AKTIVITETSKALENDER FÖR ÄLDRE

November 2026

www.smedjebacken.se/aktivitetskalender

SMEDJEBACKEN
Smedjebackens kommun

SMEDJEBACKENS KOMMUN



Välkommen till Träffpunkt Gränden!
(baksidan av Apoteket i Smedjebacken)

ÖPPET HUS **Måndagar kl 10.00-12.00, Träffpunkt Gränden**
Drop-in för information, samtal, hälsofrämjande rådgivning och demens- och anhörigfrågor. Du som är senior kan också få enklare hjälp med hörapparat såsom rengöring, slang- och batteribyte.

ZUMBA **Tisdagar kl 17.30, Fritidsgården Morgårdshammar**
Zumba Gold är ett danspass med blandad musik.
Inga förkunskaper krävs. Varmt välkomna!

FRITIDSGÅRD FÖR SENIORER **Tisdagar kl 10.00-12.00, Stegelbackens skola (matsalen)**
Vi tränar stolstabata med hantlar och gummiband och aktiverar sedan hjärnan och umgås. Kom kl 11.00 om du enbart vill delta i hjärngympan.
Torsdagar kl 10.00-11.00, Stegelbackens skola (matsalen)
Vi tränar stolstabata med hantlar och gummiband

Johanna Andersson, Hälsofrämjare, 0240-66 03 86
Åsa Schander, Anhörigsamordnare, 0240-66 03 68

SKPF PENSIONÄRERNA AVD 108 LUDVIKA/SMEDJEBACKEN

DAGSRESA **18/11**
Dagsresa med buss till Lasse Åbergs Museum i Bålsta. Vi börjar med att äta lunch 11.30 därefter får vi en guidad tur i museet. På hemvägen stannar vi vid Åsby Trädgård i Hallstahammar.
Kostnad 500 kr för medlemmar och 600 kr för medföljande icke medlemmar. Inbetalas på bg 5650-8641 senast den 13/11.
Anmälan till Helena på 076-823 94 90 senast den 10/11.
Buss avgår från: Grängesberg station 08:30, Sunnansjö Coop 08:50, Ludvika Sporthall 09:10, Smedjebacken OKQ8 09:30, Söderbärke Q-star 09:40.
Välkomna! /Styrelsen

SMEDJEBACKENS REUMATIKERFÖRENING

MEDLEMSFIKA **Tisdagar kl 15.00 i ABF-lokalen**

BADGRUPPEN **Torsdagar kl 9.30**
Samling vid Coop's parkering för samåkning till varmbadet i Säter.

UTFLYKT I REPRIS **Tisdag 17/11 kl 10.30** träffas vi vid **Claesons parkering** för samåkning till Fagersta stadshotell. Där äter vi lunch och fortsätter sedan till Björsbo trädgårdsbutik, där advents- och julblommor förhoppningsvis finns att beskåda.
Anmälan senast 10/11 till Eva Rask 070-690 30 75

PRO SÖDERBÄRKE

ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER:

BOULE Vinterträning inomhus och då gäller följande:
Måndagar kl 14.00-16.00 i Aktivitetshallen i Söderbärke
Fredagar kl 10.00-12.00 i Barken Arena i Smedjebacken
Samling vid Folkets hus i Söderbärke 9.30 för samåkning.
Bouleansvarig Johnny informerar alltid eventuella ändringar till boulespelarna via "Boule Söderbärke" i appen Supertext.

HÖSTENS CIRKLAR:

GYMNASTIK **Onsdagar kl 10.00-11.00**

SÅNGGRUPP **Onsdagar kl 11.00-12.30**

KORTSPEL/SPEL **Måndagar kl 13.30-15.30** Tiden kommer troligen att ändras i november för att inte krocka med boulen. Håll utkik på hemsidan!

SLÄKTFORSKNING **14.00-16.30 startade 9/10** Ledare Doris Lanz

Fler cirklar planeras, bland annat "Läs och res" till våren. Studieombud är Inger Lindberg. Mail med frågor om cirklarna skickas till inger.lindberg@telia.com

RESOR:

ULVA KVARN **21/11** Resa till Ulva Kvarns julmarknad i Uppsala. Anmälan till Birgitta 070-265 43 71 senast 6/11. 325 kr för bussresan, gratis entré, mat köper man själv.

MÖTEN OCH TRÄFFAR:

MEDLEMSMÖTE **19/11 kl 13.30 i Söderbärke Folkets Hus.** Budgetmöte med information och sång av PRO:s sånggrupp. Val till danskommittén och KPR.

JULBORD **måndag 30/11 kl 13.30 Julbord på Wanbo Herrgård**
Samling vid Folkets Hus i Söderbärke kl 13.00 för samåkning.
Anmälan senast 19/11 till Anneli 070-625 17 21. Pris 395 kr.

För mer information se vår hemsida, www.pro.se/soderbarke, eller ring någon i styrelsen, namnen finns på hemsidan. Vill du bli medlem i Söderbärke PRO? Ring Gun Nissvik, 073-055 73 43

BARKENS HANDBOLLSFÖRENING

GÅHANDBOLL **På fredagar kl 10.30-11.30 genomför Barkens HF Gåhandboll i Smedjehallen för åldern 65 plus.**
Vi tränar våra kroppar och spelar matcher utan kroppskontakt och med mjuk boll. Inga förkunskaper krävs.
Välkommen! Kontakta Kerstin Angberg Morgården 070-338 88 72.
Kostnad 300 kr för säsongen 26/27.

