

Trivselträff Sommar – Öppna möten

Vi skapar en träffpunkt som främjar ökad trivsel, välbefinnande och hälsa i grannskapet samt ger tillgång till ett kulturellt utbud i olika former.

Alla medborgare är välkomna.

4/8 Guidad visning, Arkivhuset kl. 13.30

**11/8 Allsång, Marianne Mattsson berättar om sitt 50-tal, Quiz, Samvaro
Allékyrkan kl. 14.00**

**18/8 Markus Leu uppträder, Stina Myhrman berättar, Quiz, Samvaro
Allékyrkan kl. 14.00**



Vi bjuder på fika.

Ingen avgift

Gert-Ove Sandberg 072 – 577 61 47

Studiecirklar

Akvarellmålning fortsättningskurs

27/8 Allékyrkan kl. 09.30 Ledare: Gunvor Kuha

Akvarellmålning grundkurs

27/8 Allékyrkan kl. 12.30 Ledare: Gunvor Kuha

Föreningsguide

28/8 Allékyrkan 09.30 Ledare: G–O Sandberg



Barkenbygden
Smedjebacken

Aktiviteter

Augusti 2026



Så tycker vi!

SPF Seniorerna arbetar för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.

Våra prioriterade frågor är äldres ekonomi, hälsa och omsorg, boende och rätt att arbeta.

Det ska också vara en självklarhet med valfrihet i fråga om boende och rätten till vård och omsorg på äldre dagar.

I SPF Seniorernas arbete är inflytande, valfrihet och livskvalitet viktiga ledord.

I samverkan med

SMEDJEBÄCKEN
smedjebacken.se

Norrbärke
Sparbank



Studieförbundet
Vuxenskolan

VB ENERGI

Med reservation för felaktigheter och ändringar

Återkommande aktiviteter

Boule

Herosfältet, Måndagar

3/8, 10/8, 17/8, 24/8 och 31/8 kl. 09.30

Det tar cirka fem minuter att lära sig att spela boule, men en hel livstid att behärska tekniken. Vi tränar både knoppen och kroppen i trevlig miljö.

Medtag gärna eget fika.

Margareta Söderblom 070 – 962 08 09



Promenader

Sågstugan, Uddparken, Onsdagar

5/8, 12/8, 19/8 och 26/8 kl. 10.00

Här umgås vi i glada vänners lag med fika till självkostnadspris och ibland lite överraskningar. De som vill kan ta en promenad innan fikat och samvaron med sittgympa. Fika 20 kr.

Alf Werner och Ingvor Jansson 070-654 18 02



Digitalakuten

Biblioteket Smedjebacken

12/8 och 26/8

kl. 13.00-15.00



Biblioteket Söderbärke

19/8 kl. 13.30-15.30

"Drop In" för hjälp med frågor kring telefoner, surfplattor eller datorer. Ingen kostnad.

Gert-Ove Sandberg 072 – 577 61 47

Eftermiddagsfilm

9/8 och 23/8 Allékyrkan kl. 14.00

Vi tittar på filmer som dokumentärer, spelfilmer mm.

Diskuterar och umgås. Fika 20 kronor

Gert-Ove Sandberg 072 – 577 61 47

Medlemsmöte

25/8 kl. 14.00 Allékyrkan

Musikpedagog Karin Björck introducerar aktiviteten MRR – Musik Rörelse Röst, ett motiverande och roligt sätt med hjälp av musik aktivera och utveckla sin rörelse, motorik, balans, kroppsordination, kroppshållning, röst, uppmärksamhet och koncentration m.m.

Viktigast av allt är att deltagarna får uppleva glädjen i musik och ha roligt tillsammans utifrån sina egna förutsättningar.

Ingredienser i MRR är 5 viktiga A:

Anpassning, Avläsning, Aktivering, Andning, Avspänning

Ett MRR-pass är ca 20-30 minuter långt.

Fika 20 kr.

Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47