



Nästa månadsmöte äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 29 maj kl 15.30**. Då är det dags för SPF Seniorernas traditionella och läckra vårbuffé. Buffén kommer att innehålla kallskuret, inkokt lax, potatissallad, grönsallad, exotiska frukter, smör, bröd, kaffe och kaka. Som dryck serveras vatten i karaff. Restaurangen erbjuder möjlighet att köpa andra måltidsdrycker som Ramlösa, öl etc. SPF Hammarö subventionerar buffékostnaden med 35:-, så kostnaden per medlem blir 200:-. Du anmäler dig genom att sätta in 200:- på föreningens bankgiro 5572-0197 så snart som möjligt men allra senast torsdagen den 23 maj. Vi kommer också att få underhållning av Johan Fält, trubadur, skådespelare m.m.



Nästkommade månadsmöte därefter äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 28 augusti kl 15.30**. Då får vi besök av en improvisationsteatergrupp.



Hammarö välkomnar vår nya medlem **Elisabeth Hoorn**. Vi hoppas du kommer att trivas hos oss!



OBS! IT-caféet i samarbete med SeniorNet håller öppet **t o m 20 maj**. Observera att det stod felaktig tid i förra månadsbladet. Korrekt tid är 13.00-16.00. Mer information i tidigare månadsblad, på hemsidan eller direkt av Erik Gustafsson, 070-770 40 41 eller erik.br.gustafsson@telia.com.



Du kommer väl ihåg att vi spelar boule på utomhusbanan vid Björkebo fr o m 2 maj! Välkommen att prova på!



Vecka 21, dvs den 20-24 maj är det dags för SPF Seniorernas folkhälsovecka. Då kommer vi att erbjuda följande aktiviteter:

Måndag den 20 maj kl 10.00-12.00 på Clevegården informerar hälsokonsulent Pontus Folkesson om mat och fysisk aktivitet och Anita Pieske håller i sittgympa. Vi bjuder på fika.
Samma dag kl 14.00-16.00 på Clevegården kan du prova på bridge under ledning av Marianne Mizgalski. Anmälan obligatorisk. Fika ingår även här.

Tisdag den 21 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på dels golvcurling och dels volleyboll med badboll i **lokalen på Bruksgatan 22** (gamla realskolans gymnastiksal). Ledare är Lars-Erik Olsson. Rast med fika mellan aktiviteterna.

Samma dag kl 13.30 träffas vi med cyklar vid kiosken vid Skoghallsådran för att cykla runt Djupsundsviken, ca 9 km, under ledning av Gun Hakefelt. **Ta med eget fika!**

Onsdag den 22 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på bangolf på **Lunserudsvägen 3**, tillsammans med Jan Fredriksson.

Samma dag kl 14.00-16.00 kan du prova på boule på utomhusbanan vid **Björkebo** tillsammans med Erik Gustafsson.

Torsdag den 23 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på dels golvcurling och dels volleyboll med badboll i **lokalen på Bruksgatan 22** (gamla realskolans gymnastiksal). Ledare är Lars-Erik Olsson. Rast med fika mellan aktiviteterna.



	<p>Samma dag kl 14.00 samlas vi för den årliga vitsippspromenaden på Hammars udde under ledning av Kjell Bergström. Vi bjuder på grillkorv, men ta gärna med eget fika.</p> <p>Fredag den 24 maj kl 10.00-12.00 på Kilnegården blir det dels tipspromenad dels femkamp för alla. Anders Carlsson står för tipspromenaden, medan Hans Andersson och Wolf Pieske står för femkampen. Ta med eget fika!</p> <p>Samma dag kl 14.00-16.00 bjuder Hans Andersson upp till dans på Clevegården, där vi också bjuder på fika.</p> <p><u>OBS! Allt deltagande är kostnadsfritt och fina priser utlovas!</u></p> <p>Anmälan till alla aktiviteter till Wolf Pieske på wolfamigo@yahoo.se eller 076-7699022</p> <p>Förutom lokala aktiviteter varje dag, finns webinarier på www.spfseniorerna.se och förstås den årliga stegutmaningen.</p>
	<p>Torsdagen den 23 maj ordnar SPF Seniorerna Värmlandsdistriktet en temadag på Skoghalls Folkets hus. Medverkar gör bl a Memira, som berättar om våra ögon, Folk tandvården som bl a informerar om olika bidrag som vi kan söka vid behov samt Familjens jurist som berättar om olika juridiska frågor och framtidsfullmakt.</p>
	<p>Onsdagen den 10 juli anordnar SPF Hammarö en upplevelsedag i Hammarö kulturbygd. Dagen är öppen för alla SPF-föreningar i Värmland. Vi efterlyser frivilliga som kan hjälpa till med olika aktiviteter under dagen. Kontakta Bengt, 070-6889651 eller bengt.tingdahl@gmail.com</p>
	<p>Måndagen den 10 juni ska vi vandra och uppleva fantastiska Karlstads Stadsträdgård igen. Vi samlas vid kiosken i Stadsträdgården kl 10.30. Ingen anmälan behövs; det är bara att dyka upp. Buss 900 från Skoghall stannar vid hållplatsen som heter Inre Hamn och sedan är det bara att gå tvärs över gatan. Enkelt och bra.</p>
	<p>Onsdagen den 21 augusti ordnar rese- och studiegruppen en bussresa till Mariefred där vi bland annat får en guidad tur i denna gamla fina stad av bl a Hammarö kommuns tidigare kulturchef Lennart Ekengren. Då bussbokningen inte är klar kan vi inte meddela priset än men det kommer så småningom att meddelas på hemsidan, i appen m.m. Håll utkik! Vi avreser kl 08.00 på morgonen från Skoghalls centrum. Exakt plats meddelas senare. Anmälan till Anders Carlsson på 072-5874447 eller anders.olof.carlsson@gmail.com senast den 14 augusti.</p>
	<p>Alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna Hammarö sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, https://www.sv.se/.</p>

GLAD SOMMAR! önskar styrelsen



Nästa månadsblad distribueras och finns på vår hemsida omkring den 20 augusti.