



INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

Program och aktiviteter hösten 2018



Säveån

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

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





Välkommen till SPF SENIORERNA Lerumsbygden 2018!

I programmet hittar du det mesta som kommer att ske under hösten 2018.

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

Rigmor Andrén 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!

Gynna våra sponsorer!





Månadsträffar fredagar kl 15 i Lerums Equmeniakyrka

Hösten 2018

- 7/9 Frågestund med våra lokala politiker
- 12/10 Stefan Ljungquist med dotter Elin underhåller
- 19/11 Programmet är under bearbetning. När det är klart kommer det att meddelas vid träffar och via mail
- 7/12 Manskören Cantorum underhåller med stämsång och en och annan julsång
- 11/1 Torbjörn Nilsson, fotbollsspelare, tränare och föreläsare berättar om ledarskap

Övriga aktiviteter

3/10 Panoramatur i Göteborg. Vi får se och höra om kända och okända delar av Göteborg.

Onsdagen den 3 oktober kl. 9.00 ses vi vid Häradsvägen (mitt emot Vattenpalatset) för vidare transport med buss till Göteborg.

390 kr/person för bussresa, fika och lunch.

Anmälan till Rigmor Andrén, tel: 0302-36355, mobil: 0793-470674 eller via mail: rigmor.andren@lerum.se

Vi har 35 platser så anmäl dig i god tid och senast den 1 september.

Betala till Bg: 890-2405.



*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 2018

- 29/8 Christina Ljungström från Folktandvården informerar om vikten av att ha välskötta tänder, då detta påverkar hela kroppen.
- 26/9 Fotterapeut Sohaila Wais berättar om hur vi ska sköta våra fötter för att må bra.
- 24/10 Birgitta Olofsson och Jessica Gustavsson, som arbetar i kommunen med äldre frågor, informerar om anhörigstöd.
- 28/11 Ernest Peters, Lerums kommun, informerar om Fixartjänst, som hjälper till att minska fallolyckor

Mejladress och mobilnr.

FRÅN 20161201 NY HEMSIDA – www.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 dessa.

Helst i digital form. Skicka till spf.lerum@gmail.com

SPF Lerum håller kontinuerligt på att uppdatera medlemsregistret och därför uppmanar vi Dig som inte regelbundet får något mejl från föreningen, 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.





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 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. 12/9, 10/10, 14/11, 12/12.

Kontakt: Kicki Lindqvist 0706-300380 och Rigmor Andrén 0793-470674

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.

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.

FRÅN 2016 12 01 NY HEMSIDA – samma adress spf.senioreterna.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 högkost-
nadsskydd 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. **Start 17/9**

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

Ledare: Barbro Hallengren

Tel 0702-434787

Datautbildning

SPF-lokalen, Häradsgården

Kontakter: Sven-Åke Svenberg

Tel: 070-3463027

Eva Köster **Tel: 0707-707950**

HLR

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,





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.

Spelledare: Ethel Olausson

Tel: 0707-327527

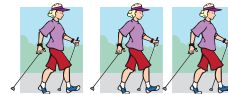
Bordtennis

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 3/9**

Start från Stamsjöns parkering.

Ingen föranmälan.

Kontaktpersoner:

Kicki Lindkvist, tel **0706-300380**

Ninni Sjödahl, tel **0760-092789**

***För startdatum kontakta respektive ledare eller
kontaktperson.***



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

Actic Lerum - Vattenpalatset · Häradsvägen 3 · 0302-169 90 · actic.se





SPF Lerumsbygdens styrelse

Ordförande Rigmor Andrén 36355/0793-470674

rigmor.andren@lerum.se

Vice ordf Stig Almqvist 15256

almqvist@telia.com

Sekreterare Sven-Åke Svenberg 0703-463027

svenake.svenberg@gmail.com

Kassör Eva Köster 0707-707950

eva.koster@telia.com

Ledamöter:

Sten-Arne Hallberg 13674/ 0707-145983

sten-arne.hallberg@telia.com

Christina Lindqvist 14424/ 0706-300380

k.lindqvist45@gmail.com

Lena Ryde 0709-845191

lena.ryde.karlsson@gmail.com

Marie-Louise Sundén 0705-162035

mlsunden@outlook.com

Thorvald Andersson 13301/0767-881298

thorvaldg@gmail.com

Repr för SPF i samtal med kommunens Stöd och Omsorg:

Jan Sjö Dahl 0768-714882

Lena Ryde 0709-845191

Stig Almqvist 0302-15256

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!

