

Veckomail v 44 och 45

För perioden måndag 27 oktober – söndag 9 november

Nästa veckomail för v 46 och 47 kommer ut söndag 9 november

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

Välkomna med din anmälan!

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 gympagrupperna.

Bowling torsdag 30 oktober och 13 november kl. 13.00 – 14.00 i Bowlinghallen

Christina Svärd och Viwi-Ann Israelsson tar hand om och instruerar er på bowlinghallen.

Anmälan till expedition. Sista anmälningsdag dagen innan.

Whiskyprovning torsdag 20 november kl. 17.00 Klubblokalen Folkets Hus.

Vi provar Irländsk Whisky! Pris: 220 kr/person. Betalas på plats med Swish.

Begränsat antal platser. Efter provningen går de som önskar till Red Brick för eftersit!

Anmälan till expedition senast torsdag 13 november kl. 11.00.

Aktivitetsansvariga: Monica och Ulf Palmér

Tisdag 25 november, Månadsmöte kl. 14.30 på Solbringen

Musikunderhållning med Pia & Magnus Hast från Hova. Programmet innehåller allt från visor, gamla schlager, läsarsånger vi lärde oss i skolan och däremellan lite historier.

Ansvarig: Marianne Leijder.

Anmälan till expedition senast torsdag 20 november kl. 11.00

Varmt välkomna till våra aktiviteter – kom in i gemenskapen!
Styrelsen