

#### SMEDJEBACKENS KOMMUN

##### Välkommen till Träffpunkt Gränden!

(baksidan av Apoteket  
i Smedjebacken)



**ÖPPET HUS** Måndag 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.

**FRITIDSGÅRD FÖR SENIORER** Tisdag kl 10.00-12.00, Stegelbackens skola (matsalen)  
Vi tränar stolstabata med hantlar och gummiband och aktiverar sedan hjärnan och umgås.  
Torsdag kl 10.00-12.00, Stegelbackens skola (matsalen)  
Vi utökar med en till dag med stolstabata i samarbete med Kommunrehab. Efter träningspasset planerar vi att ha föreläsningar och samtal om aktuella ämnen. Vi startar med några inplanerade sen får ni gärna komma med förslag på ämnen!

- 2/4 Samtal med samtalskort
- 9/4 Nya rön kring muskelförlust hos äldre, Pia Malmqvist, fysioterapeut
- 16/4 Fem fingrar för hjärnhälsa
- 23/4 Brandsäkerhet i hemmet med Lars Andersson, f.d. säkerhetschef i kommunen
- 30/4 Bedrägerier mot äldre med Håkan Söderlund, konsumentvägledare och Carl-Fredrik Norgren, Säkerhetschef

**ZUMBA** Tisdag kl 17.30, Fritidsgården i Morgårdshammar  
Gamla som nya deltagare hälsas välkomna att dansa till medryckande musik från hela världen.

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

#### PRO SÖDERBÄRKE

##### ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER:

**BOULE** Måndagar kl 13.30-16.00 i Aktivitetshallen i Söderbärke  
Fredagar kl 10.00-12.00 i Barken Arena, Smedjebacken  
Samling vid Folkets Hus fredagar kl 9.30 för samäkning.  
Kolla på hemsidan när vi ändrar tider och flyttar utomhus.

**CIRKLAR:** **LÄTTGYMPA** Onsdag kl 10.00-11.00, bara att komma!  
**SÅNGGRUPP** (ALLA kan sjunga) Onsdag kl 11.15-12.30,  
Kom med! Man blir glad av att sjunga.  
**LÄS OCH RES** Den här gången till Uppland.  
**KORTSPEL/ANDRA SPEL** Tisdagar kl 10.00-12.00.  
Alla cirklar hålls i Söderbärke Folkets Hus.

##### ÖVRIGA AKTIVITETER:

**RESA 11 APRIL** Resa till Harmonis Caprice i Lindesberg med Peter Jöback.  
**VÅRKNYTIS** 18 april, anmälan till Anita, 070-234 27 15 senast 31/3  
**MEDLEMSMÖTE** 23/4 kl 13.30. Medlemsmöte med besök av Malin Sommarsjö från Fontänhus, en verksamhet för personer med psykisk ohälsa. Vi bjuder som vanligt på kaffe, smörgås och kaka.

**RESA 27 MAJ** Resa till Oppigårds bryggeri.  
Anmälan till Marianne, 070-275 43 71 senast 3/5.

**FREDAGSDANS** Fredagsdanserna börjar! Skriv redan nu in fredagsdanserna i era almanackor. Danserna börjar 13.30 i Söderbärke Folkets Park. Pris 150 kr, då ingår kaffe och smörgås.

- 29/5 Junix • 5/6 L.Eriksson • 12/6 Hedins • 26/6 Strikes
- 3/7 Stefan och Tony • 10/7 Remix • 17/7 Eklöfs duo
- 24/7 Cedrix • 31/7 Ola och jag • 7/8 Strikes • 14/8 L. Eriksson
- 21/8 Hedins • 28/8 Junix

**RESA** Inlandsbanan med Fjord-Norge, fulltecknad.

**RESA 1 OKTOBER** Resa till Västerås "Från Broadway till Duvemåla"  
Anmälan till Birgitta, 070-275 43 71, senast 24/5

För mer information se vår hemsida, [www.pro.se/soderbarke](http://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

#### PRO SMEDJEBACKEN

##### ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER:

(Aktiviteter äger rum på Gläntan om inte annat anges)

