



INFLYTANDE . VALFRIHET . LIVSKVALITET

SPF SENIORERNA LERUMSBYGDEN

Program och aktiviteter våren 2020



En afton vid Mjörn

Adress: Häradsvägen 10, 44331 Lerum.

spf.lerum@gmail.com Bg 890-2405

www.spfseniorerna.se/lerumsbygden

Välkommen till SPF SENIORERNA Lerumsbygden 2020!

I programmet hittar du det mesta som kommer att ske under våren 2020.

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 emot att kanske just Du har något intressant att bidra med.

Hoppas vi får en trevlig vår 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

Våren 2020

- 17/1 Vi firar SPF Lerumsbygdens 40 års jubileum
Lindfjells gycklarsällskap underhåller med
jubileumsmusik för en 40-åring.
- 14/2 Esayas Isak berättar om sin uppväxt i Lerum och
om sin bror Dawit
- 28/2 Årsmöte kl 15.00 i Equmeniakyrkan
- 13/3 Kenneth Holmström spelar, dansar och spexar
- 17/4 Kulturskolan. Elever visar upp sina färdigheter
- 15/5 Uppdrag granskning – uppslag – efterforskning
Program.
- 12/6 Kubbarna (Kungälv's ukulele band) underhåller

Våren Utflykt- meddelas senare

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.

Onsdagsträffar på Häradsgården kl 14

Våren 2020

- 8/1 Solcellsinformation
Daniel Christansen från Solcellskapet informerar
om hur Du får el i huset från solen
- 5/2 Christian Eberstein, KD, kommunalråd med
ansvar för stöd och omsorg. Informerar om hur
det är i Lerums Kommun.
- 4/3 Frågesport – tävling i allmänbildning.
- April 1 Datakafé Individuell rådgivning för bärbar dator,
smartphone och pad. Ta med egen utrustning
Fika som vanligt
- 6/5 Datakafé Individuell rådgivning för bärbar dator,
smartphone och pad. Ta med egen utrustning.
Fika som vanligt
- 3/6 Din Vårdcentral – Inga-Lill Wester informerar om
verksamheten på Din Vårdcentral i Lerum. Nu
med sjukgymnastik och REHAB

Onsdagskafé i Tingshuset 11.00 – 12.30

Träffpunkt med kaffe och underhållning varje onsdag.

SPF står för värdskapet en gång i månaden: 12/2, 11/3, 15/4, 13/5.

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.



 *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



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.spfsejorerna.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 sparbankenalingas.se
eller facebook.se/sparbankenalingas.



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 fredag 7/2 kl 10.00

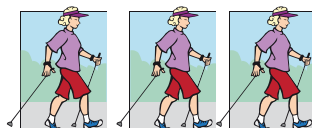
start vid Torpskolans p-plats

ca 1 timma.

Kontaktperson

Lena Ryde **0709-845191**

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 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.