



INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

Program och aktiviteter Hösten 2016



Säveån

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

spf.lerum@gmail.com Bg 890-2405

www.spf.se/lerumsbygden

Välkommen till SPF SENIORERNA Lerumsbygden 2016!

I programmet hittar du det mesta som kommer att ske under hösten 2016.

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 Missionskyrka, 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.spf.se/lerumsbygden som uppdateras kontinuerligt. Här presenteras våra olika sektioner samt nyheter från vårt förbund och andra aktuella händelser.

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



LERUMS SALUHALL

Seniorrabatt varje onsdag – 5% rabatt!

Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Missionskyrka

Hösten 2016

- 2/9 Anna-Lena Lundström kåserar om "Bang"
Barbro Alving.
- 7/10 Flamenco – som en del av själva livet.
Marianne Holmboe & Emil Pernblad
- 4/11 Gillis Edman talar om livet och döden
- 16/12 Sedvanligt mingel med glögg och pepparkakor
Kenneth Lundin, docent vid Naturhistoriska
museet talar om nya arter i våra vatten.

Våren 2017

- 13/1 **Kärlek, stöd, krav & beröm**
David Lega, idrottsman och politiker kåserar

Kaffedoppet
etabl. 1950

RUNE FASTH

Göteborgsv. 21, 443 30 LERUM Telefon: 717 00

Postgiro: 525416-4

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Hösten 2016

- 14/9 Actic – Emma Thun informerar om varför man skall träna även efter 65
- 19/10 Länsförsäkringar, Per Åhnevall med kollegor, informerar om Försäkringar, Bank och mäklari, samt skadeförebyggande åtgärder.
- 16/11 Audio-Video – Dennis informerar om Smartphones
- 14/12 Biblioteket
Heidi Carlsson Asplund
Marie Megitt
Informerar om verksamheten, arrangemang och teknik

Dagsresa

21/9

Limnareds glasbruk – 525:-
Inkl. ankomstfika och lunch
För ytterligare information, kontakta
Rigmor Andrén
Tel 36355 rigmor.andren@lerum.se

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 15377 eller Berit Johansson, tel 40687.

Ingen föranmälan.



Onsdagskafé i Tingshuset 11.00-12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning.

SPF står för värdskapet en gång i månaden

Kontaktperson Kenneth Johansson, tel 40687.

All information om eventuella resor, studiebesök och utflykter kommer i fortsättningen att lämnas på månadsträffar, föreningens hemsida samt via aktivitetsledarna och mejlutskick.

Det finns också mycket intressant information i vår tidning Seniorens.



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



BILDER PÅ 1 TIMMA!

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

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

 **Ahlséns Foto**
I LERUM SEDAN 1931

Mejladress och mobilnr.

SPF Lerum håller på att uppdatera medlemsregistret och därför uppmanar vi Dig som inte fick något mejl från spf.lerum@gmail.com under sista veckan, att omgående mejla Ditt namn, mejladress och mobilnr till spf.lerum@gmail.com.

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



SUGEN PÅ FISK?

Åk till Lindqvist fisk

Där får du alltid napp!

Lilla Torget 15
Tel 101 77 • 0702-306 200

Välkommen till Apotek Hjärtat i Solkatten!

Hos oss kan du hämta ut dina recept och få råd av erfarna farmaceuter. Självklart fungerar högst kostnadsskydd och e-recept.

Öppettider: Mån-Fre 9.30-19
Lör 10-15, Sön 11-15
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



Läs och res

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lena Ryde

Tel 16369

Bokcirkel

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Eva Eriksson

Tel 42500

HLR

Lär dig Hjärt- lungräddning, hjärtstartare.

Ledare: Barbro Hallengren

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

Åldersdiskriminering

Tisdagar 14-16

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Lars Ivarsson

Tel 13114

Historia

Måndagar 10 -11.30

Start 5/9

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Olof Åkerman

Tel 71535



Myntföreningen

2:a torsdagen i månaden

SPF-lokalen Häradsgården

Ledare: Sven Ljunglöf

Tel 14168



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: Bo Eklund

Tel: 13242



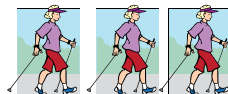
Bordtennis

Måndagar 16-17.30

Vattenpalatset

Ledare: Allan Bäckdén

Tel: 14250



Promenader

med eller utan stavar.

Måndagar 10-11.30.

Start från Stamjöns parkering.

Ingen föranmälan.

Kontaktpersoner:

Kicki Lindkvist, **tel 0706-300380**

Ninni Sjödahl, **tel 0760-092789**

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.

***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 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	Jan Sjödahl	16150/ 0768-714882	jan.ninni.sjodahl@gmail.com
Vice ordf	Kenneth Johansson	40687/ 0736-778772	kj.drogvagen4@swipnet.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 Heehrlé	12231/ 0706-600848	eija.heehrlé@telia.com
	Christina Lindqvist	14424/ 0706-300380	lindqvist@artdecor.se
Dagsresor	Rigmor Andren	36355	rigmor.andren@lerum.se
	Sven-Åke Svenberg	13159/0703-463027	svenake.svenberg@gmail.com

Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:

Jan Sjödahl	16150/0768-714882
Lena Ryde	16369/0709-845191
Sven-Åke Svenberg	13159/0703-463027

Repr för SPF i Studieförbundet Vuxenskolan (SV):

Eija Heehrlé	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!