**BORDTENNIS** Måndag, torsdag 9.30-11.30, Fritidsgården Morgårdshammar

**BOULE** Tisdag, torsdag kl 9.30-11.30, Barken Arena

**SÅNG- OCH MUSIKGRUPPEN** Måndag kl 14.00-16.00  
Såväl gamla som nya sångare hälsas välkomna.

**HANDARBETE** Måndagar ojäma veckor kl 9.30-11.45

**MATLAGNING FÖR MÅN** Torsdagar kl 10.00-12.30

**STICKNING/TVÅÄNDS** Onsdagar kl 9.30-12.00, ABF-lokalen

**TRÄSLÖJD** Måndag, tisdag, onsdag kl 9.00-12.00, Gamla brandstationen

**BINGO** Fredagar jämna veckor kl 14.00

**LINEDANCE ENKEL** Onsdagar kl 13.30-15.00, Fritidsgården Morgårdshammar

**QIGONG** Torsdagar kl 10.30-11.30

**SITT/STÅGYMPA** Fredagar kl 10.00-11.00

**SPELCAFÉ** Tisdagar jämna veckor kl 13.30

##### ÖVRIGA AKTIVITETER:

**ÖPPET HUS** 9/4 kl 14.00-16.00 Föreläsning "Är du lättlurad?"

**TJEJKVÄLL** 16/4 Inträde 150 kr. Anmälan krävs då det erbjuds någon form av förplägnad. Anmälan till Helena Bergman 070-554 88 70.

**MEDLEMSMÖTE** 23/4 kl 14.00-16.00 Ingemar Ihlis underhåller.

PRO Smedjebacken, Bergavägen 2C, 777 31 Smedjebacken. Bankgiro 503-5969.  
Expeditionen öppen måndagar kl 9.30-11.30 (augusti-maj), telefon 070-264 39 96  
E-post: [smedjebacken@pro.se](mailto:smedjebacken@pro.se) Hemsida: [www.pro.se/smedjebacken](http://www.pro.se/smedjebacken)  
Ordförande Helena Bergman 070-554 88 70

#### BARKENS HANDBOLLSFÖRENING

**GÅHANDBOLL** Fredagar kl 10.30-11.30, Smedjehallen  
Barkens HF genomför gåhandboll för åldern 65 plus.  
Vi tränar våra kroppar och spelar matcher utan kroppskontakt och med mjuk boll. Inga förkunskaper krävs. Välkommen!  
Kontakt: Kerstin Angberg Morgården, 070-338 88 72.  
Kostnad 300 kr

#### HEROS TENNISKLUBB

**TENNIS PÅ STUDES** Tisdagar kl 10.00-12.00 Smedjehallen  
Här kan alla över 65 år spela en enklare form av tennis där man använder mjuka bollar och tillåts studs två gånger.  
Kontakt: Hans Ove Jespersen 070-325 07 79

#### GUBBO FOLKETS HUS

**TRIVSELDANS** Trivseldans kl 13.30-17.00 till livemusik. Inträde 150 kr inkl fika.  
25/3 kl 13.30-17.00 • Remix  
22/4 kl 13.30-17.00 • Frippez

#### SPF BARKENBYGDEN

##### ÅTERKOMMANDE AKTIVITETER:

**DIGITALAKUTEN** Onsdag 8/4 och 22/4 kl 13.00-15.00 Biblioteket  
"Drop-in" för hjälp med telefon, surfplatta eller dator. Ingen kostnad. Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

**PROMENADER** Onsdag kl 10.00, vid Sägstugan, Uddparken  
Här umgås vi i glada vänners lag med fika till självkostnadspris och ibland lite överraskningar. De som vill tar en promenad innan fika och samvaro med sittgympa. Fika 20 kr. Alf Werner och Ingvor Jansson, 070-654 18 02

**BOULE** Torsdag 2/4, 23/4 och 30/4 kl 9.30 Barken Arena  
Vi tränar både kroppen och knoppen i trevligt sällskap.  
Medtag gärna eget fika. Margareta Söderblom 070-962 08 09

**EFTERMIDDAGSFILM** Söndag 5/4 och 19/4 kl 14.00 Allékyrkan  
Vi tittar på avsnitt sju av "Någonstans i Sverige", den 5/4 och "Swe-Danes på Berns" den 19/4. Umgås, diskuterar och fikar.  
Kostnad 20 kr. Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

**TRIVSELTRÄFF** Tisdag 14/4 och 28/4, Allékyrkan, kl 14.00  
Samvaro med frågesporter, information och diskussioner och ibland underhållning. Kostnad 20 kr.  
Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47

##### ÖVRIGA AKTIVITETER:

**HÖGLÄSNING OCH HANDARBETE** Tisdag 7/4 kl 14.00-15.30, Biblioteket  
Vi träffas, samtalar och lyssnar på en intressant bok samt fikar. De som vill kan handarbeta under tiden.

**MEDLEMSMÖTE** Tisdag 21/4, Allékyrkan från kl 14.00  
Yvonne och Markku underhåller. Diskussioner och samvaro med aktiviteter. Fika 20 kr. Gert-Ove Sandberg 072-577 61 47.

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