



Lilla Paris
Vänersborg

Våren 2018



KONTAKTEN är vår expedition.

Öppet: måndag och onsdag 10 - 12.

Öppnar den 22 januari efter helguppehållet.

Telefon: 0521-633 70.

Adress: Vallgatan 28 A, 462 31 Vänersborg

E-post: brev@spflillaparis.se

Hemsida: www.spf.se/lillaparis

Vi hälsar alla välkomna till våren 2018

Ordförande: Gunnar Henriksson 0521-661 73

Kassör: Gunnel Jende 0521-129 41

Sekreterare: Bibbi Aspmark Henriksson 0521-661 73

E-post

Vi har e-postadress till drygt en fjärdedel av medlemmarna. För att snabbt och billigt kunna informera om ev programändringar och nya aktiviteter vore det bra om vi hade fler e-postadresser. Skicka ett mail med ditt namn och din adress till brev@spflillaparis.se.

Medlemsavgift

SPF Seniorerna Lilla Paris har betalning av medlemsavgift centralt till förbundet. För 2018 ber vi Dig därför avvakta faktura från förbundet. Om Du betalar på Internet ber vi Dig att kontrollera att betalning sker till rätt bankgiro. Betalning skall inte ske till Lilla Paris.



Program

Välkommen till en rolig och spännande vår

- 23 jan **Upptaktsmöte.** Information om studiecirkelar. **Daniel Kvist** från Skandia informerar om våra försäkringar. Tillfälle ges också att prata enskilt med honom. Apotekare **Maj-Britt Elm-vik** kommer och talar om mediciner för äldre.
- 6 feb **Kenneth Holmström underhåller.** Han trakterar flera instrument. Gitarr, klarinett, ukulele och olika typer av saxofoner. En professionell underhållare.
- 20 feb **Årsmöte med parentation.** Kören medverkar. Föreningen bjuder på semla. Anmälan om deltagande till Kontakten tel. 0521 – 63370 senast onsdag 14 feb. **Viktigt!** Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på hemsidan eller kan hämtas på Kontakten, en vecka före årsmötet.
- 6 mar Gunilla och Tomas Poppe berättar om **Nils Poppe** – gycklaren och människan.
- 20 mar **Påskfest med kören.** Anmälan till Kontakten, senast onsdag den 14 mars. **Viktigt!**
- 3 apr **Sven-Olof Ask**, litteraturkännare och skattmästare i Föreningen för Västgötalitteratur. Han arbetar vid forskaravdelningen på gamla biblioteket i Skara och berättar under rubriken **”Från Västgöta – lagen till Västgöta – Bengtsson. Vandringar i västgötalitteraturens värld.”**
- 17 apr **”Mellan öken och ocean”** Den skicklige fotografen **Conny Nord** berättar och visar bilder från Marocko.
- 15 maj **Vårcaprice** med Lilla Paris – kören.

Träffarna börjar kl 14.00 och äger rum på IOGT-NTO-gården Stjärnan, Vallgatan 29.

Annonsering på www.spf.se/lillaparis och i lokalpressen.

Entréavgift 40 kronor. Kaffe med dopp ingår.

Studiecirklar

Ämne	Ledare	Tid
Aktier – diskussionsgrupp	{ Pähr Holmgren Kjell Gustavsson	tor** 14.00
Akvarellmålning	Ester Paaval	ons* 10.00
Händelser förr och nu	Agneta Elliot	tis 10.00
Händelser förr och nu	Marie-Louise Höglund	mån*** 10.00
Konversationsspanska	Ann-Marie Karlsson	tor 14.00
Kvinnor som vågar	Siv Gustavsson	mån* 13.30
Körsång	Ingemar Stenström	tor 10.00
Läsecirkel	Lena Hallberg	ons* 10.00
Privatekonomi	Bengt Ramberg	tor** 14.00
Ukulele	Gunnar Henriksson	fre 10.00

* Varannan vecka. ** Var fjärde vecka. *** Alternera

Information och anmälningar på upptaktsmötet den 23 januari. Efter upptaktsmötet sker anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17.

