



Nya årets första månadsmöte äger rum den **25 januari kl 15.30 i Skoghalls Folkets hus**. Då får vi besök av HG Storm, känd bl a från P4 som radiopsykologen. HG Storm har ett digert CV, bl a som uppskattad föreläsare och coach inom både näringsliv, idrott och skola, men också med lång erfarenhet av behandling och som handledare för personalgrupper. HG Storm förenar allvar med värmländsk humor.



I februari är det så dags för **årsmötet i Skoghalls Folkets hus den 22 februari kl 15.30**.



SENIORERNA HAMMARÖ välkomnar våra nya medlemmar **Monika Johansson, Lena Rehnström och Dennis Gustavsson**. Vi hoppas ni kommer att trivas hos oss!

Tillsammans med det här nya årets första månadsblad, delar vi också ut ett **nytt informationsblad**, där du hittar namn och kontaktuppgifter till styrelse, funktionärer och ansvariga för återkommande aktiviteter.

På informationsbladet hittar du också datum och tider för återkommande aktiviteter under våren.

Spara informationsbladet!

Nästa informationsblad kommer att delas ut i september tillsammans med höstens första månadsblad.

Uppgifterna på informationsbladet finns förstås också att läsa på vår **hemsida**:

www.spfseniorerna.se/hammaro



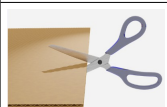
Kom ihåg IT-utbildningen "Bli vän med din smartphone" Se informationsbladet!

Information och anmälan: Erik Gustafsson, erik.br.gustafsson@telia.com eller 070-770 40 41.



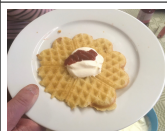
Välkommen till en **kurs i hjärt- och lungräddning måndagen den 30 januari kl 14.00 på Clevegården**, med Leif Holmqvist som kursledare.

Begränsat antal deltagare. Anmälan till Kjell Bergström 070-4024708 eller kjell.bergstrom22@bredband.net senast den 26 januari.



Gör dina egna kort!

Kurs i hur man tillverkar kort för olika tillfällen. Deltagarna betalar för det material de använder. Två tillfällen planerade på Clevegården: **13 och 20 februari 2023 kl 14.00 - ca 16.30**. Max antal deltagare 8 personer. Anmälan till Monica Zetterlund Johansson, tel 070-2210812.



Det blir **våffelkalas på Clevegården fredag den 24 mars kl.15.00**. Du får våffla med sylt och grädde samt kaffe/te för endast 20 kr. (Extra våffla 10 kr.) Något att se fram emot! Senast 20 mars anmäler du dig till Sigbritt Straubel på 054-519512 eller gunnar.sigbritt@gmail.com.

	Du vet väl att vi har en bokhylla med begagnade böcker och DVD-filmer på Clevegården. Där kan man gratis hämta en bok/film och lämna sina egna utlästa/färdigtittade.
	Bridgen började den 12 januari och spelas varje torsdag kl 13-17 på Clevegården. Vi välkomnar gärna fler bridgepar.
Efterlysning! Inför nästa verksamhetsår söker SPF Hammarö två nya medarbetare till valberedningen. Är du den föreningen söker eller vet du någon som skulle passa perfekt? Hör av dig till Sören Grönqvist, sorengronqvist092@gmail.com , 070-3998134 eller Bengt Tingdahl, bengt.tingdahl@gmail.com , 070-6889651	
 Friskvården i Värmland	Vårens motionsgrupper på Kilnegården startar i vecka 3 och pågår t.o.m. vecka 17. Anmälan sker fr o m 3 januari på telefon 010-476 47 42. Måndagar: Kom-igång-motion kl 17.00 Tisdagar: Hjärtmotion kl 9.30 och ryggmotion kl 10.30 Fredagar: Ryggmotion kl 9.30 och kom-igång-motion kl 10.30 Onsdagar: Kom-igång-motion i Lillängsskolans matsal kl 18.00 Kostnad per termin: En motionsaktivitet i veckan kostar 600 kr Två motionsaktiviteter kostar 750 kr Tre motionsaktiviteter kostar 900 kr
	Motionsdans/Soladansen på Seniorernas hus i Karlstad har redan startat och bjuder upp till dans varannan söndag kl 17.00-20.30. Entré 120 kr vid dans till orkester och 50 kr vid CD-dans. Medtag egen kaffekorg! 15/1 CD-dans, 29/1 CD-dans, 12/2 Junix orkester, 26/2 CD-dans, 12/3 Tobbess orkester, 26/3 CD-dans, 10/4 Annandag påsk CD-dans, 23/4 Kalle & Stefan.
	Hammarö församling bjuder in till aktiviteter Tisdagar kl 9.00 i Skoghalls församlingshem: Frukost med samtal och gemenskap, Torsdagar kl 12.00: Torsdax i Skoghalls församlingshem. Lunch för daglediga med inledande andakt. Frivilligt bidrag till ACT Svenska kyrkans internationella arbete.
	Fredagen den 27 januari anordnar Hammarö kommun en ny temadag för seniorer kl 11.00 - 14.00 på Skoghalls Folkets hus. Fokus kommer att ligga på vilka olika saker och funktioner som finns till för alla seniorer i kommunen. Du kommer bl a att kunna träffa: Pontus från Friskvården i Värmland, Cecilia som gör förebyggande hembesök, Robin den digitala fixaren m.fl. Välkommen!

Nästa månadsblad distribueras och finns på vår hemsida omkring den 15 februari