



Lilla Paris
Vänerns borg

Våren 2021



KONTAKTEN är vår expedition.

Öppet: onsdagar 11—12. Obs! Ny tid.

Öppnar den 27 januari efter helguppehållet under förutsättning att Covidregim inte gäller.

Telefon: 0521-633 70.

Adress: Vallgatan 28 A, 462 31 Vänerns borg

E-post: brev@spflillaparis.se

Hemsida: www.spf.se/lillaparis

Swishnummer: 1235300140

Vi hälsar alla välkomna till våren 2021

Styrelse 2020

Ordförande: Ausma Pavulans 0766-507806

Kassör: Gunnel Jende 070-6478140

Sekreterare: Per Ahlenius 070-2197872

Övriga: Stefan Sahlin, Ing-Mari Olsbänning, Ann-Margreth Stenström, Kjell Gustavsson, Mona Lindström, Britt-Marie Andreasson

Prel. styrelsemöten 11/1, 12/4, 3/5, 31/5.

Om man som medlem önskar framföra något till styrelsen meddelas det senast en vecka innan.

E-post

Då vi preliminärt planerar för digitala föredragningar på våra tisdagsmöten önskar vi nå så många som möjligt. Meddela därför mail med namn och adress till brev@spflillaparis.se om ni inte redan gjort det.

Medlemsavgift

Medlemsavgiften är 250 kronor. Den fördelas så här: Förbundet 160 kr, distriktet 20 kr och Lilla Paris 70 kr.

OBS: SPF Seniorerna Lilla Paris har betalning av medlemsavgift centralt till förbundet. Vi ber Dig därför avvakta faktura från förbundet. Om Du betalar via Internet ber vi Dig kontrollera att betalningen sker till SPF Seniorerna bg 505 – 1743, (ej Lilla Paris). Tala gärna med din bank och ordna med e-faktura.

Program

Välkommen till en rolig och spännande vår

Så länge Covidrestriktioner gäller sker mötena digitalt och markeras med (D).

- 26 jan. Terminsstart. Inget fysiskt möte utan information om mötena och anmälning till studiecirkel enligt detta programblad.
- 9 febr Ove Johansson berättar om sin erfarenhet från Jordanien. (D)
- 23 febr Årsmötet genomförs digitalt. Handlingarna inklusive kallelse läggs upp på hemsidan senast 2 veckor före årsmötet. Tryckta handlingar kommer att kunna hämtas på Kontakten den 9/2 klockan 11-12. Närmare information om hur mötet kommer att ske meddelas senare. (D)
- 9 mars Släktforskning är spännande. Vänersborgs släktforskare och Per Ahlenius berättar. (D)
- 23 mars Stig Görrel berättar om sin tid som entreprenör i Saudiarabien. (D)
- 6 april Påskfest, närmare information kommer senare.
- 20 april Dag Ekström, vår trubadur kåserar och sjunger vårvisor.
- 4 maj Ej klart ännu, närmare information senare.
- 18 maj Grillning och poängpromenad vid Sjövallen.

De digitala sändningarna börjar 14:15 men koppla gärna upp er ca 15 minuter före. Länk till dessa skickas ut några dagar i förväg. Information läggs också upp på vår hemsida www.spf.se/lillaparis. Om och när det blir möjlighet till fysiska möten kommer plats, tidpunkt och entréavgift meddelas via mail, TTELA och på hemsidan.

Studiecirklar

Körsång	Ingemar Stenström ingemargreth@telia.com	tors	10.00
Turistryska	Magnus Kesselmark zb@telia.com	tis**	10.00
Ukulele	Gunnar Henriksson gu.henriksson@telia.com	fre	10.00
Läsecirkel	Helena Lindberg helena.lindberg.vbg@gmail.com	ons*	10.00
Att sjunga i kvartett	Ausma Pavulans tid enl överenskommelse (fulltecknad)		

* udda vecka ** kan göra uppehåll några veckor ibland.

Mer information på Kontakten 0521-633 70 eller www.spf.se/lillaparis.

Anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17
eller sv.se/vast. Uppge namn, personnummer, cirkel och "SPF Lilla Paris".

Vid programmets planering var det ovisst om våren och Covid. Dock torde de första månaderna fortfarande inte vara lämpliga för fysiska möten. Så när det gäller studiecirkelarna kan intresseanmälan göras, men om och när man kan starta meddelas via telefon, mail, eller hemsida.



Övriga aktiviteter

Boule. Boulehall, Idrottsgatan 5. Mån- och Torsdagar 14.00-16.00, Söndagar 11.00-13.00. Mellan 1/5-30/9 Sjövallen. Måndagar 16.00-18.00, Torsdagar 10.00-12.00, Söndagar 11.00-13.00. Kontakt: Ewa Mollberg 0709-746903.

Golf. Onsjö Golfbana. Även för Dig som aldrig spelat golf finns möjlighet att prova på detta. Tid enligt överenskommelse. Kontakt: Marianne Segertoft 0733-66 72 00.

Promenader.

Tisdag 10:00.

Torsdag 14:00.

Samling på Fisketorget's parkering

För frågor kontakta någon av våra promenadvärdar:

Imo Olsbänning 070-6912291

Mattis Prins 070-8080947

Viveca Sigurdson 070-3817116

Mona Lindström 070-972 08



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 är: Viveca Sigurdson. Protokoll och annan information på www.vanersborg.se. Sök kpr.

Pensionärsråden i Västra Götalandsregionen

Regionens pensionärsråd (RPR). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Ingemar Apelstig tel. 0520-70994 eller 0708-40 45 18.

RPR är ett forum för samförstånd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna i regionen och regionstyrelsen i Västra Götaland. Frågor som behandlas rör inte bara hälso- och sjukvård utan även regionens övriga ansvarsområden; regional utveckling, miljö, kultur, trafik mm.

Hälso- och sjukvårdsnämnden Norra (HSN). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Bodil Zakrisson 0706-83 42 49 och Lennart Jansson (ersättare) Tel. 0528-120 73 mobil 070-535 95 08

HSN Nämndernas uppgift är att verka för god hälsa och vård på lika villkor. Det lokala samrådet med pensionärer är ett forum för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och hälso- och sjukvårdsnämnderna

Om du har några idéer så hör av dig till pensionärsrådets 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

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, Österlånggatan 17, 461 31 Trollhättan.
Lena Bark tel.nr 010 33 00 924



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Välkommen!

TANDTEAM KAPAGIANNIDIS

Välkommen till tandläkarna Jannis Kapagiannidis och Elena Kapagiannidou

Hos oss bemöts Du av professionell, utbildad och erfaren personal inom tandvård. Vi är alltid lyhörda för Dina önskemål vad gäller behandlingar eller tider och gör vårt bästa för att uppfylla Dina behov.

Kliniken är handikappanpassad

TANDTEAM KAPAGIANNIDIS Sundsgatan 12, 462 33 Vänersborg

Ring och boka tid på 0521-12336 eller å vår hemsida www.ptj.se/tandteam-kapagiannidis

Tveka inte att kontakta oss!



B

Dagsresor, Teaterresor, Bussresor, Flygresor

ReseMakar'n

www.resemakarn.nu

0521 - 695 35

Något att längta till sedan 1992

Vi gör er gruppresa, ring Thomas Karlsson för offert!

Välkommen in till oss!

Vill du veta mer om bankens digitala tjänster -
välkommen in på vårt kontor i Vänersborg!

Swedbank

