



Valbo



## Studiecirklar och aktiviteter 2024

### Läs och res

Vi läser böcker av författare med anknytning till Gästrikland/Gävleborg. Bokar sen in datum när vi reser och ser det vi läst om. Kontakta Agneta Laritz 070-2025093.

### 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. 3 gånger i november. Kontakta Inger Norén 070-6177897.

### Telefon Iphone/android

Lär dig via instruktionsvideo. Kontakta Margareta Wallinder 073-0758467.

### Minnesträning

Träffa ett glatt gäng på tisdagar och hjälp minnet på traven! Kontakta Gun Grönvall 073-6125993.

### Mat och vin

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. En gång/månad. Kontakta Margareta Wallinder 073-0758467.

## **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.

Kontakta Olle Olofsson 070-3370418.

### **Qigong**

Qigong är en träningsform där sinnet och kroppen kombineras för att få ett lugnt sinnestillstånd och fysisk balans. Start 16/9.

Kontakta Birgit Lundberg 070-5625351.

### **Boule**

Ta det lugnt med likasinnade! En motion där du träffar folk och "sikta in dig" på andras kullor.

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 10-11, Farmekhuset.

Kontakta Birgit Lundberg 070-5625331.

## **Bordtennis**

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

Kontakta Jan Axelsson 070-3689179.

## **Mattcurling**

Prova på curlingen som inte kräver någon is, start 10/9 kl 14 på Furugården.

## **Kulturprogram**

Är en föreläsning eller någon som berättar eller sjunger? Kom gärna med förslag om det till vår Trivselgrupp: Birgit Lundberg 070-5625351, Ingeborg Grönvall 070-937733 och Maria Wiklander 070-2239288.

## **Har du tips om annat, kontakta:**

Studieorganisatör Valbo PRO

Margareta Wallinder

073-0758467

bicyccla@gmail.com

Biträdande studieorganisatör

Agneta Laritz

070-2025093

agnetalaritz@gmail.com