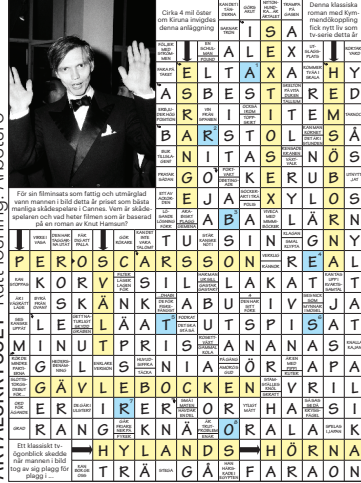


Lösningarna till kryssen i nr 6

SAMBANDSKRYSSET Rätt lösning: Leende



ÄRTALSKRYSSET Rätt lösning: Arbetsro



Kryssvinnare nummer 6

SAMBANDSKRYSSET

Olle Wikman, Ånge
Ulla-Britt Nordlöf, Västerås
Miriam Lindkvist, Lycksele
Christer Bundsen, Kristinehamn
Lars Törnfeldt, Särna

FRÅGEKRYSSET

Marie-Louise Svensson, Vetlanda
Lea Similä, Teckomatorp
Kerstin Sandström, Nykvarn
Teijo Kaven, Vikbolandet
Kjell Forsström, Solna

Bokvinnare nummer 6

Vinnarna av **Vägen till det nya landet**
Tommy Thuresson, Västerås
Lennart Månsson, Höör
Pirjo Ljungqvist, Sexdrega

Vinnarna av **A Bite of Biting**
Anders Rundén, Uppsala
Vivi Andersson, Göteborg
Jenny Persson, Landskrona

Vinnarna av **Hitta din historia**
Britt Nyrén, Smedjebacken
Mats Bengtsson, Stockholm
Rusti Hallgren, Östersund

ÄRTALSKRYSSET

Ulla Gustavsson, Fagersta
Lars-Erik Johansson, Örebro
Ann-Christina Wikström, Luleå
Leif Vikfjäll, Borensberg
Ulla Dobo, Järfälla

Grattis!

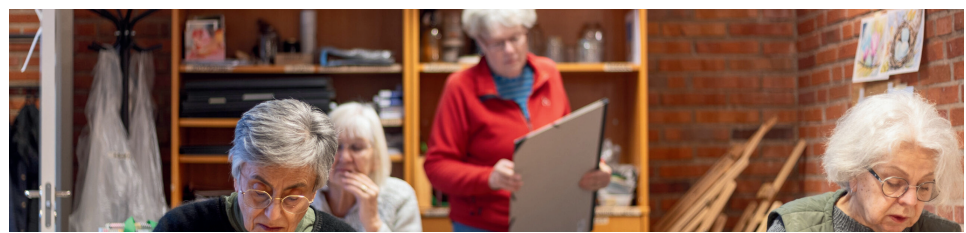
Alla kryssvinnare får tre Trippel-skraplotter!



Nästa nummer kommer den 5 december

PRO

FOLKHÖGSKOLA



Korta kurser i samverkan med Sigtuna Folkhögskola hösten -25

Under hösten erbjuder PRO Folkhögskola kurser förlagda hos Sigtuna Folkhögskola!

Du kan välja bland dessa kurser:

V 47, 17-21 november

Senioryoga

Yoga för rörlighet, balans och livsglädje! En kurs för nybörjare och erfarna yogautövare.

Kursledare: Maria-Pia Gottberg

Yllebroderi

Fritt skapande yllebroderi, att måla med kläde, nål och tråd

Kursledare: Ann-Marie Alskog



V 48, 24-28 november

Släktforskning

En kurs för dig som vill ta reda på mer om dina anor, eller har släktforskat tidigare.

Kursledare: Jan Henrik Marinder

Skapa film på 5 dagar

Lär dig göra filmer av dina minnen och idéer! Nybörjarkurs.

Kursledare: David Nord

V 49, 1-5 december

Sång - den föränderliga rösten

Sångkurs med fokus på Frihet, Flöde och Funktion för den mogna sångrösten.

Kursledare: Maria Lindberg Kransmo

Skriv om ditt liv

Skrivkurs för nybörjare och vana, för dig som vill sätta ord på det du upplevt.

Kursledare: Karin Mellborn

Digitala kurser

• **Yoga-Mindfulness, V 49, 1-5/12**

Kom och var med på en vecka för ditt välbefinnande!

En vecka där du bjuds in att ge dig själv

extra vila

och åter-

hämtning,

sakta ner

och hitta lugn och av-

slappning. Inga förkunskaper eller förmågor behövs!

Digital kursledare:

Aiva Susanne Keldsen.



Mer information om våra kurser, samt anmälningar, se hemsidan: www.profolkhogskola.se
Anmälan via hemsidan!

Saknar du möjlighet att göra det, kan du ringa skolan om blankett: 08-33 06 39, kl 10-12, 13-15 helgfri vardag.
Mail: kurser@profolkhogskola.se

Pris för kost och logi Sigtuna måndag-fredag:
Del i dubbelrum: (du delar med någon) 4 125 kr,
Enkelrum: 4 935 kr
Kost, ej logi: 1 650 kr.