

Veckomail v 40 och 41

För perioden måndag 29 september – söndag 12 oktober

Nästa veckomail för v 42 och 43 kommer ut söndag 12 oktober

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

Mailadress till expeditionen: **karlskoga@spfseniorerna.se**

Expeditionen på Solbringen öppen måndagar och torsdagar kl. 10.00 – 12.00
och onsdagar kl. 14.00 – 16.00

Anmälan är öppen för nedan aktiviteter.

Måndagar kl 09.30, måndagspromenaderna startar från Solbringen.
Ansvariga är Christina Svärd, Margareta och Hans Boer. Ingen föranmälan behövs.

Gympa med Britt

Sittgympa: Måndagar kl. 14.00 på Solbringen, onsdagar kl. 13.30 på Nickkällan.

Stågympa: Torsdagar ojämna veckor kl. 14.00 på Solbringen.

Ingen föranmälan till gympagrupporna.

Välkomna till Anhörig- och äldredagen, torsdag 2 oktober kl. 13.00 – 16.30 i Folkets Hus. "Det är aldrig för sent att må bra". Välkommen till en fullspäckad dag som vill uppmuntra till hälsosammare levnadsvanor. Kom och prova på olika aktiviteter, strosa runt på mässan och inspireras av föreläsningar. Ingen anmälan!
Vi – SPF Seniorerna Karlskoga kommer att finnas där. Välkomna att träffa oss!

Torsdag 2 oktober och 16 oktober

Bowling kl 13.00 – 14.00. Christina och Viwi-Ann tar hand om och instruerar er på bowlinghallen.

Anmälan till exp. Sista anmälningsdag dagen innan kl. 15.00.

Tisdag 14 oktober, Vetgiriga Veteraner kl. 14.00 på Solbringen

Peter Bröms, lokalpolis i Karlskoga, ger en allmän lägesbild av brottsligheten i Karlskoga, berättar om bedrägerier och lämnar tid för frågestund.

Aktivitetsansvarig: Hans-Eric Wikström.

Anmälan till exp senast torsdag 9 oktober kl. 11.00.

Tisdag 21 oktober, Åta bör man . . . och gärna tillsammans

Tid: kl. 12.30. **Välkomna till restaurang Hugo**, Baggängsvägen 33. Lunchen kostar 120 kr och inkluderar 2 rätter, salladsbuffé, bröd, måltidsdryck, kaffe och kaka.

Aktivitetsansvariga: Tord Larsson, Marianne Persson och Kristina Ström Lekberg.

Anmälan till exp. Sista anmälningsdag måndag 20 oktober kl. 11.30, Välkomna!

Tisdag 28 oktober, Månadsmöte kl 14.30 på Solbringen

Musikunderhållning med trubaduren Anders Ess", som bjuder på en musikalisk resa med "Gott och Blandat".

Ansvarig: Marianne Leijder.

Anmälan till exp. Sista anmälningsdag torsdag 23 oktober kl 11.00.

Planera in Resa till Uppsala fredag 7 november. *Mer info kommer i nästa Veckomail. söndag 12 oktober.* Information finns även MedlemsNytt Nr 3 – Mötes- och aktivitetsprogram Hösten 2025 se sidan 15.

Ansvarig: Hans-Eric Wikström.

Öppen för anmälan tidigast måndag 13 oktober.

MedlemsNytt Nr 3. Den innehåller utförlig information gällande Mötes- och aktivitetsprogram för hösten 2025. Den finns på vår hemsida

www.spfseniorerna/karlskoga.se och finns även att hämta på expeditionen. Många av er har fått den i sina brevlådor genom våra brevduvor. Ett problem, i ett antal fastigheter kommer inte brevduvorna in.



**MedlemsNytt
Nr 3**

**Mötes- och aktivitetsprogram
Hösten 2025**



**Varmt välkomna till våra
aktiviteter i höst!**
Styrelsen

Du hittar alltid fler nyheter och uppdateringar
på vår hemsida
www.spfseniorerna/karlskoga.se
och
på vår facebook-sida SPF Karlskoga