INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

# SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

## Program och aktiviteter Hösten 2017



***Säveån***

**Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.**

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

***Välkommen till SPF SENIORERNA hösten 2017!***

*I programmet hittar du det mesta som kommer att ske under hösten 2017.*

*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, 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 en trevlig höst 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!**

## Månadsträffar fredagar kl. 15 i Lerums Equmeniakyrka

## Hösten 2017

| | |
|---|---|
| 8/9 | Barbro Lenneér-Axelsson Livslust på äldre dar. |
| 6/10 | Kenneth Holmström – Musiker med förflutet i Drifters underhåller. Han låter själv som en hel orkester. |
| 3/11 | LUZ Lerums Ukulelezällskap, Underhåller med musik och sång. |
| 1/12 | Lena Molander underhåller med sång och musik.<br>Knut spelar piano under minglet. |
| 12/1 | Ännu ej fastställt |

### Övriga aktiviteter

| | |
|---|---|
| 30/9 | Lerums Seniormässa i Dergårdsgymnasiet lokal Granen. SPF medverkar. Kl. 11.00 – 15.30. |
| 13/10 | Teaterresa för att se Utvandrarna på Göteborgs Stadsteater. Kl. 17.50 ses vi vid Lerums station och åker buss till Göteborg och Stadsteatern för att se ”Utvandrarna” av Vilhelm Moberg. Efter pjäsens slut blir det bussresa tillbaka. Kostnad 450:- för biljett och bussresa. Vi reser tillsammans med SPF Hjorten Alingsås. Vi har 20 platser först till kvarn...<br><br>Anmälan till Rigmor Andrén, tel. 0302-36355 eller via mail: rigmor.andren@lerum.se |

---


*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
## Hösten 2017

| | |
|---|---|
| 13/9 | House of Music på Lilla ön i Floda. **Obs ej i vår lokal denna gång.** Vi får en guidning på muséet, och ”Elvis barndomshem” och en god fika. Kostnad 145:-<br>Enklast tar vi oss dit med buss eller tåg.<br><br>Anmälan till Rigmor Andrén, tel: 0302-36355 eller via mail: rigmor.andren@lerum.se<br><br>Det finns plats för 50 personer. Anmäl senast den 30/8 med samtidig inbetalning till Bg 890-2405 |
| 11/10 | Fjällmans Juridik<br>Familjejurist Linnéa Ludvigsson informerar om vardagsjuridik. |
| 8/11 | Anita Borke – kåserar om den Svenska Tanten. |
| 6/12 | Skandia – Daniel Kvist informerar om försäkringar. |
| 17/1 | Mot toppen av Kilimanjaro – 5895 m högt.<br>Vår medlem Ewa Rung berättar. |

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

## Övrig information

## Kolla ditt blodtryck

Första onsdagen i månaden sept-dec, kl 10-11, har du möjlighet att kontrollera ditt blodtryck i SPF-lokalen på Häradsvägen.
Barbro Hallengren, tel 15377 eller Berit Johansson, tel 40687.
Ingen föranmälan.

---



## Onsdagskafé i Tingshuset 11.00-12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning, varje onsdag.
SPF står för värdskapet en gång i månaden. 30/8-20/9-18/10-15/11
Kontakt Kicki Lindqvist 0706-300380 och Rigmor Andrén 36355

---

***All information om eventuella resor, studiebesök och utflykter kommer i fortsättningen också 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
**Tel 0709-845191**



**Läs och res**
Torsdag em
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Lena Ryde
**Tel 0709-845191**

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

**Bokcirkel**
Onsdagar 10-12
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare: Eva Eriksson
**Tel 0706-672239**

**Åldersdiskriminering**
Tisdagar
SPF-lokalen Häradsgården
Ledare Lars Ivarsson
**Tel 0705-941679**

**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, eller Jan Sjödahl 0768-714882**

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.





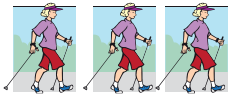
**Boule**

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 Lindqvist, 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 | 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 |
| | Kicki Lindqvist | 14424/ 0706-300380 | k.lindqvist45@gmail.com |
| | Sven-Åke Svenberg | 0703-463027 | svenake.svenberg@gmail.com |
| | Lena Ryde | 0709-845191 | lena.ryde@swipnet.se |

**Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:**

| | |
|---|---|
| Jan Sjödahl | 0768-714882 |
| Lena Ryde | 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!***

*Gynna våra sponsorer!*