



Lilla Paris

Vänernsberg

Hösten 2025 t o m Årsmötet 17/2 2026



Foto Dag Ekström

KONTAKTEN är vår expedition.

Öppet samtidigt som studiecirkel finns på plats.

Telefon: 0723-41 17 30 (telefonsvarare).

Adress: Vallgatan 28 A, 462 31 Vänernsberg.

E-post: lillaparisvanersborg@spfseniorerna.se

Hemsida: www.spf.se/lillaparis

Facebook: SPF Seniorerna Lilla Paris

Swishnummer: 123 530 0140



SPF Seniorerna Lilla Paris hälsar alla välkomna!

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

Styrelse

Ordförande: Magnus Kesselmark 076-375 52 29

Kassör: Stefan Sahlin 0708-41 51 10

Sekreterare: Per Ahlenius 0702-19 78 72

Övriga: Anna Kumlin, Annika Rundström, Ausma Pavulans, Ing-Mari Olsbänning, Ulla Björnheden. Suppleanter: Kjell Gustavsson, Britt-Marie Andreasson.

Prel. styrelsemöten 1/9, 6/10, 3/11, 1/12, 7/1-26, 2/2 . Om man som medlem önskar framföra något till styrelsen meddelas det senast en vecka innan.

Extra årsmöte 2/9: Val av valberedning. Förslag till Valberedning: Johanna Andersson, Guy Mahlviker, Marianne Sannum. Fyllnadsval till styrelse: Lennart Strömberg.

E-post

Om det blir ändringar skickar vi meddelanden via e-post. Därför är det viktigt att Du som inte har meddelat e-postadress eller har ändrat den skriver till lillaparisvanersborg@spfseniorerna.se.

Medlemsavgift

Avgiften är 290:-, fördelat till förbundet 190:-, distriktet 20:- och Lilla Paris 80:-.

OBS: SPF Seniorerna Lilla Paris har betalning av medlemsavgift centralt till förbundet. Vi ber Dig därför avvakta faktura från förbundet. Om Du betalar via Internet ber vi Dig kontrollera att betalningen sker till SPF Seniorerna bg 505 – 1743, (ej Lilla Paris). Tala gärna med Din bank och ordna med e-faktura.

Välkommen till våra träffar!

Vi ses kl 14:00 i PB-huset, Vallgatan 29. Hörslina finns.

Entré 60 kr medlemmar, övriga 80 kr om inte annat anges.

Kaffe med smörgås och kaka ingår.

Ev. allergi och specialkost meddelas annikarundstrom@outlook.com

- 2/9 **Upptaktsmöte.** Ukukelegruppen underhåller. Info om studiecirkelar. **Extra årsmöte:** Val av valberedning och fyllnadsval till styrelse, se sid. 2.
- 16/9 **Trollhättans Lottakår** presenterar sin organisation och berättar vad och hur man arbetar med **kris/hemberedskap. A. Laago** presenterar vår **hemsida.**
- 30/9 **Skön pianomusik från Bach till Jan Johansson. Ingemar Stenström** berättar och underhåller.
- 14/10 Så här klädde vi oss förr-inblick via Vbg:s museum. **Seniorshopen** visar höstens mode. Möjlighet till köp kommer att finnas.
- 28/10 **Mats Widenberg** berättar om sina **Atlantresor.**
- 11/11 **Magiska vandringar från berg till hav** skildras av **Mats Adamsson.**
- 25/11 **Kören** ger en **försmak av julen.** Vi bjuds även på överraskning.
- 9/12 **Musikskolans Luciatåg** gläder oss. **Julfest** med anmälan senast 30/11. Inträde 120:- medlem, övriga 150:-.

2026

- 20/1 **Upptaktsmöte. Silverstrings** underhåller. Info om studiecirkelar.
- 3/2 **Birgitta Johansson**, f d. programchef för Sveriges Erikshjälpen, berättar historien om Erikshjälpen och den viktiga verksamhet som bedrivs.
- 17/2 **Parentation med kördeltagande. Årsmöte.** Vi bjuds på semla. Ingen avgift för medlemmar.

Anmälningar, där så krävs, görs på medlemsmöten, till annikarundstrom@outlook.com eller tel. 0723-411730 (telefonsvarare).

Eventuell ändring annonseras på mötena, www.spf.se/lillaparis, e-mail, fb SPF seniorerna Lilla Paris och i TTELA.

Studiecirklar

Plats på Kontakten Vallgatan 28 A om inget annat anges

Körsång	Ausma Pavulans <i>auspa@me.com</i> Ulla Björnheden <i>ulla_bjornheden@hotmail.com</i>	tors 10.00 PB-huset Vallg.29
Ukulele	Ingemar Johansson <i>ingemar-johansson.vbg@outlook.com</i>	fre 9.30
Läsecirkel 1	Helena Lindberg <i>helena.lindberg.vbg@gmail.com</i>	ons 10.00 udda vecka
Läsecirkel 2	Ing-Mari Olsbänning <i>imools@hotmail.com</i>	ons 10.00 jämn vecka
Läsecirkel 3	Gudrun Johansson <i>gudrun@botered.se</i>	tis 10.00 udda vecka
Gitarrgrupp	Ingemar Johansson <i>ingemar-johansson.vbg@outlook.com</i>	fre 11.30
Strumpstickning utan strumpstickor	Annika Rundström <i>annikarundstrom@outlook.com</i>	tisd 13:00 udda vecka
Turistryska	Magnus Kesselmark <i>lp@pastisch.se</i>	tors 14.00
Introduktion i latin	Björn Börjeson <i>bjorn.borjeson52@gmail.com</i>	mån 13.00
Fortsättning på latinkurs	Björn Börjeson <i>bjorn.borjeson52@gmail.com</i>	ons 13.00

Mer information på Kontakten 0723-41 17 30 eller www.spf.se/lillaparis.

