

Hösten 2023 t o m Årsmötet 20/2 2024



Foto Ausma Pavulans

KONTAKTEN är vår expedition.

Öppet samtidigt som studiecirkelar finns på plats.

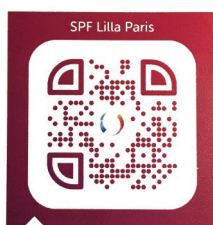
Telefon: 0723-41 17 30 (telefonsvarare).

Adress: Vallgatan 28 A, 462 31 Vänersborg.

E-post: brev@spflillaparis.se

Hemsida: www.spf.se/lillaparis

Swishnummer: 123 530 0140



SPF Seniorerna Lilla Paris hälsar alla välkomna!

Styrelse t o m 20/2 2024

Ordförande: Ausma Pavulans 0766-50 78 06

Kassör: Stefan Sahlin 0708-41 51 10

Sekreterare: Per Ahlenius 0702-19 78 72

Övriga : Ing-Mari Olsbänning, Ulla Björnheden, Britt-Marie Andreasson, Kjell Gustavsson, Anna Kumlin, Christina Ryding, Suppleanter Magnus Kesselmark, Margareta Jonsson.

Prel. styrelsemöten 2/10, 6/11, 4/12, 8/1 -24, 5/2 -24. Om man som medlem önskar framföra något till styrelsen meddelas det senast en vecka innan.

E-post

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

Medlemsavgift

Medlemsavgiften är 250 kronor. Den fördelas så här: Förbundet 160 kr, distriktet 20 kr och Lilla Paris 70 kr.

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!

Träffarna börjar kl 14.00 och äger rum i PB-huset, Vallgatan 29.

Hörslina är numer installerad

- 5/9 Upptaktsmöte. Resemakar'n informerar, presentation av studie-cirklar, ukrainska barn uppträder 15:30.
- 19/9 Gunnar Jarhed från Vänersborgs Söners Gille berättar om Garnisonstaden Vänersborg.
- 3/10 Auktion av medlemmars egna produkter under G. Henrikssons ledning. Representant från Restad Gård berättar om dess odlingar.
- 17/10 Håkan Lind tar oss med på en digital vandring genom Vänersborg.
- 31/10 VD Gunnar Johansson, Vbg bostäder informerar om vad som är på gång i Vänersborg.
- 14/11 Visor från Bohuslän och Sverige. Biörn Landahl, folkmusik-entusiast och f d lärare, underhåller oss.
- 28/11 Ann Olsson från Naturskyddsföreningen berättar om Grinnsjötorps historia och vad som pågår med syfte att bevara natur och kultur. Kören och musikanter ger en försmak av julen.
- 12/12 Lucia från musikskolan, julfest med quiz och lekar. Julmat. Anmälan kommer att krävas.

2024

- 23/1 Upptaktsmöte, Gitarrgruppen underhåller.
- 6/2 Dansare från Squaredansgruppen Troll8an, Trollhättan, har dansuppvisning och berättar lite om squaredans under Svante och Titti Jordeslags ledning.
- 20/2 Årsmöte. Parentation med kör och musikanter. Ingen entréavgift.

Eventuell ändring annonseras på www.spf.se/lillaparis, e-mail och i TTELA.

Entréavgift medlem 50 kronor, icke medlem 70 kronor. Kaffe med dopp ingår. Betala gärna med Swish.

Vi får räkna med högre avgift på julmötet.

Studiecirklar

Plats på Kontakten Vallgatan 28 A om inget annat anges

Körsång	Ausma Pavulans auspa@me.com Ulla Björnheden ulla_bjornheden@hotmail.com	tors 10.00 börjar 14/9 PB-huset Vallg.29
Ukulele	Guy Mahlviker guy.mahlviker@gmail.com	fre 10.00 börjar 15/9
Läsecirkel 1	Helena Lindberg helena.lindberg.vbg@gmail.com	ons 10.00 udda vecka börjar 13/9
Läsecirkel 2	Ing-Mari Olsbänning imools@hotmail.com	ons 10.00 jämn vecka börjar 20/9
Gitarrgrupp	Guy Mahlviker guy.mahlviker@gmail.com	fre 12.00 börjar 15/9
Mobil fotografgrupp	Magnus Kesselmark zb@telia.com	tors 14.00 börjar 21/9
Introduktion i Latin	Björn Börjeson bjorn.borjeson52@gmail.com	ons 13.00 börjar 13/9
Vår bästa tid var då	Mari-Louise Höglund	mån 13.00 ojämn vecka börjar 11/9

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 14.00 - 16.00, torsdagar 13.30-15.30 och söndagar 11.00-13.00. Mellan 1/5-30/9 Sjövallen. Måndagar 16.00-18.00, torsdagar 10.00-12.00, söndagar 11.00-13.00. Kontakt: Ewa Mollberg 0709-74 69 03.



Hjärnkoll 14/9 på Lindåsgården, Upphärad. Erwin Ljunggren, Anna Kumlin och Annette Bogren är våra tävlande. Vi önskar dem Lycka till !

Lunchtest. Vi testar stadens lunchrestauranger andra onsdagen i varje månad. Börjar 13/9 kl 13:00 på Vänerparken. Kontakt: Sören Robertsson 0521-696 54, som även tar emot anmälan om deltagande.

” **Hitta rätt**”. Svaren på vår tävling, som många köpte för 20:- kan lämnas på Kontakten Vallg 28 A eller på medlemsmöten senast 30/9.

Vi behöver fler medhjälpare till kaffegrupperna. Om du skulle kunna tänka dig hjälpa till -hör av Dig till Christina Ryding, 076-5615252 eller via cicki.ryding@gmail.com

Resor och studiebesök

På upptaktsmötet får vi tips om resor med Resemakar´n.

Studiebesök i Vänersborgs kommuns nya möteslokal Bojorten planeras i oktober.

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 sivilllaparis@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.

Hälso- och sjukvårdsnämnden Norra (HSN). SPF Seniorerna i Norra Älvsborgsdistriktet representeras av Lennart Jansson Tel. 0528-120 73 mobil 070-535 95 08 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	Vänerns borgs 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

