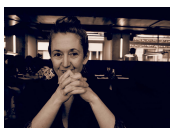




Nästa månadsmöte äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 28 maj kl 16.00. (Observera tiden!)** Då är det dags för vår traditionella vårbuffé som innehåller inkokt lax, två sorters kallskuret, potatissallad, grönsallad, smör, bröd, exotiska frukter, kaffe, kaka och en dryck. Priset för medlemmar subventioneras av föreningen och blir 250 kr. Priset för icke medlemmar är 325 kr. Anmäl dig genom att betala in 250:- respektive 325:- till föreningens bankgiro 5572-0197 **senast torsdag den 22 maj!** Underhållningen kommer dragspelsvirtuosen Tord Sölvesson att stå för. Det blir också lotteri och föreningsinformation.



Nästa månadsmöte därefter äger rum på **Skoghalls Folkets hus onsdagen den 27 augusti kl 15.30.** Då får vi besök av Johanna Gustavsson, docent vid Karlstads universitet. Johanna forskar på skadeförebyggande och hälsofrämjande arbete för äldre personer. Vid detta möte blir det sedvanligt fika, lotteri och föreningsinformation.



Hammarö välkomnar våra nya medlemmar **Gunilla Törnefalk, Bosse Dalmo, Peter Adolfsson och Ulf Bergsten.** Vi hoppas ni kommer att trivas hos oss!

Tassemårten

Lördagen den 31 maj kommer några från styrelsen att finnas på Tassemarthen i Skoghalls, för att presentera och representera SPF Seniorerna. Besök oss gärna! Alla nya medlemmar som tecknar medlemskap i SPF Seniorerna Hammarö den dagen bjuds på årsavgiften för år 2025. Se också annons i Hammarönytt.



Tisdagen den 10 juni kl 10.30 träffas vi i Stadsträdgården, Karlstad. Alla tar sig dit själva och vi ses vid kiosken. Vill du åka buss, så avgår exempelvis buss nr 900 från Skoghalls centrum kl 10.15 och ska vara framme vid hållplatsen Inre hamn kl 10.26. Som tidigare fikar vi tillsammans och tittar på all växtprakt i den vackra parken. Ingen föransmälan behövs. Det är bara att komma. Vi ses i Stadsträdgården.



IT-caféet återkommer i augusti (ändrat från tidigare) med nya studiecirklar som har smartphone i fokus men också teman "Bli svårlurad på nätet" samt AI. Information: Erik Gustafsson, 070-7704041.



Missade du att prova på boule i SPF Seniorernas folkhälsovecka, eller vill du bara bli ännu bättre på boule? Hammarö boule har **"prova-på-spel" måndag 2 juni 17.00 och tisdag 3 juni 12.30 på utebanan vid Björkebo** (Spelvägen). Mer information får du av kontaktpersonerna Barbro Berglund, barbrobe@gmail.com, 073-8172801 eller Erik Gustafsson, erik.br.gustafsson@telia.com, 070-770 40 41.



Hammarö kommun anordnar även i år lagersommar för seniorer vecka 25 och 26 på baksidan av Djupängens äldreboende. Aktuella dagar är måndag 16/6, onsdag 18/6, måndag 23/6, onsdag 25/6 och fredag 27/6. Håll utkik efter mer information på www.hammaro.se och på vår egen hemsida! För mer information, kontakta aktivitetsvärdarna på telefon: 054-515371.



Passade du på att prova bangolf under SPF Seniorernas folkhälsovecka, eller är du kanske en bangolfmästare sedan tidigare? Du vet väl att seniorer spelar gratis hos **Skoghalls Bangolfklubb på onsdagar kl. 9 -12!**

 Friskvården i Värmland	Friskvården i Värmland erbjuder promenader i Mörmoskogen med enkla övningar efter vägen torsdagar kl 10.00 28 augusti – 16 oktober. Samling utanför Hammarö arena. Ledare är hälsokonsulent Pontus Folkesson, som också har hållit i de populära föreläsningarna på våra folkhälsoveckor. Arrangemanget är kostnadsfritt.
	Hammarö Riksteaterförening ger föreställningen Järnkronan på bygdegården Svenshult lördag 27 september 16.00. Pris: 210 kr respektive 235 kr med och utan giltigt scenpass. En fri bearbetning av Dag Thelanders & Per Wickströms musikal Jernbanan efter Sara Lidman. Järnkronan är en humoristisk och berörande blandning av sång, rörelse, poetiska videoprojektioner och musik. Berättelsen bygger på verkliga händelser om Sara Lidmans egen farfar. Biljetterna köps på Folkets Hus www.skoghallsfolketshus.se eller 054-515500.
	Redan nu kan biljetter bokas till teaterresorna hösten 2025 till Sjöföreläringen, 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.
  	Sommarhälsning från vår ordförande Bengt Tingdahl Hej alla trevliga SPF-are! Hammarö kommun vill främja folkhälsan och motverka ensamhet. Man lanserar nu en tjänst – Volontärportalen - där Hammaröborna kan ansöka om att bli volontär eller att bli mottagare och få en hjälpare hand i vardagen. Man utgår från att människor mår bra av att hjälpa varandra. Du kan redan nu besöka Volontärportalen genom att googla på Hammarö kommun volontärportalen. Alltsedan jag blev pensionär för ca 12 år sedan har jag varit volontär inom Hammarö Församling. Jag kan intyga att det har varit mycket givande och utvecklande; man mår gott av att göra gott för andra. Så tveka inte; anmäl dig i volontärportalen. Jag vill också nämna lite om det projekt, "Årsrika Seniorer", som vår förening deltar i. Det är ett faktum att Sverige är ett land fullt med diskriminering mot äldre vilket visar sig på många sätt. För att motverka detta har Allmänna Arvsfonden beviljat pengar till ett treårigt projekt, "Årsrika seniorer", som ska bedrivas inom Hammarö, Karlstads och Kils kommuner. Det ska bli spännande att följa detta projekt. I början av juni kommer vi att genomföra en s.k. brainstorming där en grupp om ca 15 medlemmar ska diskutera hur vi ska kunna bli en ännu mer attraktiv förening som lockar ännu fler medlemmar. Naturligtvis ska resultatet av brainstormingen delas till alla medlemmar. Slutligen vill jag nämna projektet "Lägersommar för seniorer" som pågår under vecka 25 och 26 på baksidan av Djupängens äldreboende. Alla seniorer är välkomna till ett mycket ambitiöst program som jag hoppas du besöker. Det finns något för varje pensionär. Inget sommarbrev utan ett Taube- citat och här kommer det: Solvärmen dallrar krig holmar och skär SOMMARN ÄR HÄR! (Slutstrofen i "Vals på Ängön") Glad sommar till er alla! <i>Bengt Tingdahl</i> Ordförande
	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 18 augusti.