

MÅNADSMÖTE 27 april 2026

Kl. 13 - 15

Från Jazz till Visa! med Pianobarens Husband från Stallarholmen. Sköna melodier med **Lotta Bergil** på piano, **Stefan Seidel** kontrabas och **Micke Smedsbye** munspel.

Sista anmälningdag är tisdagen den 21 april



Månadsmöte 25 maj kl 13:00 – 15:00

”Musikfrågesport – hjärngympa med sång och skratt!” Med Duo ”J2”

Jessica Ahl sång & percussion och **Janne Jakobsson** gitarr & sång

Bilda lag, skruva upp tävlingsandan och gnugga geniknölarna! Jessica och Janne sjunger och spelar en bit av en låt, och sedan gäller det att svara på frågan!

Frågan kan handla om allt från djur och natur till historia, geografi, sport – och ibland musik 😊. Alltid med den gemensamma nämnaren: svaret finns i låten!

Sista anmälningdag är tisdagen den 19 maj

Första möte till hösten blir

Måndagen 24 augusti

AKTIVITETER våren 2026

Aktivitetsansvarig: Ami Rosengren 073-637 97 97

Boule

Onsdagar kl. 10.00, samling boulebanan på Munkhagstorget (Stadsparken)
Kontakta Ami Rosengren SMS 0736 37 97 97 ami.rosengren@telia.com
Ange Namn, telefonnummer och din mailadress.

Bowling

Sker i den nya hallen i Strängnäs
Kontakta Lennart ”Lelle” Roos 073-586 17 06 lelleroos@hotmail.com

Bridge

Måndagar kl. 18.00 i Folkets hus, Åkers Styckebruk
Torsdagar kl. 18.00 i Biohuset, Mariefred
Kontakta Bo Westh 070-324 56 09

Handarbete

Eget handarbete med tillfälle att få nya idéer.
Jämna onsdagar kl. 10.00-12.00 i Biohuset (start 4/2-26)
Kontakta Solveig Chreutz 070-743 04 62 solveig.chreutz@hotmail.com

Kultur

Deltagarna väljer själva ämnen.
Jämna torsdagar kl. 13.00 -15.15 (Start 22/1-26)
Kontakta Anita Nordgren 076-831 35 57 anita.nordgren@gmail.com

Kortspel

Vi spelar Mariefreds Gin Rummy.
Torsdagar kl.13.30 i Biohuset
Kontakta Helen Ericsson 073-143 22 04 ericsson.helen@telia.com

Cirkelträning i samverkan med IFK Mariefred

Tisdagar & Torsdagar kl. 09.30 promenad för den som önskar
kl. 10.00 - 11+ cirkelträning
därefter ”fika” för 25:- som betalas även av den som inte fikar.
Dessutom krävs medlemskap i IFK Mariefred 209:- /år.
Cirkelträningen är i Kampsportshallen i Idrottshallen, Mariefred,
som har tillgång till omklädningsrum med dusch.
Kontakta Ronnie Törnblom 070-556 21 03 ronnietornblom@hotmail.com