



INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

Program och aktiviteter hösten 2019



Näås slott

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

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

Välkommen till SPF SENIORERNA Lerumsbygden 2019!

I programmet hittar du det mesta, som kommer att ske under hösten 2019.

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 fredagar i Lerums

Equmeniakyrka kl. 15.00. Då informerar vi även om aktiviteter utöver vad som står i programmet.

Besök gärna vår hemsida,

www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Här finns nyheter från vårt förbund och aktuella händelser.

Här kan man få reda på vad, som är på gång och även läsa referat om sådant som varit.

Vi är tacksamma för bidrag från medlemmarna, gärna både text och bild.

Hoppas, att vi får en trevlig höst tillsammans!

Hälsar styrelsen genom

Rigmor Andrén, ordförande

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 



LERUMS SALUHALL

Seniorrabatt varje onsdag – 5% rabatt!

Gynna våra sponsorer!

Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Equmeniakyrka

Hösten 2019

20/9 Teaterföreläsning "Syskonen Astaire" Med ett nyskrivet manus baserat på biografier om Fred och Adele som grund spelar Louise Thörner och Martin Dahlberg upp deras historia. Det blir teater, stepp, dans och sång! Kom och upplev en fascinerande och sann saga om två enkla ungdomar som blir 1920-talets affischnamn på Broadway och dansstjärnor i London!

**Denna dag firar vi SPF:s 80 års dag med tårta
Gratis entré för medlemmar denna dag.**

18/10 Frenbergs spelar, sjunger och spexar

15/11 En polis från CIRCA-gruppen som nationellt arbetar mot stölder och bedrägerier mot äldre föreläser om detta.

13/12 Manskören Cantorum underhåller med stämsång och en och annan julsång.

10/9 **Utflykt**

Avresa med buss från Vattenpalatset kl. 9.30, hemma igen ca kl.17.00. Utflykt till Volvo:s museum och Aerozeum, samt lunch däremellan på Torslanda golfklubb. Pris för paketet 500:-

Anmälan till Rigmor Andrén per mejl

rigmor.andren@gmail.com eller tele 36355/0793-470674

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Hösten 2019

- 4/9 Lerum Energi
 Informerar om produktion, distribution och
 elhandel. Tag gärna med senaste fakturan för att
 kolla så att Du inte betalar för mycket.
- 2/10 OM KRISEN KOMMER Kommunens
 beredskapssamordnare Frida Emanuelsson kommer
 och informerar om vad Lerums kommun gör för att
 vara förberedd inför ev. kris. Samtidigt får Du tips om
 hur Du bör förbereda Dig.
- 23/10 Datakafe

 Individuell rådgivning för bärbar dator,
 smartphone och padda. Ta med egen utrustning

 Fika som vanligt
- 27/11 Datakafe

 Individuell rådgivning för bärbar dator,
 smartphone och padda. Ta med egen utrustning

 Fika som vanligt

Onsdagskafé i Tingshuset 11.00 – 12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning varje onsdag.

SPF står för värdskapet en gång i månaden: 14/8 (Knut-Ronald)
11/9(Adrian Smith) 16/10 (Ronald-Bengt) 13/11(Anita Borke) Kontakt:
Kicki Lindqvist 0706-300380 och Rigmor Andréén 0793-470674.

Övrig information

Kolla ditt blodtryck

Första onsdagen i månaden kl 10-11, har du möjlighet att kontrollera ditt blodtryck i SPF-lokalen på Häradsvägen. Barbro Hallengren, tel 070-2434787 eller Berit Johansson, Tel: 0302-40687. Ingen föranmälan.



Följ oss på Facebook!

NUDIE JEANS CO · LEXINGTON · OSCAR JACOBSON
MORRIS · SCOTCH & SODA · STENSTRÖMS · DIESEL
BJÖRN BORG · TIGER · NN.07 · ETON · SAIL RACING
TOMMY HILFGER DENIM · GANT · M.FL.

Solkatten Köpcentrum, Lerum · 0302-716 85 · www.sellmans.com

sellmans
UTI LERUM

BILDER PÅ 1 TIMMA!

- Canvas
- Fotopussel
- Förstoringar
- Tackkort
- Fotomugg
- Akvarellpapper

Solkatten Köpcenter, Lerum 0302-14745
www.ahlsensfoto.se info@ahlsensfoto.se

 **AhlsénsFoto**
I LERUM SEDAN 1931

SJÖBODENS FISK



GRÅBO TORG • Tel. 0302-453 53



ÖPPETTIDER: TISDAG - FREDAG 10.00-18.00, LÖRDAG 09.30-14.00

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 

Studiecirklar och övriga aktiviteter



Canasta

Måndagar 14-16.

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Birgitta Bergendahl

Tel 15518/0709-963516



Läs och res

Torsdagar

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lena Ryde

Tel 0709-845191

Hälsa

Torsdagar

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lena Ryde

Tel 0709-845191

Historia

Måndagar 10 -11.30

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Olof Åkerman

Tel 71535

Bokcirkel

SPF-lokalen Häradsgården

11/9, 9/10, 13/11, 11/12

Kl. 10 – 12

Ledare: Barbro Hallengren

Datautbildning

SPF-lokalen, Häradsgården

Kontakter:

Eva Köster **Tel: 0707-707950**

HLR

**Lär dig Hjärt- lungräddning, hjärtstartare, buktöt under 2-3 timmar.
Ordnas efter intresse**

**Ledare: Barbro Hallengren, anmälan till: B. Hallengren 070-2434787,
eller Jan Sjö Dahl 0768-714882**

Mejladress och mobilnummer

Vår hemsida når du via:

www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Vill du lämna bidrag i form av text eller bilder är vi mycket tacksamma – gärna digitalt till:

spf.lerum@gmail.com

SPF Lerum håller kontinuerligt på att uppdatera medlems-registret. Vi uppmanar dig, som inte regelbundet får mejl från föreningen, att mejla ditt namn, mejladress och mobilnummer till spf.lerum@gmail.com.

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

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

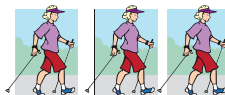
Måndagar 16-17.30

Vattenpalatset

Ledare: Allan Bäckdén

Tel: 14250/0706-578984

***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 2/9**

Start från Stamsjöns parkering.

Ingen föranmälan.

Kontaktpersoner:

Kicki Lindkvist, tel **0706-300380**

Ninni Sjödahl, tel **0760-092789**

***För startdatum kontakta respektive ledare eller
kontaktperson. Meddelas även på SPF hemsida.***



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 träningsprogram** av en instruktör. Actics instruktörer **uppdaterar även ditt program** när du känner att det är dags att ta nästa steg i din träning.



Du som är medlem
i SPF Seniorerna har
rabatt på medlemskap!
Hör av dig så
berättar vi mer!

ACTIC

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
Lena Ryde		0709-845191 lena.ryde.karlsson@gmail.com
Marie-Louise Sundén		0705-162035 mlsunden@outlook.com
Stefan Krook		0706-245832 stefan.krook50@gmail.com
Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:		
Jan Sjödahl		0768-714882
Lena Ryde		0709-845191

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 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.