Anmälan sker till respektive cirkelledare eller till Vuxenskolan (SV) 010-3300917, www.sv.se/vast. Uppge namn, personnummer, cirkel och "SPF Lilla Paris".

Om Du vill starta egen studiecirkel anmäl till Vuxenskolan (minst 3 personer, 3 timmar 3 gånger).

Övriga aktiviteter

Boule. Boulehall, Industrigatan 5. Måndagar och torsdagar 13.30-15.30.
Kontakt: Ewa Mollberg 0709-74 69 03.

Lunchtest. Vi testar stadens lunchrestauranger andra onsdagen i varje månad. Anmälan på medlemsmötena eller till Tore Månsby tel 070-574 84 17.

”**Hitta rätt**” -tävling fortsätter. Kartor kan köpas på medlemsmötena.

Kören uppträder 27/9 kl 12.00 i kulturhusets café.

Ukulelegruppen uppträder 28/9 kl 18.30 på Stora Biografen.

Ukulelegruppen uppträder 22/10 kl 14.00 på Röda Korsets Hus, Drottninggatan 4.

Silverstrings uppträder 19/11 kl 14.00 på Röda Korsets Hus.

Hjärnkoll 3/9 på Lindgården i Upphärad. Det är SPF:s frågetävling.

Kvällsaktiviteter

Gubbcafé tisd 23/9, 21/10, 18/11 kl 18.00-20.00 på Kontakten, Vallg 28 A. Egen dryck och tilltugg samt gott humör medtas. Vi pratar om ämnen som berör.

Oktoberfest. 23/10 kl 18.00 i PB-huset, Vallgatan 29. Drycker säljs till självkostnadspris. Närmare information senare.

Resor och studiebesök

Anmälningsmöjlighet på våra träffar

Black Beast Sweden. Strandvägen 8 (Varvet, Blåsut). Säljer ribbåtar och marina tillbehör. Besök i slutet av september planeras.

Aeroseum Sävö Depå. Studiebesök planeras 13/9, rabatt för pensionärer om minst 20 anmäls.

Resemakaren erbjuder resa 16/11 till **Säffleoperan** där **musikalen Matilda** ges. I priset 1420 kr/person ingår bussresa, teaterbuffé och parkettbiljett. Britt-Marie Andreasson tar upp anmälningar på träffen 2/9 eller via frida606@hotmail.com

SPF agerar i olika pensionärsråd

Kommunala pensionärsrådet (KPR), är ett organ för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna, kommunens styrelser och nämnder. Ledamot från SPF Seniorerna Lilla Paris är: Ing-Mari Olsbänning *imools@hotmail.com* och Siv Gustavsson *sivlillaparis@gmail.com*. Protokoll och annan information på www.vanersborg.se. Sök KPR.

Regionens pensionärsråd (RPR). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Ingemar Apelstig tel 0520-70994 eller 0708-40 45 18.

RPR är ett forum för samförstånd och ömsesidig information mellan pensionärsorganisationerna i regionen och regionstyrelsen i Västra Götaland. Frågor som behandlas rör inte bara hälso- och sjukvård utan även regionens övriga ansvarsområden: regional utveckling, miljö, kultur, trafik mm.

Delregion Norra (Hälso- och sjukvårdsnämnden Norra). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Ann-Britt Danielsson tel 076-9434116 och Bodil Zakrisson (ersättare) 0706-83 42 49.

HSN Nämndernas uppgift är att verka för god hälsa och vård på lika villkor. Det lokala samrådet med pensionärer är ett forum för överläggningar, samråd och ömsesidig information mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och hälso- och sjukvårdsnämnderna.

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

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, Österlånggatan 17, 461 31 Trollhättan.
Therese Przybyla tel.nr 010-330 09 35



**Studieförbundet
Vuxenskolan**

Välkommen!

**TANDTEAM
KAPAGIANNIDIS**

Välkommen till tandläkarna Jannis Kapagiannidis och Elena Kapagiannidou

Hos oss bemöts Du av professionell, utbildad och erfaren personal inom tandvård. Vi är alltid lyhörda för Dina önskemål vad gäller behandlingar eller tider och gör vårt bästa för att uppfylla Dina behov.

Kliniken är handikappanpassad

TANDTEAM KAPAGIANNIDIS Sundsgatan 12, 462 33 Vänersborg

Ring och boka tid på 0521-12336 eller å vår hemsida www.ptj.se/tandteam-kapagiannidis

Tveka inte att kontakta oss!



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!

Välkommen in till oss!

Vill du veta mer om bankens digitala tjänster -
välkommen in på vårt kontor i Vänersborg!

Swedbank

