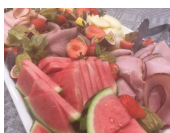




Nästa månadsmöte äger rum på **Skoghalls Folkets hus tisdagen den 23 april kl 16.00**. Då rockar PRO:s eget rockband PROCK loss på Skoghalls Folkets hus. **Observera dag, datum och tid!** Sedvanligt fika, lotteri och föreningsinformation. Fika och lotter betalar du med kort.



Nästkommande månadsmöte därefter äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 29 maj kl 15.30**. Då är det dags för SPF Seniorernas traditionella och läckra vårbuffé på Skoghalls Folkets hus. Vi kommer också att få underhållning av Johan Fält, trubadur, skådespelare m m. Mer information om anmälan och kostnad kommer längre fram. Håll utkik!



Hammarö välkomnar vår nya medlem **Lars Pettersson**. Vi hoppas du kommer att trivas hos oss!



Du kommer väl ihåg SPF Hammarös nya samarbete med SeniorNet. Varje helgfri måndag kl. 14.00 är det drop-in på Clevegården för hjälp med smartphone, läsplatta/iPad och/eller laptop. Entré 30:- om du är medlem i SeniorNet. Är du inte medlem kostar det 60:-. För entrékostnaden får du professionell hjälp med dina mobila digitala enheter, kaffe/te och enkelt fikabröd samt utbyte med övriga hjälpbehövande. Mer information kan du få av Erik Gustafsson, 070-770 40 41 eller erik.br.gustafsson@telia.com. IT-caféet håller öppet t o m 27 maj.



Vecka 21, dvs den 20-24 maj är det dags för SPF Seniorernas folkhälsovecka. Då kommer vi att erbjuda följande aktiviteter:

Måndag den 20 maj kl 10.00-12.00 på Clevegården informerar hälsokonsulent Pontus Folkesson om mat och fysisk aktivitet och Anita Pieske håller i sittgympa. Vi bjuder på fika.

Samma dag kl 14.00-16.00 på Clevegården kan du prova på bridge under ledning av Marianne Mizgalski. Fika ingår även här.

Tisdag den 21 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på dels golvcurling och dels volleyboll med badboll i **lokalen på Bruksgatan 22** (gamla realskolans gymnastiksal). Ledare är Lars-Erik Olsson. Rast med fika mellan aktiviteterna.



Samma dag kl 13.30 träffas vi med cyklar vid kiosken vid Skoghallsådran för att cykla runt Djupsundsviken, ca 9 km, under ledning av Gun Hakefelt. **Ta med eget fika!**

Onsdag den 22 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på bangolf på **Lunserudsvägen 3**, tillsammans med Jan Fredriksson.

Samma dag kl 14.00-16.00 kan du prova på boule vid **Björkebo** tillsammans med Erik Gustafsson.



Torsdag den 23 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på dels golvcurling och dels volleyboll med badboll i **lokalen på Bruksgatan 22** (gamla realskolans gymnastiksal). Ledare är Lars-Erik Olsson. Rast med fika mellan aktiviteterna.

Samma dag kl 14.00 samlas vi för den årliga vitsippspromenaden på **Hammars udde** under ledning av Kjell Bergström. Vi bjuder på grillkorv, men **ta gärna med eget fika.**



Fredag den 24 maj kl 10.00-12.00 på Kilnegården blir det dels tipspromenad dels femkamp för alla. Anders Carlsson står för tipspromenaden, medan Hans Andersson och Wolf Pieske står för femkampen. **Ta med eget fika!**

Samma dag kl 14.00-16.00 bjuder Hans Andersson upp till dans på **Clevegården**, där vi också bjuder på fika.

OBS! Allt deltagande är kostnadsfritt!

Anmälan till alla aktiviteter till Wolf Pieske på wolfamigo@yahoo.se eller 076-7699022,

Förutom lokala aktiviteter varje dag, kommer det också att finnas webinarier på www.spfseniorerna.se och förstås den årliga stegutmaningen.



Soladansen (motionsdans) på Seniorernas hus, Karlstad håller på för fullt. Program den 28 april Kent & Henke.

Tid: 17.00-20.30. Entré 120 kr. Medtag fika.

Har du ny adress, nytt telefonnummer eller e-postadress? **Kom ihåg att anmäla detta till Marianne Mizgalski** på 070-994 48 13 eller marianne.mizgalski@gmail.com.



Alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna Hammarö sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, <https://www.sv.se/>

Nästa månadsblad distribueras och finns på vår hemsida omkring den 14 maj.