



INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

Program och aktiviteter våren 2021



SPF:are på grönbete - från en av fikaträffarna i bygdegilletts park.
Vi hoppas att vi snart skall kunna träffas under så här trevliga former.

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

spf.lerum@gmail.com Bg 890-2405

www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Välkommen till SPF Seniorerna Lerumsbygden 2021!

Programmet för våren 2021 fyller vi på efterhand.

Läs om promenaderna i programmet. Om du är intresserad, av våra aktiviteter, hör av dig till den, som är ansvarig för respektive aktivitet. Vi planerar att hålla vårt årsmöte i april och hoppas att det kan ske vid ett fysiskt möte.

Våra onsdagsträffar planerar vi att ha varje onsdag kl. 14 med fika och olika IT-kurser. De kommer igång, när alla är vaccinerade och vi kan ses på ett säkert sätt. Den första riktiga fredagsträffen kommer att vara gratis för alla medlemmar.

*Information finns också på vår hemsida:
www.spfseniorerna.se/lerumsbygden*

Vi räknar med att att träffas utomhus i hembygdsparken. Detta meddelas per mail några dagar i förväg. Det är vädret som avgör. Välkommen!

Ett riktigt GOTT NYTT ÅR önskas er alla

Styrelsen / 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 



LERUMS SALUHALL

Seniorrabatt varje onsdag – 5% rabatt!

Gynna våra sponsorer!

Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Equmeniakyrka

Våren 2021

**ÅRSSTÄMMA
LERUMSBYGDEN
2021**

Föreningens årsstämma skall normalt hållas i februari enl. stadgarna. Styrelsen har beslutat flytta den längre fram i tiden. För att vi skall kunna hålla en fysisk stämma. Tidpunkten är beroende av hur det går med vaccineringen. Detta gör vi med stöd av att det är tillåtet att skjuta fram årsstämman pga extra ordinära omständigheter.

Vi har fortlöpande kontakt med de som vi hade avtalat med att de skulle uppträda eller hålla föredrag för oss. För att vi snabbt skall komma igång när vi ser ljuset i tunneln.

På grund av att vi under 2020 inte kunnat fullfölja planerade träffar och att vi därför inte haft lika stora utgifter som planerat, kommer SPF Lerumsbygden att genomföra aktiviteter utan kostnad för medlemmar.

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Våren 2021

Vi har även här kontakt med de som inte kunde komma och vi har planer för bl a fler IT - mobil, data kafe. Där vi kommer att ha specifika ämnen vid varje tillfälle. T ex att lära ut termer och symbolers betydelse.

Särskild kurs kommer att ordnas i att använda GMAIL, inkl videomöten.

Endast följande för tillfället!

Promenader håller Kicki i varje Torsdag från Torpskolans parkering kl 10.00, man går i ur och skur.

Uppehåll över helgerna börjar Torsdag 15/1

Styrelsemöten håller vi regelbundet i vår lokal med coronaavstånd, eller på videolänk.

Onsdagskafé i Tingshuset 11.00 – 12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning varje onsdag.

SPF står för värdskapet en gång i månaden. **INSTÄLLT TILLSVIDARE**

Kontakt: Kicki Lindqvist 0706-300380 och Rigmor Andrén 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. **INSTÄLLT TILLSVIDARE**



 *Följ oss på Facebook!*

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

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



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 

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

SJÖBODENS FISK



GRÅBO TORG • Tel. 0302-453 53



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

Studiecirklar och övriga aktiviteter **INSTÄLLT TILLSVIDARE**



Canasta

Måndagar 14-16.

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Birgitta Bergendahl

Tel 15518/0709-963516

Hälsa

Torsdagar

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lena Ryde

Tel 0709-845191



Läs och res

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

Kl. 10 – 12

Ledare: Barbro Hallengren

Datautbildning

SPF-lokalen, Häradsgården

Kontakt:

Eva Köster **Tel: 0707-707950**

HLR

Lär dig Hjärt- lungräddning, hjärtstartare och buktöt under 2-3 timmar.

Ordnas efter intresse

**Ledare: Barbro Hallengren, anmälan till: B. Hallengren 070-2434787,
eller Jan Sjödahl 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 – helst 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.

Vi kommer sända ut programmet per mejl i fortsättningen. Känner Du någon som ej får programmet och har mejladress meddela då den till oss på spf.lerum@gmail.com

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

börjar Torsdag 15/1 kl 10.00

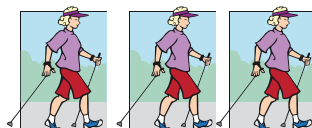
start vid Torpskolans p-plats ca

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

med eller utan stavar.

Måndagar 10-11.30. **Start 3/2**

Start från Stamsjöns parkering.

Ingen föranmälan.

Kontaktpersoner:

Kicki Lindkvist, tel **0706-300380**

Ninni Sjö Dahl, tel **0760-092789**

***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 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 Sjö Dahl	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	0720-031322 mlsunden@outlook.com
	Stefan Krook	0706-245832 stefan.krook50@gmail.com
Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:		
	Jan Sjö Dahl	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.