327527



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

Promenader i centrum
Torsdag 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
Stamsjö promenaderna är
tills vidare inställda

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
	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:

Kenneth Johansson	0736-778772
Marie-Louise Sundén	0720-031322

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.