

NOVEMBER

Jaha, då var det vintertid igen! Klockorna tillbakaställda och mörkret gör sig allt mer påmint. Se till att ta hand om er själva på ett bra sätt. Kanske någon EKAF aktivitet kan locka?

EKAF Nu är **EKAF utmaningen slutförd**. Hoppas du kan ta fortsätta med dina smarta val nu i vardagen. Vi kan ännu inte riktigt se hur många som har deltagit men vi kommer att kora vinnarna på årets **EKAF kväll den 12 november på SeniorCentrum**.



Fredag den 11 januari kl 19.30 är det dags för årets uppsättning av Eskilstunarevyn för EKAF. I år så firar **Eskilstunarevyn 30 år** så det blir en jubileumsföreställning. Du som är EKAF medlem får köpa obegränsat antal biljetter men bara 1 till medlemspris, övriga biljetter till icke medlemspris men även **icke medlemsbiljetterna är under ordinarie pris. Pris: 295 kr EKAF medlem & 350 kr icke medlem, ord.pris är 410 kr + ev förköpsavgift. OBS! Onummerade platser och bindande anmälan. Först till kvarn gäller och bokning via www.ekaf.nu**



Lördag den 17 november kl 9:00 åker EKAF med en buss till Taxinge Julmarknad. Sveriges största julmessa med över 130 hantverkare, allt ifrån handtillverkade produkter till hemstad ost, korvar, bröd, sill och många andra godsaker. Dessutom ett fikabord som är ett av Sveriges största på "kakslottet". Missa inte det! Hemresan sker kl 13:00. **Pris: 90 kr EKAF medlem & 180 kr icke medlem, då ingår buss t o r samt entrén. Bindande anmälan från den 9 november.**



Vi fortsätter med **shoppingresorna till Stockholm i samarbete med Tuna Trafik även under hösten.** Följande datum är bokningsbara under november: 3/11, 10/11, 17/11 och 24/11 .

Kostnad: 80 kr EKAF medlem och 120 kr icke medlem. Du förbokar din plats via EKAF:s hemsida.



Daniela på **Dinbalans yogastudio erbjuder dig att prova på yoga 1 valfri vecka under hösten för endast 350 kr.** Gäller endast nya elever. Bokning av plats via 076-297 72 46. Betalning sker på plats på studion på Grängsgatan 22 D.




Ni har väl inte missat att det är **hälsoveckor för alla som arbetar i Eskilstuna kommunkoncern, vecka 45 & 46, 5-18 november.** Du är välkommen att delta i en eller flera friskvårdaktiviteter, i de flesta fall kostnadsfritt. Vi vill också uppmuntra till fler promenader i tjänsten, till exempel promenadmöten (Walk and talk), under dessa veckor. Deltagarkort och schema finner du på internportalen <https://intranat.eskilstuna.se/MinAnstallning/arbetsmiljo-och-halsa/halsowebben/Sidor/Hälsoveckorna.aspx> Där hittar du även länkar till vart du anmäler dig till de olika föreläsningarna. EKAF har deltagarkort på MunktellArenan för den som vill hämta.




Vi fortsätter att spela **Innebandy i Fristadsskolans nedre gymnastiksal på måndagar mellan kl 17:00-18:00.** Alla kan vara med, både killar och tjejer. Medtag bara egen klubb. Gratis!

EKAF Måndag den 12 november mellan kl 17:00-19:00 är det dags för årets EKAF kväll. I år kommer vi alltså att vara på SeniorCentrum, ingång från Alva Myrdals gata mitt emot P-huset Vildsvinet. Som vanligt kommer EKAF att subventionera biobiljetter och i år blir det extra stor subvention. **Du får köpa 6 biljetter för 75 kr/st**, därefter säljs biobiljetter till ord.pris, max 15 st. **Tänk på att du måste ha med dig ett medlemskort, det digitala eller ett pappersmedlemskort, annars inget köp!** I övrigt så kommer många av våra samarbetspartner dit och visar upp sig, har försäljning, tävlingar med fina priser och extra erbjudanden som bara gäller just under kvällen. Missa inte detta!

 **Torsdag 29 november är det åter dags för en Blomsterdemo hos BlomsterVerkstaden, Drottninggatan 7.** Vi börjar kl 18:15 och håller på fram till ca 20:15. Som vanligt är det utlotning av priser samt special erbjudanden under kvällen. **Pris: 60 kr men om inte ev återbud meddelas så tas full avgift ut=160 kr.**

SKANSEN - historier får liv - Till sist så kan vi meddela att det blir en **bussresa till Julmarknaden på Skansen även i år. Lördagen den 1 december med avresa kl 8:30 från busstationen och hemresa kl 16:00.** I första hand 2 platser/medlem men efter den 25/11 så släpper vi för fler biljetter/medlem om det inte redan är fullt. **Pris: 160 kr EKAF medlem & 260 kr icke medlem. Föranmälan via www.ekaf.nu**

Vi jobbar även på att få till en **Prova på i grunderna i Crawl samt en prova på i Skytte under kunnig handledning av Karl Olsson, nybliven VM tvåa i Skytte. Återkommer med info om tider så fort vi har det klart.**

 Kansliet kommer att vara helt stängt på grund av planeringsdagar med min enhet onsdag-torsdag 21-22 november.

Vänskap kan bara köpas
med vänskap.

/ Thomas Wilson

På återhörande!

Mvh Tina

EKAF

KONTAKT:	TELEFONTIDER:	BESÖK & TELEFONTIDER:	BESÖKSADRESS:	ANMÄLNINGAR TILL:
Telefon: 016-710 2460	Måndag 13.00-16.00 Fredag 10.00-14.00	Tisdag & Torsdag 07.00-12.00 Onsdag 13.00-17.00	MunktellArenan 1 tr upp Verkstadsgatan 5 633 42 ESKILSTUNA	www.ekaf.nu Under anmälan till aktiviteter
E-post: ekaf@eskilstuna.se	Sitter i Stadshuset	På MunktellArenan		