

Välkommen till våra aktiviteter!

Aktiviteterna nedan är öppna för anmälan under v.33 & 34



bjuder in till

Politikerdebatt

18 Augusti

kl 15:00-17:00

Plats: Nickkällan



Seniorpolitik i Karlskoga ?

Möt:

(C) Torbjörn Pettersson, senior

(KD) Ann-Catrin Örtquist

(L) Anneli Lyckeborn

(M) Thomas Samuelsson, senior

(S) Nina Höijer

(V) Elisabeth Mellby, senior

(MP) ej svarat...

Ingen anmälan till expeditionen behövs! Alla är välkomna!

Öppnar för anmälan på måndag 10 augusti kl 10.00

Månadsmöte

Tisdag 1 september kl 14.30

Restaurang Solbringen

Musikunderhållning med trubaduren “Anders Ess”, som bjuder på en musikalisk resa med “Gott och Blandat”!!

Pris: 80 kr för medlemmar, 120 kr för icke medlemmar.



Anmälan till expeditionen tidigast måndag 10 augusti och senast torsdag 27 augusti kl. 11.00

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.**

Onsdagar kl. 14.00 – 16.00.

Öppnar för anmälan på måndag 24 augusti kl 10.00

Bowling

Torsdag 3 september

Bowlinghallen



Betalning: På plats

[Anmälan till expeditionen senast dagen innan kl. 16.00](#)

Öppnar för anmälan på måndag 10 augusti kl 10.00

Resa till Varnhem och Kata Gård

Fredag 4 september

Varnhems klosterkyrka är stor och imponerande, byggd i en romansk-gotisk stil. Här finns de första spåren av kristendomen i Sverige.

Kata Gård, här finns ruinen av en av Sveriges äldsta kyrkor, en privat gårdskyrka från vikingatiden.

Vi börjar med fika i Klostercaféet och därefter besök på Kata Gård följt av guidat besök i Klosterkyrkan.

Efter gemensam lunch i Klostercaféet vänder vi hemåt vid 14 - tiden.



Preliminärt pris 800:-

I priset ingår bussresa, lunch och fika samt guidade turer i Varnhem och på Kata Gård.

[Anmälan till expeditionen senast måndag 24 augusti kl. 11.00](#)

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.**

Onsdagar kl. 14.00 – 16.00.

MaltSeniorerna arrangerar

Studieresa till Lihnells whiskydestilleri

Onsdag 9 september

Fullbokat!

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.

Eftersom Bergmästaren är under renovering kommer vissa aktiviteter att vara på Larsson House, Sandvikens torg från och med torsdag 13 augusti.

Sittgympa;

Måndagar kl. 09.45 på Larsson House, (OBS! Måndag 10 aug på Solbringen) kl. 14.00 på Solbringen och onsdagar kl. 13.30 på Nickkällan.

Stågympa;

Torsdagar på Larsson House kl. 09.45 på Solbringen.

Eventansvarig är Britt Strinnholm



Respektera våra tider för anmälan! Blir listan full prioriteras de som anmält enligt anvisningar.

VÄLKOMMEN!

**Vi söker fortfarande
volontärer som vill
hjälpa till med att
anordna promenader!**

**Meddela intresse till
expeditionen!**

