

SPF SENIORERNA LUDVIKA VÅREN 2025

MÅNADSTRÄFFAR

I Folkets Hus om ej annat anges, **onsdagar kl 13.30**.
Kostnad 75 kr för uppträdande och kaffe. Skrivtolkning hela vårterminen.

- | | |
|-----------------|--|
| 29 JAN | Maria Morén berättar om Bibliotekets tjänster.
Information om Väsentjänsten. Musik av Zandex. |
| 26 FEB | Årsmöte och parentation.
Musik av Saxdalingarna. |
| 26 MARS | Modevisning med kläder från Fishit Sport & Fritid
Ludvika. Underhållning med Gunnar och Lotta. |
| 23 APRIL | Musikquiz med Jon Norberg. |
| 28 MAJ | kl 11.00 Våravslutning på Gammelgården.
Tipspromenader allmän & trafik, 5-kamp samt lunch.
Anmäl deltagande senast 21 maj till Gun Karlsson
tel 070-974 97 34
e-post gun.sorviksmaskiner@gmail.com |

GEMENSAMMA LUNCHER

- | | |
|-----------------|---|
| 17 JAN | Restaurang Kurdistan |
| 14 FEB | China Town |
| 14 MARS | Gästis i Grangärde |
| 26 APRIL | Besök på Dala Airport och lunch i Borlänge |
| 23 MAJ | Flokullorna, Dala-Floda |
| 13 JUNI | Fika samt guidad tur på Tillmans, Grangärde |

Anmäl deltagande till Siv, telefon 070-697 09 65

FOLKHÄLSA

- | | |
|--------------------|---|
| BANGOLF | Lördag kl 13-15. Start meddelas senare.
Vid Piren. B-Å Granqvist, 070-270 27 26 |
| BORDTENNIS | Tisdag em. Sporthallen, F-hallen.
Johan Andersson, 070-653 69 83 |
| BOULE | Inomhus torsdag fm/utomhus måndag fm.
Barken Arena, Smbn / Hillängen.
Samåkning från Hillängen till Smbn.
Annika Hedström, 073-784 48 23 |
| GYMNASTIK | Torsdag kl 16:15-17:15, start 23 januari.
Sporthallen, F-hallen.
Gun Karlsson, 070-974 97 34 |
| MATTCURLING | Tisdag fm. Industrivägen, Marnäs.
Bengt Ljungqvist, 070-618 31 43 |

Mer information: Bernt-Åke Granqvist telefon 070-270 27 26

STUDIECIRKLAR

I SAMVERKAN MED STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN

Barreträning - för bindväv, fuchsia, balans, m.m.
Ledare Anita Holmberg
Måndagar kl 14:00 Start 17 februari

Bokcirklar - en gång / månad
Ledare Eva Hedlund
Cirkel 1, Måndag kl 10:30 Start 13 januari
Cirkel 2, Fredag kl 10:30 Start 24 januari

Rörlighet och balans med hjälp av käpp
Ledare Anita Holmberg
Onsdag kl 15:15 Start 19 februari

Mobilstöd
Ledare Marlène Solheim Otterborn
Måndagar kl 10:00 Start 13 januari

Släktforskning
Ledare Stewe Larsson
Torsdagar kl 10:00 Start 30 januari

Folkdans
Ledare Agneta Zenkert
Måndagar kl 18:30 Start 27 januari

Spanska - nybörjare och fortsättning
Ledare Carmen Nordli
Nybörjare - anmäl intresse!
Fortsättning - Måndag kl 13:30 Start 24 februari

Stickcafé
Ledare Ulla Öström, 070-251 84 72
Varannan tisdag kl 10:00 Start 21 januari

Cirklarna äger rum i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler,
Storgatan 15, Ludvika. Anmäl deltagande till Savita Norgren:
tel 0243-820 81, e-post savita.norgren@sv.se

RESOR OCH UTFLYKTER

26 APRIL Caprice i Lindesberg. Manskör samt Molly Hammar
och hemlig gäst. Tid, m.m. meddelas senare.

4 JULI Bussresa till Västerås, båtutur på Mälaren med lunch.
Fika på Åsby trädgårdar.

Detaljerad information om våra resor kommer löpande via
e-post, hemsidan och facebook.
Saknar du dessa, kontakta Ulla Öström 070-251 84 72.

Vi informerar om våra aktiviteter via Väsman Runt, vår webbsida:
www.spfseniorena.se/ludvika, e-post: ludvika@spfdalarna.se, skyltskåp vid
Vuxenskolas entré, gruppen LudvikaSeniorerSPF på facebook samt i
mobilappen SPFSeniorena.

Våra medlemmar är också välkomna att delta i vissa aktiviteter anordnade av
andra pensionärsföreningar, t.ex. bowling, bridge och pensionärsdans.