Studiebesök

8 maj **Studiebesök på transportenheten F7 Såtenäs** under ledning av vår medlem Erik Brändström. Vi får en redogörelse för vilka slag av transporter och vart men flyger. Om vi har tur finns också ett ex. av transportflygplanet Herkules inne, så att vi kan få gå in i det och ta en närmare titt på det.

Anmälan till Kontakten 0521-633 70.

Enl. styrelsebeslut den 2 maj 2016, finns en rekommendation att medåkande bör ersätta bilägaren med 5 kr per mil.

Resor

Den 22 maj gör vi en vårutflykt / resa.

Information om resor på tisdagsmöten, på www.spf.se/lillaparis och med mail. Kontakten 0521 - 63370 kan också informera.

Övriga aktiviteter

Boule. Måndag 14.00, torsdag 14.00, söndag 11.00. Plats: Fregatten Boulehall ingång bakom Erikshjälpen. Sommarspel på Sjövallen i maj och sept. måndagar och torsdagar kl 10.00 och söndagar kl. 11.00. I juni, juli och augusti måndagar kl 16.00, torsdagar kl 10.00 och söndagar kl. 11.00. Kontakt: Lise-Lotte Brennelid 0521-609 12 mobilnr 0703-38 74 38.

Golf. Plats: Onsjö golfbana. Kontakt: Kerstin Andolf 0521-71 12 27.

Lunchtest. Vi testar stadens lunchrestauranger. Tid: Kl 13.00 första mötesfria tisdagen i varje månad med början den 30 januari. Kontakt: Pähr Holmgren 0521-57 77 77.

Trygghetsringningen

Många av oss som blivit äldre kanske upptäcker att vi inte dagligen har kontakt med vänner, bekanta, släktingar eller andra. Då kan det kännas tryggt att få ringa ett samtal till en svarstelefon (man lämnar endast namn och telefonnummer) och veta att någon sedan avlyssnar och prickar av på en lista.

Om du glömmer att ringa en morgon, så kontaktar vi dig per telefon och ringer sedan vidare till din kontaktperson om vi inte når dig hemma.

Mer information på Kontakten 0521-633 70. Är du intresserad att hjälpa till, kontakta oss på SPF Seniorerna Lilla Paris.

Ideella aktiviteter

SPF Seniorerna Lilla Paris Vänersborg deltar i ideella aktiviteter, t ex caféverksamhet på Solängen och Träffpunkten på Edsgatan 37. Är du intresserad att hjälpa till, kontakta SPF Seniorerna Lilla Paris.

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: Siv Gustavsson och Bruno Thorson. Ersättare: Christina Lindegren och Gunnar Lund.

Protokoll och annan information på www.vanersborg.se. Sök kpr.

Pensionärsråden i Västra Götalandsregionen

Regionens pensionärsråd (RPR). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Ingrid Almén (ersättare). Tel. 0520-757 40, mobil 073-823 76 80.

Hälso- och sjukvårdsstyrelsen har ett övergripande ansvar för hälso- och sjukvård och tandvård i Västra Götaland.

Hälso- och sjukvårdsnämnden Norra (HSN). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Ann-Britt Danielsson (ordinarie) Tel. 0530-600 05 mobil 070-609 92 77 och Lennart Jansson (ersättare) Tel. 0528 -120 73 mobil 070-535 95 08

Norra hälso- och sjukvårdsnämnden ansvarar för tillgång till god hälso- och sjukvård.

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

Swedbank



Välkommen till Smile!

Stora behandlingar kräver stor kunskap och erfarenhet. Vi har **30 års** erfarenhet av **tandimplantat**.



Kliniken är helt handikappanpassad.

Besök oss gärna för en **kostnadsfri** konsultation.

Ring o boka tid på telefon 711888, eller boka en tid på vår hemsida www.smile.se och klicka på Vänersborg.

VÄLKOMMEN!



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!

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.

Telefon: 010-33 00 900. E-post: monica.rodriguez@sv.se.

Vid överenskommelse träffas vi i SPF Seniorerna Lilla Paris lokal på Vallgatan 28 A, Vänersborg



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Välkommen!