

Mountainbikebanan får en uppgradering vid Bygdegården i Aspa



Idrottsföreningen Löthen GOIF och Ludgo-Spelviks bygdegårdsförening gör nu en satsning för att utöka de mindre barnens aktiviteter. Mountainbike-banan vid Aspa "aktivitetspark" är populär i alla åldrar men att ta sig runt hela banan har varit lite besvärligt för de mindre barnen. Därför har nu ett arbete påbörjats, under ledning av Björn Gustafsson från idrottsföreningen, att göra banan mer tillgänglig för de mindre som också vill cykla. En ny kortare slinga utan större höjdskillnad tas fram vid bygdegården som kommer att göra både cyklingen och upplevelsen större för de mindre.

Om man inte vill cykla så finns andra möjligheter för aktiviteter i form av en discgolfbana och en Parcourbana.





Välkommen till sopplunch för daglediga!

Dagledigträff i Råby-Rönö församlingshem onsdag 24 november kl. 12.

Vi äter soppa & smörgås, fikor och har en stunds trevlig samvaro.

I samarbete med Röda korset.

Kyrkofullmäktige

Det nyvalda kyrkofullmäktige har valsammanträde måndagen den 29 november kl. 18.30 i Runtuna Församlingssal (vid Prästgården).

Då ska val förrättas för mandatperioden 2022-2025.

Bl.a. ska kyrkoråd, revisorer, valnämnd och valberedning väljas.

Kyrkofullmäktiges sammanträden är offentliga, välkommen!

Välkommen till våra gudstjänster:

Söndag 21 november - Domsöndagen

Lids kyrka kl. 16: Söndagsmessa.

Ellinor Svensson & Mikael Palo.

Söndag 28 november - 1:a advent

Råby-Rönö kyrka kl. 16: Adventsgudstjänst.

Sång Isa Karlsson. Avtackning kyrkvårdar.

Ellinor Svensson & Eva Lindqvist.

Röda Korset bjuder på kyrkkaffe i församlingshemmet.

Ludgo kyrka kl. 18: Adventsgudstjänst.

Rönökören medverkar.

Ellinor Svensson & John Rosenqvist Lidström.

Tisdag 30 november

Runtuna kyrka kl. 9.30:

Vardagsgudstjänst för stora och små.

Ellinor Svensson & John Rosenqvist Lidström.

Våra kontaktuppgifter:

Expeditionen tel. 0155-24 10 16,

e-post: rono.forsamling@svenskakyrkan.se

Hemsida: www.svenskakyrkan.se/rono

Facebook-sida: <https://www.facebook.com/ronoforsamling.se>

Erbjudanden och aktiviteter från Runnviken

Klasser

i härlig, meditativ, balanserande och stärkande MediYoga med inslag av Mindfulness i Runnviken, Lövsund för nybörjare och erfarna

tisdagar kl:17:00-18:15

Pris: 230 kr

Evenemang 21/11

Välkommen till en fin Morgonstund med Meditation och frukost i vackra Lövsund. Förgyll en söndagsmorgon med en vacker, meditativ och stärkande stund för dig och ditt välmående. Sofia guidar dig mjukt och lättsamt genom olika Mindfulnessövningar och meditationer i den mysiga yogasalen. Efter det bjuder Clara på en riktigt god frukost på vackra pensionatet.

Kl. 08:00-09:00 Meditation

Kl. 09.00 Frukost

Pris: 380 kr

Både nybörjare och erfarna är välkomna.
Yogamattor finns. Ta gärna med egen filt, annars finns det att låna.

Evenemang: 19/12

Förgyll Söndageftermiddagar med MediYoga med inslag av Mindfulness och Afternoon Tea på vackra Runnviken pensionat.

Kl. 14:00-15:15 MediYoga med inslag av Mindfulness

Kl. 15:15 Afternoon Tea

Du välkomnas till tända ljus, lugn musik och mjuka yogamattor i mysiga yogasalen och du guidas sedan av Sofia genom lugn yoga och meditation som är stärkande för både kropp och själ. Efter passet i yogasalen bjuder Clara på gott Afternoon Tea i det charmiga och vackra pensionatet.

