



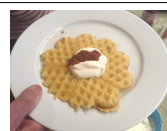
Nästa månadsmöte är den **29 mars kl 15.30**. Då får vi lyssna till Retro Music band. För skapa lite pubstämning erbjuder Folkets hus servering försäljning av t ex öl, vin och snacks. Det blir också sedvanligt fika, lotteri och föreningsinformation.



Därefter blir nästkommande månadsmöte den **26 april kl 15.30**, då vi får se modenyheter från Ariann's på vår egen catwalk. Kan du tänka dig att ställa upp som modell? Hör av dig till Ing-Marie, ing-marie.littmann@hotmail.com.



HAMMARÖ välkomnar våra nya medlemmar **Christina Ek, Lars Eriksson Björk, Marianne Johansson och Birgitta Hernelid**. Vi hoppas ni kommer att trivas hos oss!



Kom ihåg **våffelkalaset på Clevegården fredag den 24 mars kl.15.00** du som har anmält dig. Du får våffla med sylt och grädde samt kaffe/te för endast 20 kr. (Extra våffla 10 kr.)



Kom också ihåg studiebesöket hos Butik Lena Linderholm **måndagen den 27 mars** du som har anmält dig till detta! Vi träffas vid Clevegården kl 13.30 eller på Champinjonvägen kl 14.00. Välkommen!



"SÄTT DEJ HÄR E LITTA STÖNN" Visor i vårtiden **fredagen den 31 mars kl 14.00 på Clevegården** med Gråben (Björn Hörgren och Bengt Tingdahl). Vi sjunger visor av våra varmländska och svenska visdiktare, fikar och sjunger allsång tillsammans. Anmälan till bengt.tingdahl@gmail.com eller 070-688 96 51. **VARMT VÄLKOMNA!**



Kom ihåg **IT-utbildningen "Bli vän med din smartphone" 5, 12 och 26 april!** Tid 13.00-16.00 inklusive en halvtimmes rast med fika. Avser både iPhone och android och behandlar appar, e-mail, bankID, sociala medier m.m. **OBS! närvaro alla tre gångerna krävs.** Ledare är vår uppskattade digitala fixare Robin Backman Torpegård. Ingen kostnad men föränmälan till Erik, erik.br.gustafsson@telia.com eller 070-7704041. Max 6 deltagare, så "först till kvarn".

Vecka 19, dvs den 8-12 maj, är det dags för SPF Seniorernas friskvårdsvecka igen. Då kommer vi att erbjuda följande aktiviteter:
Måndag 8 maj kl 10.00-12.00 på Clevegården informerar hälsokonsulent Pontus Folkesson om KOST och MOTION och Anita Pieske håller i SITTYMPA. Vi bjuder på fika.
Tisdag den 9 maj, kl 10.00 kan du prova på PINGIS i lokalen på Bruksgatan 22 (gamla realskolans gymnastiksal).

	Samma dag kl 14.00 på Kilnegården är det premiär för GÅFOTBOLL (fotboll för alla). Gåfotboll har två huvudregler: a) du får inte springa; en fot måste alltid vara i marken och b) ingen kroppskontakt/tackling. Valfritt antal spelare (ca 5 i varje lag), speltid 2 x 15 min. Gemensamt fika inne på Kilnegården efteråt. Ansvarig ledare och domare är Wolf Pieske. Onsdag den 10 maj kl 10.00 på Lunserudsvägen 3 blir det BANGOLF/minigolf. Ansvarig Jan Fredriksson. Samma dag kl 14.00 med samling vid gravkullarna på Hammars udde ordnar Kjell Bergström den årliga VITSIPPSPROMENADEN med korvgrillning. Torsdag den 11 maj kl 14.00-17.00 kan man prova på BOULE. Erik Gustafsson hälsar välkommen till banorna vid Björkebo. Fredag den 12 maj kl 10.00 på Kilnegården blir det TIPSPROMENAD (2,5 km) efter lätt UPPVÄRMNING VID UTEGYMMET med Anita Pieske. Efter gymmande och tipspromenad blir det gemensamt fika inne på Kilnegården. <u>OBS! Allt deltagande är kostnadsfritt!</u> Anmälan till alla aktiviteter till Wolf Pieske på wolfamigo@yahoo.se eller 076-7699022.
	Vid våra månadsmöten och andra trivselaktiviteter, försöker vi dokumentera det vi gör både med bild och text. Referatet från aktiviteten hamnar sedan på vår hemsida. Om du av någon anledning INTE vill att bilder av dig publiceras på hemsidan, behöver du kontakta webbansvarig, ing-marie.littmann@hotmail.com. Senast publicerade bilder är från årsmötet den 22 februari.
	Fredagen den 31 mars anordnar Hammarö kommun en ny temadag för seniorer kl 11.00 - 14.00 på Skoghalls Folkets hus. Fokus kommer att ligga på kropp och hälsa. Michaela och Daniel från Ready lift berättar om sin verksamhet samt föreläser om träning för seniorer kl. 13. Dessutom kommer du att kunna träffa: Ulf, som är tekniker på hörselvården och kan svara på frågor om hörselhjälpmedel, Pontus från Friskvården i Värmland, Robin den digitala fixaren, Cecilia från förebyggande hembesök m. fl. Välkommen!
	Kom också ihåg att 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.

Nästa månadsblad distribueras och finns på vår hemsida omkring den 19 april.

Har du en e-postadress som du inte har anmält till SPF Seniorerna? Hör av dig till medlemsansvarig, Marianne Mizgalski, via e-post marianne.mizgalski@gmail.com eller telefon/sms 070-9944813.