

Här presenteras vårt utbud av aktiviteter hösten 2024. 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 Studieförbundet Vuxenskolas entré och gruppen "LudvikaSeniorerSpf" på Facebook. Kontaktperson Ulla Öström tel. 070-251 84 72.

MÅNADSMÖTEN

I **Folkets Hus** om ej annat anges, onsdagar kl.13.30.
Kostnad 75 kr för dagens program och kaffe med smörgås eller kaka.

- 25 SEPT** Tips i vardagen när ögonen blir äldre.
Optiker Karolina Esbjörs från syncentralen informerar. Syntolkning. Musik med Ing-Britt och Leif.
- 30 OKT** Modevisning Jungen.
"CB musik" underhåller.
- 27 NOV** Ludvika folkdansgille uppträder.
"Gamla godingar" spelar.
- 11 DEC** Jullunch på Gammelgården 13:30.
Sångaren Marcus Leu underhåller.

AKTIVITETER

Bernt-Åke Granqvist tel. 070-270 27 26

MINIGOLF Lördagar 13.00-15.00 vid Piren. Kostnad 30 kr.
B-Å Granqvist tel. 070-270 27 26

GYMNASTIK Start 29/8. Torsdagar kl. 16.15-17.15
Sporthallen, F-hallen.
Gun Karlsson tel. 070-974 97 34

BORDTENNIS Start 13/8. 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.
Annika Hedström tel. 073-784 48 23

MATTCURLING Start 10/9. Tisdagar kl. 09.00. Marnäs.
Bengt Ljungkvist tel. 070-618 31 43

Våra medlemmar är välkomna att delta i bowling, bridge och pensionärsdans som ordnas av andra pensionärsorganisationer. Kontakta Bernt-Åke för information.

STUDIECIRKLAR

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

Bindväv och barreträning

Start måndag 2/9 14.00. • Ledare Anita Holmberg

Käppövningar för rörlighet och balans

Start onsdag 4/9 13.15. • Ledare Anita Holmberg

Släktforskning

Start torsdag 26/9 10.00 • Ledare Stewe Larson

Mobilstöd (fullbokad, väntelista))

Start 2/9 10.00 • Ledare Marlene Solheim Otterborn

Stickcafé Vi träffas stickar, fikar och pratar.

Start onsdag 21/8 10.00. • Ledare Ulla Öström

Spanska konversation

Start måndag 16/9 10.30. • Ledare Carmen Nordli

Spanska fortsättning

Start måndag 16/9 13.30 • Ledare Carmen Nordli

Round dance

Start måndag 16/9 10.30. • Ledare Anette Frank

Ramla rätt

Start fredag 27/9 10.00. • Ledare Agneta Nyvall

Bokringar

En gång per månad. Måndag respektive fredag.

Cirklarna träffas i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler, Storgatan 15 Ludvika. Anmäl deltagande till Savita Norgren.

RESOR OCH UTFLYKTER

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/ samt hemsidorna hos våra grannföreningar SPF Grangärde och SPF Barkenbygden.

Gemensamma luncher:

13 SEPT Norrbärke Vårdshus

18 OKT Restaurangskolan

17 NOV Wanbo herrgård