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.47 & 48

Öppnar för anmälan måndag 2 november kl. 10.00

Vetgiriga Veteraner
Tisdag 24 november kl 14.30

Restaurang Solbringen

Kriminalvården nu och i framtiden.



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 Karlskogaanstalten.

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



Öppnar för anmälan måndag 16 november

Äta bör man…och gärna tillsammans!

Fredag 27 november kl. 13.00

Plats: Karlskoga Hotell

Ett stort TACK till alla som deltagit på våra luncher!!

Eventansvariga: Thord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

Anmälan till exp. senast måndag 23 november kl. 11.00

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.

Öppnar för anmälan måndag 16 november kl. 10.00

Vinprovning



Torsdag 3 december kl. 17.00

Föreningslokalen Bangatan 2
Vid detta tillfälle är temat
"Ost och vin!!" **Pris**: ca 150 kr/pers.
Betalas på plats med Swish eller kontant.

Eventansvarig: Ann-Christin Jehrn

Anmälan till exp. senast torsdag 26 november kl 11.00.

Öppnar för anmälan måndag 30 november kl. 10.00

Bowling



Torsdag 10 december kl. 13.00 - 14.00
Plats: Bowlinghallen

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

Anmälan till expeditionen senast måndag 7 december kl. 11.00.



Öppnar för anmälan måndag 16 november kl. 10.00

Julsamkväm
Onsdag 16 december kl. 14.30

Restaurang Solbringen



Julsamkväm med förtäring och underhållning av Åke Norén!

Pris: 150 kr/pers

Eventansvariga: Hans-Eric Wikström och Kristina Lundahl
Anmälan till exp. senast måndag 7 december kl. 11.00.

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.

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.

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.

Välkommen!

Kristina Lundahl

Ordförande