

Här presenteras vårt utbud av aktiviteter hösten 2023. Kontakta programansvarig om Du vill delta i någon av dem. Vill Du bli medlem, kontakta vår medlemsansvariga Agneta Zenkert, e-post spflud@outlook.com, tel. 070-639 21 83. Medlemmar: meddela Agneta e-postadress och mobilnummer för att få aktuell information!

Vi informerar om våra aktiviteter via Väsman Runt, vår webbsida, e-post, skyltskåp vid Vuxenskolas entré och gruppen "LudvikaSeniorerSpf" på Facebook. Våra medlemmar är också välkomna att delta i vissa aktiviteter anordnade av andra pensionärsorganisationer såsom bowling och pensionärsdans.

MÅNADSMÖTEN

I **Folkets Hus** om ej annat anges, onsdagar kl.13.30.
Kostnad 60 kr för uppträdande och kaffe.

- 27 SEPT** Dans och folkton.
Musikfrågespel med Torbjörn Sjöberg.
- 26 OKT** Modevisning Jungen. **OBS torsdag!**
Ellinor Brolin underhåller.
- 29 NOV** Representant för Sömnlaboratoriet i Avesta berättar om snarkning och sömnapné.
Filip Olsson informerar om bilparkering i kommunen.
- 13 DEC** Jullunch på Gammelmgården 13:00.
Anmäl deltagande **senast 5 december** till
Gun Karlsson tel. 070-974 97 34, e-post
gun.sorviksmaskiner@gmail.com

FOLKHÄLSA

Bernt-Åke Granqvist tel. 070-270 27 26

- BRIDGE** Start 3/8. Måndagar & torsdagar kl. 13.00.
Engelbrektsgatan 24.
B-Å Granqvist tel. 070-270 27 26
- GYMNASTIK** Start 31/8. Torsdagar kl. 16.00-17.00.
Sporthallen, F-hallen.
Lilian Lindgren tel. 070-210 00 08
Gun Karlsson tel. 070-974 97 34
- BORDTENNIS** Start 15/8. Tisdagar kl. 16.30-18.00.
Sporthallen F-hallen. Johan Andersson
tel. 070-653 69 83
- BOULE** Inomhus. Tid meddelas senare.
Barken arena Smedjebacken.
Samåkning från Hillängen.
- BOULE** Utomhus (väderberoende). Pågår.
Måndagar kl. 09.00. Hillängen.
Sven Hedström tel. 072-252 53 78
- MATTCURLING** Start 12/9. Tisdagar kl. 09.00. Marnäs.
Bengt Ljungkvist tel. 070-618 31 43
- MINIGOLF** Fredagar 13.00-15.00. Vid Piren.
B-Å Granqvist tel. 070-270 27 26

STUDIECIRKLAR

Savita Norgren Vuxenskolan tel. 0243-820 81, e-post
savita.norgren@sv.se

KäppBarre-yoga

Måndagar kl. 14.00

Käppyoga

Onsdagar kl. 15.15 • Ledare: Anita Holmberg

Tyska lätt konversation

Tisdagar kl.14.00 • Ledare: Kjell Pettersson

Engelska konversation

Torsdagar 10.00 • Ledare: Beverley Johansson

Släktforskning

Torsdagar kl. 13.30 • Ledare: Stewe Larsson

Sångkör

Tisdagar 13.30 • Ledare: Susan Karlkvist

Bokcirklar • Ledare: Eva Hedlund. En gång per månad

Cirkel 1 Måndagar kl. 10.30. **Cirkel 2** Fredagar kl. 10.30

Målarstuga – konstnärlig verksamhet för alla

Tisdagar 17:30 • Ledare: Susan Karlkvist

Cirkelarna äger rum i Vuxenskolas lokaler, Storgatan 15 Ludvika. Anmäl deltagande till Savita Norgren. Kontakta henne om du önskar leda en cirkel i ett visst ämne.

RESOR

Detaljerad information om våra resor kommer via e-post och Facebook. Saknar du dessa: kontakta Ulla Öström tel. 070-251 84 72 för information.

Vi kan också delta i resor organiserade av andra SPF-föreningar, se SPF Daladistriktets hemsida:

www.spfseniorerna.se/distrikt/daladistriktet/