

21 dec. 2024

Nu är vi verkligen inne i Advent som förr var en tid med ånger och fasta. Det där med fasta kan vi glömma med tanke på all den goda julmaten som vi trycker i oss.

Programbladet för våren 2025 har du din hand i början av 2025.

Nu över till Trivselträffarna i januari på Malmabergs Mötesplats.

7 jan. kl. 14.00 Gunilla Zimmerman

Språklärare, författare, tolk och reseledare berättar om fantastiska upplevda öden.

21 jan. kl. 14.00 Friskvård hela livet.

Birgitta Knutsson Leg. Fysioterapeut och yogalärare delar med sig av sina erfarenheter och ger tips om fysisk aktivitet och träning för 65+.

Våra aktiviteter på Malmaberg startar följande dagar

8 jan. Hobbygruppen kl. 12.00	9 jan. Gymnastik kl. 09.30
13 jan. Gillesdanser kl. 09.30	14 jan. Linedance kl. 09.30
14 jan. Trivselkören kl. 11.00	17 jan.. Qigong kl. 10.00
17 jan. Teatergruppen kl. 11.00	22 jan. Rollatorpromenad kl. 10.30
22 jan. Samtalsgrupp Tillsammans kl. 13.00	
23 jan. Samtalscirkel Apropå kl. 13.00	

Boule startar den 13 jan kl. 10.30 Castellum Sportcenter

Vi kommer i början av året och under våren presentera vissa lokala förmåner där du kanske måste bevisa att du är medlem i SPF. Enklaste sättet är att du laddar ner ditt **digitala medlemskort** i mobilen.

Hur du ska göra framgår i senaste numret av Seniorens nr 9/2024 sid. 89.

Fysiskt medlemskort

Om du inte har möjlighet att ladda ner ett digitalt medlemskort så kommer vi att ha det ”gamla” vanliga medlemskortet. Kontakta kassören Ewa Ljunggren eller någon i styrelsen så fixar vi det.

Med dessa rader vill vi önska dig **en God Jul och Ett Gott Nytt 2025**
Styrelsen inom SPF Seniorerna Tomas