Trivselträff

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

10/11 **Marianne Mattsson läser ur sin dagbok, Allsång, Quiz, Samvaro, Aktuell info Allékyrkan kl. 14.00**

24/11 **Åsa Ahlbäck informerar om personlig friskvård - Good for you. Samvaro, Aktuell information Allékyrkan kl. 14.00**



Fika 20 kronor.

Gert-Ove Sandberg 072 – 577 61 47

Engagemang som gör skillnad
SPF är en ideell pensionärsförening som lever genom människorna som engagerar sig. Aktiva medlemmar skapar gemenskap, nya aktiviteter och möjligheter att påverka – och ser till att föreningen fortsätter vara en viktig mötesplats för seniorer.



Utan engagemang stannar föreningen. Med engagemang växer den. Varje insats, stor som liten, bidrar till en starkare gemenskap och ett rikare seniorliv.

Vill du hjälpa till? Hör av dig så berättar jag mer.
Gert-Ove Sandberg, 072 - 577 61 47.

SENIORERNA Barkenbygden
Smedjebacken

Aktiviteter

November 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
SMEDJEBACKEN
Norrbärke Sparbank
Studieförbundet Vuxenskolan
VB ENERGI

Med reservation för felaktigheter och ändringar

Återkommande aktiviteter

Boule

Barken Arena,
Torsdagar
5/11, 12/11, 19/11 och 26/11 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
4/11, 11/11, 18/11 och 25/11 kl. 10.00

Här umgås vi i glada vänners lag.
Kom och gå och träffa kamrater.
Om du vill tar du med eget fika.

Högläsning och handarbete

3/11 14.00 Biblioteket, Smedjebacken

Vi träffas, samtalar och lyssnar på högläsning av en intressant bok samt fikar.
Ingen kostnad.

Digitalakuten



Biblioteket Smedjebacken
4/11 och 18/11
kl. 13.00-15.00

Biblioteket Söderbärke
11/11 och 25/11 kl. 13.30-15.30

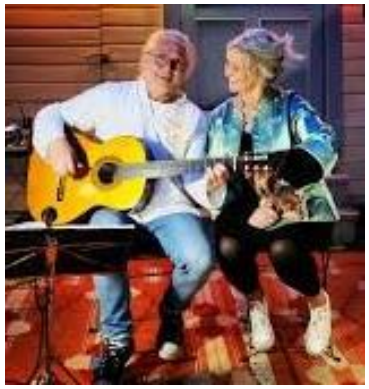
”Drop In” för hjälp med frågor kring telefoner, surfplattor eller datorer. Ingen kostnad.

Gert-Ove Sandberg 072 – 577 61 47

Medlemsmöte

17/11 Allékyrkan kl. 14.00
Annacari och Stefan underhåller,
Quiz, Samvaro Fika 20 kr.

Som vanligt får vi en varierad och njutningsfull vis- och berättarstund av två högt uppskattade artister.



Gert-Ove Sandberg
072-577 61 47