SPF BARKENBYGDEN

ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER:

DIGITALAKUTEN **Söderbärke bibliotek måndag 11/11 och onsdag 25/11 kl 13.30-15.30** samt **Smedjebackens bibliotek onsdag 4/11 och 18/11 kl 13.00-15.00**
"Drop-in" för hjälp med telefon, surfplatta eller dator.
Ingen kostnad. Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

PROMENADER **Onsdagar kl 10.00, vid Sågstugan, Uddparken**
Här umgås vi i glada vänners lag. Kom och gå och träffa kamrater.
Medtag gärna eget fika! Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

BOULE **Torsdagar kl 9.30 Barken Arena**
Vi tränar både kroppen och knoppen i fin miljö.
Medtag gärna eget fika. Margareta Söderblom 070-962 08 09

MEDLEMSMÖTE **Tisdag 17/11 kl 14.00, Allékyrkan**
Vi får besök av våra vänner Annacari och Stefan som underhåller med en varierad vis- och berättarstund. Kostnad 20 kr.
Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

HÖGLÄSNING OCH HANDARBETE
Tisdag 3/11 kl 14.00, Biblioteket Smedjebacken
Vi träffas, samtalar och lyssnar på högläsning ur en intressant bok samt fikar. Ingen kostnad. Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

ÖVRIGA AKTIVITETER:

TRIVSELTRÄFF **kl 14.00 i Allékyrkan** Fika 20 kr
Tisdag 10/11 Marianne Mattsson läser ur sin dagbok, allsång och quiz, samvaro och aktuell info.
Tisdag 24/11 Åsa Ahlbäck informerar om personlig friskvård- "Good for you", quiz och samvaro, aktuell info.
Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

Ytterligare information lämnas av Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

GUBBO FOLKETS HUS

FREDAGSKÖREN **14/11 kl 15.00-17.00** Fredagskören bjuder på julsånger och allsång.
Inträde: 200 kr inkl fika. Välkomna!

SMEDJEBACKEN MAKERSPACE

REPARATIONSCAFÉ **lördagar kl 12.00-15.00 Skolgatan 19 i gamla rektorsvillan**
(Gula villan vid Bergaskolan)
Vi startar ett reparationscafé. Här kan du komma och reparera dina favoritgrejer som kanske inte fungerar så bra längre. Du kommer, du fixar, du fikar och vi stöttar dig hela tiden. Om du inte vet vad du vill reparera, kom gärna hit ändå och ta en fika, så berättar vi mer om idén.
Vi söker också volontärer, som gillar att lösa problem inom allt som kan hända på ett reparationscafé!

PRO SMEDJEBACKEN

ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER:

Aktiviteter äger rum i Samlingslokalen hos PRO om inte annat anges.

BINGO **Fredag jämn vecka kl 14.00-16.00**
Marianne Sahlin 070-646 00 76

STICKNING & HANDARBETE **Onsdagar kl 9.30-12.00, ABF-lokalen**
Lena Skoglund 070-688 35 91

QIGONG **Torsdagar kl 10.30-11.30**
Irene Holmqvist 073-027 81 17

SITT/STÅGYMPA **Fredagar kl 10.00-11.00**
Sonja Ruf 073-334 78 50

BOULE **Tisdagar och torsdagar kl 9.30-11.30**
Herosvallen och Bärkehallen Året runt.
Sören Åhlström 076-261 32 51

BORDTENNIS **Måndagar och torsdagar kl 9.30-11.30**
Fritidsgården Morgårdshammar
Björn Elf 070-284 61 99

SENIOR LINEDANCE **Onsdagar kl 13.30-15.00, Fritidsgården Morgårdshammar**
Anita Ullerstam 073-804 61 20

SPELCAFÉ **Tisdag kl 13.30-16.00, jämna veckor.**
Sammanträdesrummet PRO
Sture Andersson 070-528 15 39

STUDIEPROGRAM HÖSTEN 2026:

MATGRUPP FÖR HERRAR **Torsdagar kl 10.00-12.30**
Håkan Ludvigsson 070-637 52 11

TRÄSLÖJD **Måndagar kl 9.00-12.00 Gamla Brandstationen**
Sven Gåsfors 070-288 33 19

HANDARBETE **Måndagar kl 9.30-11.30**
Ann-Britt Karlsson 073-918 05 49

SÅNG OCH MUSIK **Måndagar kl 14.00-16.00**
Helena Bergman 070-554 88 70

ÖVRIGA AKTIVITETER:

MEDLEMSMÖTE **5/11 kl 14.00-16.00** Bärkebälgarna underhåller.

PUB **12/11 kl 18.00-21.00** Pub för medlemmar.

ÖPPET HUS **19/11 kl 14.00-16.00** Polisen kommer och talar om våld i nära relation samt bedrägerier.

PRO Smedjebacken, Bergavägen 2C, 777 31 Smedjebacken. Bankgiro 503-5969.
Expeditionen öppen måndagar kl 9.30-11.30
E-post: smedjebacken@pro.se Hemsida: www.pro.se/smedjebacken
Ordförande Helena Bergman 070-554 88 70 (OBS! Det enda nummer som används)

Har du någon aktivitet för äldre i Smedjebacken?
Vi annonserar regelbundet ut aktiviteter för äldre i Smedjebacken. Kontakta Johanna Andersson, tel 0240-66 03 86 eller e-post johanna.andersson@smedjebacken.se

SMEDJEBACKEN
Smedjebackens kommun

SMEDJEBACKEN
Smedjebackens kommun