

FEBRUARI - MARS

# AKTIVITETSKALENDER

för äldre i Smedjebacken & Söderbärke

## Senior QiGong

Nybörjare, kl 10.00-12.00  
28/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3  
Norrbärke Församling

## Senior QiGong

Fortsättning, kl 10.00-12.00  
4/3, 11/3, 18/3, 25/3  
Norrbärke Församling

## QiGong

PRO, kl 10.30-11.30  
27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3  
Söderbärke Folkets Hus

## Kortspel

PRO, kl 13.00-16.00  
27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3  
Söderbärke Folkets Hus

## Kondition, styrka, rörlighet

kl 18.30-19.30  
27/2, 5/3, 12/3, 19/3, 26/3  
Gubbo Folkets Hus

## Kondition, styrka, rörlighet

kl 19.00-20.00  
28/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3  
Vinsbo skola

## Boule

PRO, kl 10.00-12.00  
28/2, 3/3, 6/3, 10/3, 13/3,  
17/3, 20/3, 24/3, 27/3, 31/3  
Söderbärke Folkets Hus

## Boule

SPF, kl 9.30-11.30  
28/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3  
Vinsbo skola

## Gå-handboll 60+

BHF, kl 14.00-15.00  
28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3  
Smedjehallen, Herosfältet

## Träslöjd

SPF, kl 8.00-11.30  
2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3  
Hovslagaregatan 14

## Sångövning

PRO-kören, kl 10.00-11.30  
2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3  
Söderbärke Folkets Hus

## Bowling

SPF, kl 10.00-11.30  
3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3  
Ludvika Sporthall

## Lättgympa

kl 18.00-19.00  
2/3, 9/3, 16/3, 23/3, 30/3  
Stegelbackens skola

## Lättgympa

PRO, kl 9.00-10.00  
3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3  
Söderbärke Folkets Hus

## Promenad med kaffe

SPF, kl 10.00-12.00  
4/3, 11/3, 18/3, 25/3  
Sågstugan i hamnen

## Träffpunkt Gränden

kl 8.30-15.30  
4/3, 11/3, 18/3, 25/3  
Ingång bakom Apoteket

## Fallteknik för äldre

Ludvika judoklubb, kl 16-17  
13/3, 20/3, 27/3  
Smedjehallen, Herosfältet

## Fikaträff SKPF av 108

kl 14.00-15.30  
26/3  
ABF-lokalen

## Gångskola

Nybörjare uppstart, kl 11.00  
26/3  
Barken Arena

## Gångskola

Fortsättning start, kl 11.00  
27/3  
Barken Arena

För mer info: Hälsofrämjare Solveig Bodare  
0240-660 386, solveig.bodare@smedjebacken.se

**SMEDJEBÄCKEN**  
*Smedjebackens kommun*