



# Lilla Paris

Vänernborg

## Hösten 2020



**KONTAKTEN är vår expedition.**

Öppet: onsdagar 10 - 12.

Öppnar den 26 augusti efter sommaruppehållet.

Telefon: 0521-633 70.

Adress: Vallgatan 28 A, 462 31 Vänernborg

E-post: [brev@spflillaparis.se](mailto:brev@spflillaparis.se)

Hemsida: [www.spf.se/lillaparis](http://www.spf.se/lillaparis)

Swishnummer: 1235300140

## **Vi hälsar alla välkomna till hösten 2020**

### **Styrelse**

Ordförande: Ausma Pavulans 0766-507806

Kassör: Gunnel Jende 070-6478140

Sekreterare: Per Ahlenius 070-2197872

Övriga: Stefan Sahlin, Ing-Mari Olsbänning, Annika Ahnfelt, Ann-Margreth Stenström, Kjell Gustavsson, Mona Lindström

Ersättare: Britt-Marie Andreasson

Prel. styrelsemöten 24/8, 5/10 och 16/11

### **E-post**

Då det är relativt klart att vi avråds från fysiska möten i höst har vi ordnat med föredragningar och studiecirkelar digitalt, markeras med (D) . För att nå ut till så många som möjligt vore det bra om alla, som inte meddelat sin e-mail ännu, skickar mail med namn och adress till [brev@spflillaparis.se](mailto: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 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 höst

- 1 sept. **Terminsstart.** Upptaktsmöte kan inte ske fysiskt utan i programbladet syns vilka möten och studiecirkelar som är planerade digitalt. Anmälan till studiecirkelarna se sid 4.
- 15 sept. **”Med bil i Sovjetunionen på Leonid Brezjnevs tid”.** Göte Johansson berättar om en 1000-milaresa. (D)
- 29 sept. **”Mötta människor”.** Lars Hartelius, ger glimtar från sitt liv som radio- och TV – man under 60 år. (D)
- 27 okt. Daniel Westin **”Att vara präst i Kanada”** (D)
- 10 nov. Lena Stolt **”Att växa upp på dårhus”.** (D)
- 24 nov. **Bert Karlsson** berättar om sitt liv och sin verksamhet i Vänersborg. (D)

”Träffarna” börjar kl. 14.00 men man bör försöka koppla upp sig senast en kvart innan. Se även sid 5 under information.

(D) = Digitalt.

## Studiecirklar

Hur är det att vara trafikant (D). Startdatum meddelas senare.	Ingvar Kleinert kleinertingvar@gmail.com	mån	10.00
Turistryska (D). Start 15/9.	Magnus Kesselmark zb@telia.com	tis**	10.00
Ukulele (D). Start 11/9.	Gunnar Henriksson gu.henriksson@telia.com	fre	10.00
Tillsammans mot ensamhet (D)	Viveca Sigurdsson, bisittare Ing-Mari Olsbänning	ons*	14.00- 15.30

\* udda vecka \*\* kan göra uppehåll några veckor ibland.

(D) Digitalt.

Mer information på Kontakten 0521-633 70 eller [www.spf.se/lillaparis](http://www.spf.se/lillaparis).

Anmälan till Vuxenskolan tfn 010-330 09 17

eller [sv.se/vast](http://sv.se/vast). Uppge namn, personnummer, cirkel och ”SPF Lilla Paris”.

**Tillsammans mot ensamhet** - start 23/9 anmälan senast 10/9.

Syftet med den nya studiecirkeln är att under 5-6 träffar diskutera vad vi inom vår lokalförening kan göra för att minska och förebygga ofrivillig ensamhet hos våra medlemmar. Träffarna skall utmynna i ett förslag till handlingsplan.

Det finns inget krav på att Du som deltar måste vara aktiv längre fram, utan här vill vi att ni som deltagare kommer med idéer och synpunkter.

Hoppas många är intresserade att delta, män som kvinnor, för den ensamhet som finns, vet vi kan drabba alla.

Har Du frågor kring studiecirkeln, kontakta Viveca Sigurdson via mail, så ringer Viveca upp, adress [viveca.sigurdson@gmail.com](mailto:viveca.sigurdson@gmail.com).

## Övriga aktiviteter

**Boule.** Boulehall, Idrottsgatan 3. Mån- och Torsdagar 14.00-16.00, 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 0709-746903.

**Golf.** Onsjö Golfbana. Även för Dig som aldrig spelat golf finns möjlighet att prova på detta. Tid enligt överenskommelse. Kontakt: Marianne Segertoft 0733-66 72 00.

### Promenader.

Tisdag 10:00.

Torsdag 14:00.

Samling på Fisketorget's parkering

För frågor kontakta någon av våra promenadvärdar:

Imo Olsbänning 070-6912291

Gunnel Jende 070-6478140

Mattis Prins 070-8080947

Viveca Sigurdson 070-3817116

---

## Information angående höstens aktiviteter

Information om uppkoppling till tisdagsprogrammen och studiecirkelarna skickas via mail, läggs upp på hemsidan och pratas in på telefonsvararen (0521-63370).



# 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 är: Viveca Sigurdson. Protokoll och annan information på [www.vanersborg.se](http://www.vanersborg.se). Sök kpr.

## Pensionärsråden i Västra Götalandsregionen

**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 Bodil Zakrisson 0706-83 42 49 och Lennart Jansson (ersättare) Tel. 0528-120 73 mobil 070-535 95 08

**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.  
Lena Bark tel.nr 010 33 00 924



**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](http://www.ptj.se/tandteam-kapagiannidis)

***Tveka inte att kontakta oss!***



# B

Dagsresor, Teaterresor, Bussresor, Flygresor

# *ReseMakar'n*

[www.resemakarn.nu](http://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

