



Våren 2020 Älvdalen

**SENIORERNA**



**Studieförbundet  
Vuxenskolan**

## SPF Älvdalen

<b>Styrelsen</b>		<b>Telefon</b>	<b>E-post</b>
Bosse Nilsson	ordf.	070-6543284	<a href="mailto:bosse.n@telia.com">bosse.n@telia.com</a>
Thomas Åhlén	vice ordf.	070-6417277	<a href="mailto:t.ahlen@outlook.com">t.ahlen@outlook.com</a>
Margaretha Hårdén	kassör	070.6273102	<a href="mailto:margaretha.harden@gmail.com">margaretha.harden@gmail.com</a>
Ivan Tommos	sekreterare	070-6520702	<a href="mailto:tommos@ovdalsmail.se">tommos@ovdalsmail.se</a>
Mats Lennström	ledamot	070-5980884	<a href="mailto:mats.lennstrom@telia.com">mats.lennstrom@telia.com</a>
Gerd Öhrn	ledamot	070-6430271	<a href="mailto:gerd.ohrn@gmail.com">gerd.ohrn@gmail.com</a>
Tord Jönsson	ledamot	070-5348287	<a href="mailto:rotalven@hotmail.com">rotalven@hotmail.com</a>
Ingrid Andersson	ledamot	076-8161444	<a href="mailto:ingridsadress@yahoo.se">ingridsadress@yahoo.se</a>
Gunborg Lennström	ledamot	070-3352023	<a href="mailto:gunborg.lennstrom@telia.com">gunborg.lennstrom@telia.com</a>

<b>Verksamhetsansvariga</b>	<b>Namn</b>	<b>Telefon</b>
<b>Medlemsregister</b>	Margaretha Hårdén	070-6273102
<b>Resekommitté</b>	Mats Lennström Margaretha Hårdén	070-5980884 070-6273102
<b>Friskvård</b>	Gunborg Lennström	070-3352023
<b>Webbansvarig</b>	Gerd Öhrn	070-6430271
<b>Lotteriansvarig</b>	Thomas Åhlén	070-6417277
<b>KPHR/Pensionärsrådet</b>	Bosse Nilsson Roland Dahlström	070-6543284 070-2356046
<b>Patientrådet</b>	Birgitta Nilsson Ingrid Andersson	070-3262682 076-8161444
<b>Hörselombud</b>	Bosse Nilsson	070-6543284
<b>Synombud</b>	Ingrid Lagerlöf	073-0761976
<b>Trafikombud</b>	Bernt Skord	070-6560411
<b>Studie- och programkommitté</b>	Bosse Nilsson Margaretha Hårdén Mats Lennström Birgitta Andersson Birgitta Nilsson Ivan Tommos Lena Norin	070-6543284 070-6273102 070-5980884 070-2797264 070-3262682 070-6520702 070-3910733
<b>Valberedning</b>	Lars Lindås Solveig Larsson Östen Sjögren	070-6904481 073-0429746 070-6378761

Besök gärna vår hemsida: [www.spfseniorerna.se/alvdalen](http://www.spfseniorerna.se/alvdalen)



## Friskvårdsaktiviteter

Aktiviteter	Kontaktpersoner	Telefon
<b>Golf</b>	Thomas Åhlén	070-6417277
<b>Längre vandringar</b>	Rolf Olander	070-2609731
<b>Gymnastik</b> I Rots skola. Börjar måndag den 13 januari kl.17.00	Karin Larsson	070-2771732
<b>Vattengymnastik</b> Vårens vattengympa börjar torsdagen den 9 januari kl.10.00 Avgift: 40:-/gång eller 400:- för ett häfte om 10 gånger. Öppet för egen träning i bassängen 9.45-10.45	Gunborg Lennström	070-3352023

## Program Våren 2020

### Januari

**Torsdag den 16 januari kl 18.00** mingel på Dalgatan 118.

Kostnad 150 kr + dryck, som betalas direkt på plats till Dalgatan 118.

