



Nästa månadsmöte äger rum den **31 maj kl 15.30 på Skoghalls Folkets hus**. Då blir det sommarbuffé och underhållning av "Tre Cantori" med visor och musikquiz. **Anmälan sker genom att du sätter in 125:- på bankgiro 5572-0197 senast torsdagen den 25 maj.** (Ordinarie pris är 195:- men föreningen subventionerar med 70:-) Det finns också möjlighet att köpa starkare drycker. Sedvanligt lotteri och föreningsinformation. Lotter betalas som vanligt med kort.

Nästkommande månadsmöte därefter är den **30 augusti kl 15.30**, då vi får besök av Manfred (Manne) Nöbauer, coach och föredragshållare, som berättar bl a om sin resa ur sitt missbruk.



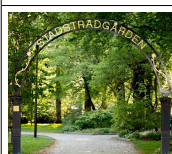
HAMMARÖ välkomnar våra nya medlemmar **Lars Larsson, Lars-Erik Olsson och Leif Thunlöf**. Vi hoppas ni kommer att trivas hos oss!



Den 4 maj presenterades SPF Seniorernas app **Mötesglädje**. Du hittar den där du hittar andra appar för din smartphone och kan alltså ladda ner den till din smartphone och använda den för att på olika sätt få kontakt med andra seniorer, t ex ringa, chatta i grupp eller privat, skapa och delta i event m.m. Behöver du hjälp, kontakta någon i styrelsen.



Nu spelar vi boule för fullt på våra utebanor vid Björkebo. **Under tiden 16 maj till 15 juni genomför vi kostnadsfria "kom-och-prova-på-kvällar" på tisdagar och torsdagar.** Tiden är 18.00 till ungefär 20.00. Öppet för alla. Varmt välkomna!



Vi besöker Stadsträdgården i Karlstad den 7 juni. Vi samlas vid kiosken inne på området **kl.10.30**. Alla tar sig dit på egen hand. Exempelvis går buss 900 från Skoghalls centrum kl. 10.15 och ni stiger av vid hållplats Inre hamn, mitt emot Stadsträdgården. Man kan förstås också cykla eller åka bil, egen eller lifta med någon annan medlem. Medtag fika eller köp på plats i kiosken. Ingen föranmälan behövs. Vid regn flyttar vi fram vandringen till 14 juni, samma tid. Mer info på månadsmötet 31 maj.



Lördagen den 5 augusti anordnar Hammarö Teaterförening en endagsresa till Dalhalla och musikalen Mamma Mia. Avfärd med buss 09.30 från Skoghalls Folkets hus. Kostnad inklusive middag i Tällberg 2395 kr för icke medlem och 2295 kr för medlem (med scenpass). Bokning genom Skoghalls Folkets hus, 054-51 55 00.



Resa till Karmenkynna och Mormors glasscafé den 9 augusti. Kl 9.00 avreser vi från ICA-Tummen mot Torsby och skidtunneln, där vi tar en timmes fikarast (busskaffe) innan vi åker vidare till finngården Karmenkynna i Lekvattnet,

	<p>där vi efter rundvandring slår oss ner och äter nävgröt och fläsk. Vi stannar i två timmar och kl. 14.00 åker vi vidare till Mormors glasscafé i Lysvik, där vi dricker kaffe och smaskar i oss glass under en timme. Vi far sen vidare mot Skoghall och bör vara hemma vid 17.00-tiden. Blir vi 25 personer i bussen kostar resan 425 kr, blir vi 30 personer kostar resan 340 kr, och blir vi 35 personer blir kostnaden endast 300kr! Du betalar själv för måltiden och glassen. En anmälningslista kommer att ligga framme vid månadmötet den 31 maj!</p>
	<p>SITTYMPA - GYMPA FÖR ALLA återkommer i höst med start måndagen den 18 september för fortsättningskurs och tisdagen den 19 september för nybörjarkurs. Tid och plats båda dagarna 11.00 - ca 12.00 på Clevegården. Sittgympan pågår sex gånger med sista tillfället den 23 respektive 24 oktober. Vi tränar styrka, kondition, balans, koordination och rörlighet med stolen som bas. Du får ett program med fina bilder på övningar, med förklarande text till, som vi gör tillsammans och som du sedan kan träna hemma några gånger i veckan. Anmälan till Anita, anitapieske@gmail.com senast den 11 september. OBS! Begränsat antal deltagare, så först till kvarn.</p>
	<p>Tre onsdagar i september och oktober genomför vi en ny studiecirkel på Clevegården. Det blir tre tillfällen med inriktning säkerhet, fotografering och hantering av foton tagna med mobilkamera. 13 september Bli svårlurad, 20 september Hur ta bilder på bästa sätt?, 4 oktober Hur förbättra bilder och hur hantera dem? Tid varje tillfälle är 13.30 - 16.30. Ingen kostnad, fika ingår. Närvaro alla tre gångerna krävs. Antalet platser är begränsat, så först till kvarn gäller. Ledare är Robin Backman, Gun Hakefelt och Anders Carlsson. Anmälan till Erik Gustafsson, 070-770 40 41 eller erik.br.gustafsson@telia.com. (Studiecirkeln "Bli vän med din smartphone" återkommer i oktober.)</p>
	<p>Förbundsmästerskapet i BOWLING 2023 i Örebro Glanshammarsbowlarna (SPF Seniorerna Glanshammar) arrangerar SPF-mästerskapet i bowling 4-5 oktober 2023. Kontaktperson, för dig som är intresserad, är Thorsten Hellmark som du når på 070-318 74 80 eller thorsten.hellmark@gmail.com.</p>
	<p>Alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna Hammarö sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, https://www.sv.se/</p>

Nästa månadsblad distribueras och finns på vår hemsida omkring den 23 augusti. Då kommer också höstens informationsblad, som innehåller kontaktuppgifter och information om när våra regelbundna aktiviteter kör igång. Håll utkik!

GLAD SOMMAR!
önskar styrelsen