SENIORERNA
KARLSKOGA

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**

Mailadress till expeditionen:
karlskoga@spfseniorerna.se

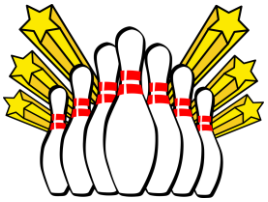
Expeditionen på Solbringen håller öppet

måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.

Välkommen till våra aktiviteter!

Aktiviteterna nedan är öppna för anmälan under v.45 & 46

Öppnar för anmälan måndag 2 november kl. 10.00



Bowling

Torsdag 12 november kl 13.00 - 14.00
Plats: Bowlinghallen

Betalning: På plats
Eventansvariga: Christina Svärd och
Viwi-Ann Israelsson.

Anmälan till expeditionen senast måndag 9 november kl. 11.00

Öppnar för anmälan måndag 2 november kl. 10.00

MaltSeniorerna inbjuder till



Whiskyprovning
Torsdag 19 november kl 17.00
Föreningslokalen Bangatan 2

Tema "Nordisk Whisky!"
Efter provningen går de som så önskar till Katrinedals krogen för eftersits!

Pris: 240 kr/pers. Betalas på plats med Swish.
Eventansvariga: Monica och Ulf Palmér

Anmälan till exp. senast måndag 16 november kl 11.00

Öppnar för anmälan måndag 2 november kl. 10.00

Vetgiriga Veteraner
Tisdag 24 november kl 14.30

Restaurang Solbringen

Kriminalvården nu och i framtiden.

SENIORERNA
KARLSKOGA

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**

Mailadress till expeditionen:
karlskoga@spfseniorerna.se

Expeditionen på Solbringen håller öppet

måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.



Sandra Weman och Eric Karlsson
från Kriminalvårdsanstalten i Karlskoga, berättar om vad som händer inom Kriminalvården i stort och om de utvecklingsplaner som finns för Karlskogaanstalte

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.

Eventansvarig: Hans-Eric Wikström och Dan Gunnarsson

Anmälan till exp. senast torsdag 19 november kl 11.00

Nyhet!

Körsång!

Torsdagar: kl. 17.00
Plats: Nickkällan

Eventansvarig: Barbro Krawe

Ingen föranmälan dyk upp för att testa och delta!

Sitt- och stågympa

Sittgympa är bra för att stärka muskler och träna rörlighet, stågympa stärker även balansen, då man både sitter och står upp med stolen som stöd! Ingen föranmälan.
Sittgympa;
Måndagar kl 14.00 på Solbringen och onsdagar kl 13.30 på Nickkällan.
Bergmästaren måndagar kl.09.45

Sitt – stå: Bergmästaren torsdagar kl. 09.45.

SENIORERNA
KARLSKOGA

Telefon till expeditionen: **073 – 977 37 06**

Mailadress till expeditionen:
karlskoga@spfseniorerna.se

Expeditionen på Solbringen håller öppet

måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00.

Gympan på Bergmästaren sker i Larssons Modes gamla lokaler i Sandvikens centrum pga renovering av Bergmästaren.



Eventansvarig: Britt Strinnholm

OBS! Expeditionen är under hösten endast öppen måndagar och torsdagar.

Påminnelse:

Lekebergsrevyn Farsen SKVALLER



Lördag 7 november Hålltider: Avresa:

16:45 Medborgarplatsen Degerfors

17:00 Nickkällan

17:15 Solbringen

17:30 Bergmästaren

18:00 Ankomst Sparbanksbörsen

18:30 Maten serveras

Öppen för anmälan måndag 2 november kl 10.00

VÄLKOMMEN

Kristina Lundahl

Ordförande

OBS! Torsdag 5 november har du chansen att lära om Sveriges krisberedskap.

Tid. Kl. 17.00 Plats: Hotell Alfred Nobel plan 2 Kommunfullmäktigesalen.