



Nästa månadsmöte äger rum **onsdagen den 29 januari 2025 kl 15.30 på Skoghalls Folkets hus**. Då får vi besök av Ragnar Nordanstig, sjungande och musicerande före detta polis från Grums. Förutom underhållningen blir det sedvanligt lotteri, fika och föreningsinformation. Fika och lotter betalas med kort.



Månadsmötet därefter är vårt **årsmöte** som äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 26 februari kl 15.30**. Underhållningen kommer Klas Kvarnevik att stå för. Klas Kvarnevik arbetar som en av två verksamhetsledare på Värmlandsteatern i Karlstad. Han tolkar både dikter och prosa av Fröding. Frödings "Räggler å paschaser" ligger honom extra varmt om hjärtat. Mer information om årsmötet kommer.



Hammarö välkomnar våra nya medlemmar **Inger Olsson Haglund, Barbro Andersson, Benny Landegren och Ewa Korbutiak**. Vi hoppas ni kommer att trivas hos oss.



**Vi vill gärna bli fler boulespelare. Välkommen till "prova-på-spel" i inomhus-hallen** på Djupängen (på vägen mot ÅVC) **torsdag 30 januari 17.00, fredag 31 januari 12.00 och lördag 1 februari 11.00!** Vi bjuder på fika. Föranmälan till Erik. Mer information får du av kontaktpersonerna Barbro Berglund som du når på [barbrobe@gmail.com](mailto:barbrobe@gmail.com) eller 073-8172801 och Erik Gustafsson, [erik.br.gustafsson@telia.com](mailto:erik.br.gustafsson@telia.com) eller 070-7704041.



**Fredagen den 31 januari kl 13.00 gör vi ett studiebesök hos NWT.** Anmälan senast 29 januari till Anders Carlsson 072-5874447 eller [anders.olof.carlsson@gmail.com](mailto:anders.olof.carlsson@gmail.com). Var och en tar sig dit själv, lämpligtvis med buss 902 som avgår från Skoghalls Centrum kl 12.26. Stig av vid hållplats Idalagatan, Karlstad. Därifrån är det en kort promenad till NWT. Det finns även parkeringsmöjligheter (avgiftsbelagda) i närheten.



**Tisdagen den 4 februari kl 14.00 på Skoghalls Folkets hus** bjuder Hammarö församling, PRO och SPF Seniorerna alla seniorer på **visning av den prisbelönta dokumentären "Human Forever – en berättelse om kärleken till mänskligheten"**. Visningen är gratis för dig som senior. Idag lever 55 miljoner människor över hela världen med en demenssjukdom i någon form. Teamet bakom filmen vill verka för att dialog och samtal om demenssjukdom hamnar högt upp på allas våra dagordningar. Deras hjärtliga upptäcktsresa runt om i världen fylls av extraordinära möten med de som lever med en demenssjukdom, deras anhöriga, forskare, medarbetare inom vård och omsorg. Välkommen!



Det blir **IT-Café på Clevegården med inriktning smartphone** onsdagarna 5, 12, 19 februari samt 5, 12 och 19 mars. Tid: 13.30-16.30. Vi tar upp deltagarnas problem och löser dem i grupp. Expert är Robin Backman Torpegård. Ingen föranmälan. Fika ingår. Information: Erik Gustafsson, [erik.br.gustafsson@telia.com](mailto:erik.br.gustafsson@telia.com) eller 070-7704041.



**Tisdagen den 11 februari kl 14.00 på Clevegården** visar Anders Carlsson filmer från SPF:s tidigare resor. Kaffe serveras i pausen. Anmälan senast 7 februari till Anders Carlsson 072 587 44 47 eller [anders.olof.carlsson@gmail.com](mailto:anders.olof.carlsson@gmail.com).

