



Nästa månadsmöte äger rum på **Skoghalls Folkets hus tisdagen den 22 april kl 15.30. Observera ändrad dag!** Den 22 april gästas vi av bandet Bengt-Ingvars, som bl a består av Bengt Alsterlind och Ingvar Karlsson. Fika, lotteri och föreningsinformation blir det också förstås.



Månadsmötet därefter äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 28 maj kl 15.30.** Då är det dags för vår traditionella vårbuffé. Underhållningen kommer Hammarö manskör att stå för. Håll utkik efter mer information när det gäller pris, anmälan m.m.



Hammarö välkomnar våra nya medlemmar **Ingvar Törnefalk och Barbro Jonsson**. Vi hoppas ni kommer att trivas hos oss!



Den 12-16 maj är det dags för SPF Seniorernas folkhälsovecka igen. Då kommer vi att erbjuda följande aktiviteter:

Måndag den 12 maj kl 10.00-12.00 på Clevegården informerar hälsokonsulent Pontus Folkesson om mat och fysisk aktivitet och Eva Lind håller i sittgympa. Vi bjuder på fika.
Samma dag kl 14.00-16.00 på Mörmö gård kan du spela frisbeegolf under ledning av Lars-Erik Olsson. **Ta med eget fika!**

Tisdag den 13 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på golvcurling 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 Hammarö Arena för att cykla till Kilnegården, ca 10 km, under ledning av Gun Hakefelt. **Ta med eget fika!**

Onsdag den 14 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 15 maj kl 10.00-12.00 kan du prova på golvcurling 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 16 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.

Anmälan till sittgympan och vitsippspromenaden till Wolf Pieske på wolfamigo@yahoo.se eller 076-7699022. Alla övriga aktiviteter drop in utan anmälan.

OBS! Allt deltagande är kostnadsfritt!

Läs mer om förbundets satsning på <https://www.spfseniorerna.se/aktiviteter/folkhalsoveckan-2025/>



Onsdag den 21 maj åker vi till Västergötland för att se bl a Kata gård, Varnhems och Husaby kyrkor samt Falkängens hantverksby, Kinnekulle. Vi reser med Resedesign, Molkom inklusive guide. **Avresa från Pekås parkering, Skoghall kl 8.00.** Första stoppet blir Café Baltzar i Sjötorp med kaffe och smörgås. (Eventuella allergier/specialkost måste förbokas.) Nästa stopp blir det ca 40 minuter guidning på Kata gård

	som ligger på höjden bakom Varnhems klosterkyrka. Där blir det också tid att gå runt och titta samt besöka Klosterkyrkan och museibutiken. Kl 13.30 serveras sedan lunchbuffé inkl salladsbord, bordsvatten (möjlighet att beställa annan dryck) och kaffe på Lundsbrunn Resort & Spa. Efter lunch fortsätter resan till Husaby kyrka med anor från 1000-talet och Sveriges första biskopskyrka. Här finns möjlighet till inspelad, guidad tur. En kort promenad från kyrkan ligger ruinerna från Biskopsborgen och Sankt Sigfrids källa. Vi passar också på att besöka Falkängens hantverksby, Kinnekulle. Strosa längs den charmiga gatan, upptäck unika hantverk, njut av rofylld atmosfär och ta en eftermiddagsfika på något av caféerna. Ca kl. 16.45 rullar vi hemåt mot Skoghall igen och är åter kl. 19.00. Rollatorer får plats i bagaget. På samtliga besök/stopp vi gör finns toaletter, men också ombord på bussen i nödfall. Kristina på Resedesign åker med som reseledare och är både hjälp och stöd för de som behöver det samt guidar och berättar i bussen längs vägen. Anmälan helst före den 7 maj men absolut sista anmälningssdag är 9 maj till Lena Lindsäth på tel 070-2337979 eller e-post lena_skoghall@hotmail.com. Priset blir mellan 850 och 1100 kr per person beroende på hur många som anmäler sig. Ju fler desto billigare, så värva deltagare! Anser resegruppen att det kommit in för få anmälningar, kommer man efter nästa månadsmöte, tisdag den 22 april, i första hand att gå ut till andra föreningar inom SPF Karlstadsområdet, så vänta inte med att anmäla dig till den här innehållsrika resan!
	IT-caféet återkommer i juni med nya studiecirklar som har smartphone i fokus men också teman "Bli svårlurad på nätet", Betalningshjälp, Fota med smartphone samt AI. Information: Erik Gustafsson, 070-7704041
	Soladansen på Seniorernas hus, Karlstad håller fortfarande på. Söndag den 27 april kan du dansa till Unix. Tid: 17.00-20.30. Entré 120 kr. Medtag fika.
	Hammarö Riksteaterförening har måndag 5 maj en teaterresa till Sjöföleoperan och den klassiska teaterpjäsen "Lång dags färd mot natt" skriven av Eugene O'Neill och med Grynet Molvig och Krister Henriksson i huvudrollerna. Samling på Folkets Hus 16.00 för middag i Restaurangen. Avfärd med buss till Sjöföle 17.30 (förställningen börjar 19.00). Biljetterna kostar 995 kr med giltigt scenpass resp. 1095 kr utan, inkl. buss och middag och köps på Skoghalls Folkets hus, www.skoghallsfolketshus.se eller 054-515500.
	Redan nu kan biljetter bokas till teaterresorna hösten 2025 till Sjöföleoperan, lördagarna 18 oktober och 22 november, då man spelar West-End-succén Matilda the Musical. 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 www.skoghallsfolketshus.se eller 054-515500.
	Kontakta seniorrådet! För att stärka seniorernas inflytande i frågor som rör äldre finns ett kommunalt seniorråd. Det består av ledamöter från kommunen, SPF och PRO. Från SPF deltar Marianne Mizgalski, marianne.mizgalski@gmail.com, 070-9944813, Bengt Tingdahl, bengt.tingdahl@gmail.com, 070-6889651 och som ersättare Anders Carlsson, anders.olof.carlsson@gmail.com, 072-5874447. Kontakta oss gärna om du har synpunkter på äldreomsorgen eller andra kommunala frågor som berör oss äldre.
	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 20 maj.