Både nybörjare och erfarna är välkomna.
Yogamattor finns. Ta gärna med egen filt, annars finns det att låna.

Pris: 380 kr / tillfälle

Anmäl senast 2 dagar innan. Begränsat med platser så anmäl gärna så snart som möjligt.

Eventuellt avbokning senast 24 timmar innan.

Varma hälsningar/Sofia
Mindful Life AMY
073-200 17 71

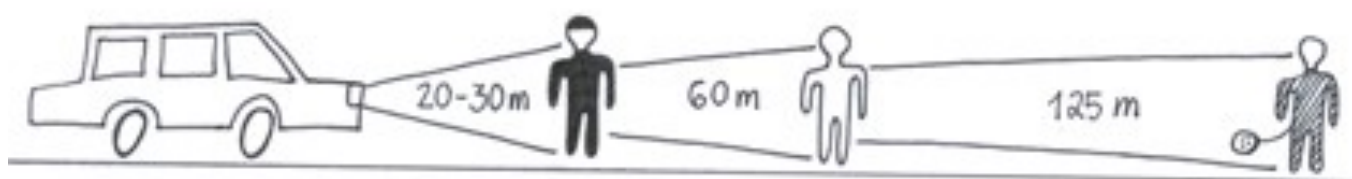


**Affären och Loppisen vid gamla Aspamacken har nu öppet
Onsdag—Söndag 11.00—16.00**



REFLEKTERA MERA

40 procent av alla trafikolyckor där gående är inblandade inträffar när det är mörkt. Genom att bära reflexer syns du bättre och minskar risken för att råka ut för en olycka betydligt.



Om du har mörka kläder upptäcker en bil med halvljus dig på 20-30 meters avstånd och om du har ljusa kläder syns du från 60 meter. **Om du bär reflex ser bilen dig redan på 125 meters avstånd.**

Gående ska använda reflexer och reflexvästar i mörker.





Ludgo– Spelviks hembygdsförening

Boka in redan nu



Foto: Eva Bergström

Stenkonservator
Maja Thrane kommer
till Bygdegården i Aspa
fredag 10 december
och berättar om sten-
konservering och arbe-
tet med runstenarna vid
Aspa-bro. **Tid: 18.00**

Maja Thrane, är inte enbart stenkonservator utan även en prisbelönad översättare, kulturskribent och litteraturkritiker i Svenska Dagbladet och författare. Hon romandebuterade 2019 på Bokförlaget Lejd med *"Anvisning att konservera naturalier"*, som i Aftonbladet bland annat jämfördes med verk av Torgny Lindgren.

Maja Thrane nominerades till Katapultpriset 2020.

Hon har översatt verk från franska till svenska, bland annat verk av Ananda Devi, Linda Lê och Mai Van Phan.

År 2019 tilldelades hon Samfundet De Nios Julpris.



Källor: https://sv.wikipedia.org/wiki/Maja_Thrane

Bokförlaget Lejd: <http://lejd.se/maja-thrane/>

Dags igen för
AFTER WORK



Fredagen den **26 november** är det dags för sista After work för i år.

Jag tänker bjuda på Nederländsk kolonial mat.

Hoppas det faller oss i smaken här i Norden.

Vi börjar kl. **18.00** som vanligt och slutar när vi är glada, mätta och belåtna.

Som vanligt ber jag er som kommer att **skicka ett sms** till **070 3163522** vilket underlättar min planering.

Det skulle vara tråkigt om någon blir utan mat.

Hjärtligt välkomna hälsar PIM

PS. Jag vill påminna om att coronafaran inte är över än och hoppas att alla som kommer är vaccinerade och att vi följer myndigheternas instruktioner för att minska smittspridningen. DS

Café Östergården



**Vi har höstöppet mellan
11-16 varje lördag och söndag
ända fram till andra advent
5 december!**



Bidrag till nummer 25 av Nyhetsbrevet bör vara redaktionen tillhanda **senast tisdag 30 november 2021**

Redaktion för Nyhetsbrevet

Laurie Chapman - laurie.chapman@telia.com

Bengt Anglered - bengt.anglered1@gmail.com

Maggan Hornberg - margareta@hornberg-co.se

Hans Liljeroth - hans.akla@hotmail.com