



Program för våren 2023

Månadsmöten 2023, Humlegårdens samlingssal, kl 13.30

2023-01-19, Arne Westberg med berättelser från sitt liv, gamla fordon, Österåkers historia

2023-02-23, Årsmöte och Pia Widlund underhåller med sång och musik

2023-03-16, P-O Karlsson och Yngve Andersson från Högsjö spelar 60-talsmusik

2023-04-20, Kommunens samhällsplanerare Louise Borg och Elin Östensson informerar

2023-05-25, Tema friskvård – plats och program meddelas senare

2023-06-15, Jordgubbar och glass. Kören "Nåt Annat" underhåller

Kontakt: Gunnel Öhrming Granberg 070-965 12 92 eller Marita Andersson 070-211 30 14

Promenad varje onsdag kl 9.30 med start den 11/1 i eljusspåret, Båsenberga. Ta med fika!

Kontakt: Lena Larsson 076-3914322, Birgitta Eriksson 070-3629656 eller Inger Öhman 070-293 89 93

Studiecirkel "Slotts-safari i Sörmland", Studieförbundet.

Kontakt: Lola Östlund 0702-31 61 69, Lena Larsson 076-3914322

Bingo på Humlegården följande onsdagar: 1/2 och 22/2

Kontakt: Margareta Isaksson 076-834 01 31, Birgitta Eriksson 070-3629656

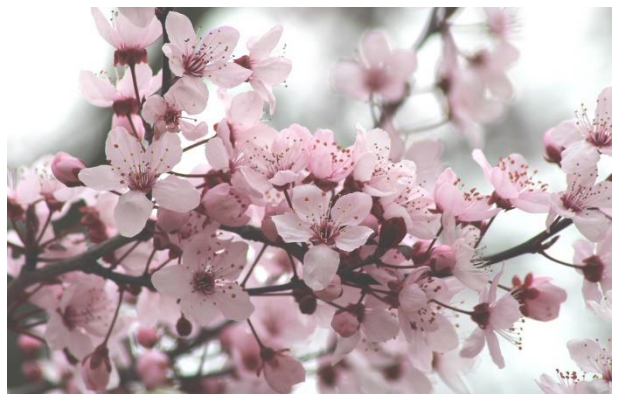
Söndagskafé och musikunderhållning på Humlegården – meddelas på hemsida och annons

Kontakt: Gunnel Öhrming Granberg 070-965 12 92

Bridge varje tisdag kl 13.00 i Folkets park Vingåker

Kontakt: Elsiebritt Hultberg 073-371 29 45, Rolf Granberg 070-5557149

SPF Seniorerna Gullvivan samverkar med Studieförbundet



Aktuell information finns på vår hemsida och Facebook

www.spfseniorerna.se/vingaker

Facebook: SPF Seniorerna Gullvivan Vingåker

Aktiviteter i samarbete med andra organisationer:

DigidelCenter på Vingåkers bibliotek

Hjälp till alla invånare i den digitala världen. Dropin onsdagar 15-18 och fredagar 10-12, boka en egen tid eller intresseanmälan till smartphonekurs.

Projektet Säker@digitalt

Årets första aktivitet planeras i febr. Annonseras på hemsida/Facebook/KatrineholmsKuriren

SPF Seniorerna, PRO, SKPF och DigidelCenter tillsammans för ökad digital användning

Kontakt: Sonja Kantonen 076-7929205, Lars-Gunnar Karlsson 076-2410928

Luftgevärsskytte med Jakttskytteklubben vid Vik. Pensionärsskytte kommer att starta upp under våren – datum meddelas på hemsida och Facebook

Kontakt: Elof Widén 073-3643094

Seniorpass, yoga eller träna själv i Actic-lokalen på Storgatan eller i badhuset.

Pensionärsrabatt på medlemskapet.

Kontakt: Sonja Kantonen 076-7929205

Line dance, PRO bjuder in varje torsdag 9.30-11.30

Kontakt: Lena Larsson 076-3914322

Golf-krocket, söndagar på KS-byggs gräsmatta kl 14.00 när vädret tillåter.

Kontakt: Hans Holm 070-1400469

Kasta påse (Cornhole), PRO bjuder in till Tennishallen Vingåker varje tisdag 12.30 med start 17/1.

Därefter planeras Boule på Vingåker IP varje månd och torsdag kl 13.30 när vädret tillåter.

Kontakt: Roland Björling 070-537 83 08

Tisdagspromenad med utgång från Vingåkers kyrka kl 10.00 med start 10/1

Svenska kyrkan och Kommunens Anhörigcentrum som bjuder på kaffe.

Kontakt: Birgitta Eriksson 070-3629656

Seniorgolf på Golfklubben Båsenberga varje onsdag under säsong

Kontakt: Mårten Gjötteberg 070-848 02 29

Anhörigcentrum:

Onsdags drop-in varje onsdag på anhörigcentrum 09.30-12.00, det finns alltid kaffe under den tiden som det bjuds på, en stund för att samtala om livet i allmänhet och att vara anhörig till någon i synnerhet, alla är varmt välkomna. Start 11/1

Start av **studiecirkel I Nöd och lust**, riktar sig till personer över 65 år som vårdar sin partner i det gemensamma hemmet.

Kommer vara **må-bra aktiviteter** riktat till anhöriga under våren, långpromenad, sittande yoga, kultur mer info kommer. **Föreläsningar** kommer under våren, kom gärna med förslag!

Kontakt: Maia Sivert, anhörigsamordnare Vingåkers kommun, 0151-19100

Välkommen! Mer information finns här:

Hemsida, SPF Seniorerna Gullvivan Vingåker: www.spfseniorerna.se/vingaker

Facebook: SPF Seniorerna Gullvivan Vingåker

PRO Vingåker: <https://pro.se/.../samorganisation-vingaker/foreningar/vingaker.html>

Evenemang Vingåkers kommun: <https://www.vingaker.se>