	<p><b>Tisdagen den 25 mars kl 15.00</b> är det dags för SPF:s traditionella och populära <b>våffelkalas på Clevegården</b>. Anmälan senast 18 mars till Monica Zetterlund Johansson 070-2210812 eller <a href="mailto:mozejo54@gmail.com">mozejo54@gmail.com</a>.</p>
	<p><b>Under mars månad</b> blir det även en kurs i HLR (hjärt- och lungräddning) på Clevegården. Exakt datum är inte fastställt än, så håll ögonen öppna på hemsidan, i SPF-appen, i kommande månadsblad, i Facebookgruppen och på månadsmötena. Anmälan sker till Sigbritt Straubel 054-519512 eller <a href="mailto:gunnar.sigbritt@gmail.com">gunnar.sigbritt@gmail.com</a>.</p>
	<p><b>Soladansen (motionsdans) på Seniorernas hus, Karlstad</b> startar igen på <b>söndagar</b> i januari. Program: 26 januari Frippez, 23 februari Cedrix, 30 mars Lars Erikssons och 27 april Junix. Tid: 17.00-20.30. Entré 120 kr. Medtag fika.</p>
	<p>Du kommer väl ihåg <b>teaterresan till Sjöföleoperan fredag 7 februari</b> och den klassiska teaterpjäsen "Lång dags färd mot natt" skriven av Eugene O'Neill och med Grynet Molvig och Krister Henriksson i huvudrollerna. Avfärd med buss från Folkets Hus kl 16.00. Biljetterna, 995 kr med giltigt scenpass resp. 1095 kr utan, inkl. buss och middag, köps som vanligt på Folkets Hus <a href="http://www.skoghallsfolketshus.se">www.skoghallsfolketshus.se</a> eller 054-515500. Redan nu kan biljetter också bokas till <b>teaterresorna hösten 2025 till Sjöföleoperan, lördagarna 18 oktober och 22 november</b>, då man spelar <b>West-End-succén Matilda the Musical</b>. Buss från Folkets Hus 15.00. Biljettpris 1095 kr med giltigt scenpass resp. 1195 kr utan, inkl. buss och middag. Biljetterna köps på Folkets Hus <a href="http://www.skoghallsfolketshus.se">www.skoghallsfolketshus.se</a> eller 054-515500.</p>
	<p>Du kommer väl också ihåg möjligheten för oss som är 65+ att luncha tillsammans på Hamnvägen 10 på torsdagar kl 13.00. Priset är 65 kronor. Förbeställning via Kontaktcenter på telefon 054-51 50 00 senast måndagen innan. Maten betalas på plats med swish. Matsedeln för vecka 4-17 hittar du på kommunens hemsida här: <a href="https://hammaro.se/omsorg-och-stod/aldre/aktiviteter-och-motesplatser-for-aldre/hammaro-hamnen-lunch-for-seniorer">https://hammaro.se/omsorg-och-stod/aldre/aktiviteter-och-motesplatser-for-aldre/hammaro-hamnen-lunch-for-seniorer</a></p>
	<p>Hammarö kommun bjuder in till en fallförebyggande kurs med start så snart tillräckligt många har anmält intresse. Kursen kommer att vara gratis. Fika kommer att finnas till en kostnad av 20 kr. Gör din intresseanmälan till Anna-Karin Skoglund 054-515374 eller <a href="mailto:anna-karin.skoglund@hammaro.se">anna-karin.skoglund@hammaro.se</a></p>
	<p>Vårterminens motionsgrupper startar vecka 3 och avslutas vecka 17. För mer information och anmälan, kontakta Pontus Folkesson på telefon 010-476 47 42 eller e-post <a href="mailto:pontus.folkesson@hammaro.se">pontus.folkesson@hammaro.se</a> En motionsaktivitet i veckan kostar 700 kr, två aktiviteter i veckan kostar 850 kr och tre aktiviteter eller fler per vecka kostar 1000 kr.</p>
	<p>Alla aktiviteter som anordnas av SPF Seniorerna Hammarö sker i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, <a href="https://www.sv.se/">https://www.sv.se/</a></p>

**Nästa månadsblad distribueras och finns på vår hemsida omkring den 17 februari 2025.**