



Lilla Paris
Vänersborg

Våren 2017



KONTAKTEN är vår expedition.

Öppet: måndag och onsdag 10 - 12.

Öppnar den 23 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 2017

Ordförande: Gunnar Henriksson 0521-661 73

Kassör: Gunnel Jende 0521-129 41

Sekreterare: Bibbi Aspmark Henriksson 0521-661 73

Medlemsförteckning

För att spara kostnader har vi inte skickat ut matrikeln för 2016-2017 till alla medlemmar. Den som önskar kan hämta ett exemplar på en tisdagsträff eller på Kontakten 0521-633 70.

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.

Program

Välkommen till en rolig och spännande vår

- 24 jan **Upptaktsmöte.** Information bl.a. om studiecirkelar. Daniel Kvist från Skandia informerar om våra försäkringar. Möjlighet finns också att prata med honom enskilt.
- 7 feb **Musikquiz** med lag och fantastiska priser.
- 21 feb **Årsmöte** med parentation. Kören medverkar. Föreningen bjuder på semla. Anmälan till kontakten tel. 0521 – 633 70 senast onsdag 15 februari. Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på hemsidan och att hämtas på Kontakten senast en vecka före årsmötet.
- 7 mar **Britt Hallgren** berättar om sitt barnbarn Julia och deras besök i Julias hemstad i södra Kina.
- 21 mar **Mannekänguppvisning** med kläder från Zalza och Lundborgs och skor från Scooz. Föreningens egna mannekänger.
- 4 apr **Påskfest** med kören. Serveras gourmetsmörgås, kaka och kaffe/dricka. Inträde: 100 kr. Anmälan till kontakten tel. 0521 - 633 70 senast onsdag 29 mars.
- 18 apr **Blomsterarrangemang.** Wallströms blomsterhandel kommer och ger råd och tips om olika arrangemang och blomsteruppsättningar.
- 2 maj **Bisamhället.** Gunnar Henriksson och Rolf Asp berättar om hur det fungerar och dess stora betydelse för vårt välbefinnande. Bin sköter ca. 80% av all pollinering.
- 16 maj **Vårkonsert.** Lilla Pariskören – inspirerad av vårens knoppning och sprittande livsglädje. Mötesledare: Ingemar Stenström.

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. Den 4 april 100 kronor.

Studiecirklar

Ämne	Ledare	Tid
Aktier – diskussionsgrupp	{ Pähr Holmgren Kjell Gustavsson	tor** 14.00
Hundpromenad med aktivitet och lek	Eva Spetz	Enl överens- kommelse
Händelser förr och nu	Agneta Elliot	tis 10.00
Konversationsengelska	Shilagh Warme	tis* 14.00
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	ons* 14.00
Ukulele	Gunnar Henriksson	fre 10.30
Ukulele, nybörjare	Gunnar Henriksson	fre 9.00
Östergötland - historiska platser och personer utmed Vättern	Mona Ringels	mån* 14.00

* Varannan vecka. ** Var fjärde vecka.

Information och anmälningar på upptaktsmötet den 24 januari. Efter upptaktsmötet sker anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17.

Studiebesök

13 feb (Obs! måndag) Vänersborgs tingsrätt. Rättegångsskola. Vi får kl. 14 vara med på en fiktiv brottsmålsprocess.

25 april Trollhättan – Vänersborg flygplats. Allmän information. Vi får kl. 14 bl.a. se den maskinpark de har för att säkerställa flygsäkerheten.

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.

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.

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.

Stavgång. Tid: Torsdag 10.00. Start: Tools Sjögrens (fd Andréens Järnaffär). Kontakt: Bertil Ericsson 0521-164 51.

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 31 januari. Kontakt: Pähr Holmgren 0521-57 77 77.

Resor

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

Norra Bohuslän med Fredrikstens fästning.

Avresa från Vänersborg tis 23 maj 8.00. Förmiddagskaffe på Hensbacka Herrgård. Besöker Älgfallet 46 m högt, på gränsen mot Norge. Guidad visning av Fredrikstens fästning och lunch på Fredrikstens kro. På hemresan tar vi kustvägen förbi Grebbestad och Fjällbacka. Eftermiddagskaffe i Hamburgsund. Åter ca. 18.30. Pris 600 kr

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.

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 består av

RPR = Regionens pensionärsråd och HSN = hälso- och sjukvårdsnämnden Norra.

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

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

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

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

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 • Kontaktlinsebehörighet • Arbetsmedicinskbehörighet • Synergonom

Sundsgatan 11, Vänersborg 0521 - 100 00



Edsgatans Fotvård

Kristina Östergren

Edsgatan 29, 462 30 Vänersborg
0521-69951 eller 0703-520989

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!

Swedbank



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.rodriquez@sv.se .

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



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Välkommen!