

Studiecirklar och aktiviteter 2024

Läs och res

Här träffas vi och läser om ett resmål. Vi pratar ihop oss och väljer. Kom med idéer. Sen bokar vi in några dagar på resmålet och ser det vi läst om.

Kontakta Agneta Laritz 070-2025093

Turista i egen bygd på motorcykel

Samlas och utforska trakten kring Valbo.

Kontakta Ingemar Ohlsson 070-6980606

Fortsättning på cirkel om Valbo dåtid-nutid

Kontakta Margareta Wallinder 073-0758467

Mig lurar du inte

Lär dig hur du ska undvika att bli lurad. Kort och kontanter, besök av hantverkare, hur tänka på detta med koder. Kom med frågor, så löser vi det tillsammans.

Kontakta Inger Norén 070-6177897

Telefon Iphone/android

Lär dig via instruktionsvideo.

Kontakta Margareta Wallinder 073-0758467

Läsecirkel

Möts och välj en bok ni sedan diskuterar. Upplev nöjet att ha andra att dela en bra bok / upplevelse med.

Kontakta Agneta Laritz 070-2025093

Släktforskning

Få veta mera om din släkt. Känn historiens vingslag. Du behöver en dator.

Kontakta Margareta Wallinder 073-0758467

Minnesträning

Träffa ett glatt gäng och hjälp minnet på traven!

Kontakta Gun Grönvall 073-6125993

Det handlar om hälsa

Hur ska vi må bättre? Här får du idéer och tankar kring detta? Det finns vägar till att stärka sig själv och förbättra sin hälsa, bara man har rätt verktyg. Välkommen att utforska dina verktyg i denna cirkel.

Kontakta Birgitta Prästings 073-2525040

Vin och mat

Vi lär oss om vin och äter en god rätt till. Antingen lagar vi den tillsammans på plats eller delar upp och några lagar hemma och tar med. Vi bestämmer tillsammans.

Kontakta Margareta Wallinder 073-0758467

Gå till www.pro.se/valbo för senaste informationen!

Aktiviteter

Sånggrupp/instrument

Vill du sjunga i en kör? Det mår du bra av! Spelar du något instrument? Kom gärna och var med i gruppen.

Tisdagar start kl 17.00, Furugården.

Kontakta Olle Olofsson 070-3370418

Qigong

Qigong är en träningsform där sinnet och kroppen kombineras för att få ett lugnt sinnestillstånd och fysisk balans. Måndagar kl 13-14.30, Furugården.

Kontakta Birgit Lundberg 070-5625331

Boule

Ta det lugnt med likasinnade! En motion där du träffar folk och "sikta in dig" på andras kulor. Måndagar & onsdagar kl 10-12.

Kontakta Ola Nöjd 076-8441288

Golf

Vill du spela golf med andra? En bra motion där du får mycket luft i lungorna.

Kontakta Olle Olofsson 070-3370418

Promenader

Känner du för att motionera och få sällskap av andra?

Kontakta Birgit Lundberg 070-5625331

Lättgympa

Gymnastiken för oss seniorer. Onsdagar kl 10-11,
Farmekhuset.

Kontakta Yvonne Ängfors 070-2696147

Gåfotboll

Vi försöker starta med gåfotboll våren 2024.

Kontakta Olle Olofsson 070-3370418

Bordtennis

En anrik sport som kan anpassas till alla åldrar, start kl
14, Farmekhuset.

Kontakta Jan Axelsson 070-3689179

Mattcurling

Prova på curlingen som inte kräver någon is, start kl 14,
Furugården.

Ingen kontaktperson för tillfället

Kulturprogram

Är en föreläsning eller någon som berättar eller sjunger?

Kom gärna med förslag om det till vår Trivselgrupp:

Birgit Lundberg 070-5625331, Ingeborg Grönvall

070-6937733 och Sonja Ålund 070-7893286.

Har du tips om annat, kontakta:

Studieorganisatör

Biträdande studieorganisatör

Margareta Wallinder

Agneta Laritz

073-0758467

070-2025093

bicyccla@gmail.com

agnetalaritz@gmail.com