Mingelmat i form av en plocktallrik, bestående av kallskuret, ostar och tillbehör.

Anmälan senast 9 januari till Gerd Öhrn,

[gerd.ohrn@gmail.com](mailto:gerd.ohrn@gmail.com) alt. 070-6430271

### Februari

Årsmöte **13 februari kl 15.00** på Lokalen.

Kommunalrådet Kjell Tenn informerar om kommunens utveckling.

Den som vill äta 2-rätters middag efter årsmötet,

kostnad 125 kr/person, anmäler sig senast 7 februari till

Mats Lennström mail: [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com) alt. 070-5980884

Betala senast 10 februari till SPF bankgiro 5892-6619 eller

swish 1234205696

## Mars

**7 mars** Sissela Kyhles föreställning ”Etta på listan” på Kulturhuset tio14 i Falun.

11.45 Buss från busstationen

13.30 Lunch på anrikt hotell med atmosfär i Insjön.

16.00 Föreställningen börjar.

Kostnad 790 kr inkl. lunch, resa och föreställning.

Anmälan senast 20 januari till Mats Lennström, [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com)

alt. 070-5980884.

Betalning senast 20 januari till SPF bankgiro 5892-6619 eller

swish 1234205696

50 biljetter finns reserverade, först till kvarn gäller!



## 17 mars

Besök Fjätervålen och Himmelfjäll.

09.00 Buss från busstationen

11.00 Fjätervålen VD Hans Eriksson informerar om verksamheten och framtiden

12.00 Lunch

14.00 Besök Himmelfjäll info. om verksamheten och framtiden

18.00 Beräknad hemkomst

Kostnad 450: - /person anmälan och betalning senast den 1 mars till Mats Lennström. [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com) alt. 070-5980884.

Betalning till SPF bankgiro: 5892-6619 eller swish 1234205696

IDRE  
HIMMELFJÄLL

## **April**

**Tisdag den 7 april kl 14.00** avnjuter vi en påskbuffé i Nässets bystuga med musikunderhållning av Tommy Gunnars Band.

Pris 150 kr/person

Anmälan senast 31 mars till Margaretha Hårdén,  
[margaretha.harden@gmail.com](mailto:margaretha.harden@gmail.com) alt. 070-6273102.

Betala till SPF senast den 3 april bankgiro 5892-6619 eller swish 1234205696



## **Maj**

**Torsdag den 14 maj kl. 16.00** kommer juristen Nina Wiik till Brittgården och informerar om framtidsfullmakter och övrig familjejuridik.

Därefter blir det musikunderhållning KGB (Kritz, Göran och Bo)

Kostnad 60:-/person, kaffe och smörgås ingår.

**Ta gärna med dina vänner. Alla hjärtligt välkomna.**

## **16 – 18 maj resa till Röros**

Program enl. följande:

Lördag 16 maj

09.00 Buss från kajen Mora alt. 09.30 Busstationen Älvdalen.

På väg mot Röros passerar vi nya flygplatsen

Scandinavian Mountains Airport.

Söndag 17 maj

Nationaldagsfirande

Måndag 18 maj

09.30 Hemresa med stopp för lunch.

Pris: 2 750: - inkl. bussresa, boende 2 nätter på Bergstadens Hotell del i dubbelrum inkl. frukost och middag.

Enkelrumstillägg: 800: -

Anmälan senast den 10 april till [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com)

alt: 070-5980884.

Betalning senast 17 april till SPF bankgiro 5892-6619

alt swich 1234205696.



## **Juni**

**Fredag den 5 juni** reser vi till Fågelsjö och Loosgruva.

Vi besöker Fågelsjö Gammelgård "Bortom Åa" och kommer också att uppleva en orörd 1700 tals gruvmiljö i Loos Koboltgruva.

Buss avgår från Älvdalens busstation kl. 07.30 Beräknad hemkomst kl. 17.00

Kostnad 550:- /person inkl. sopplunch och bussresa.

Anmälan senast 30 april till Mats Lennström [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com)

alt. 070-5980884.

Obs! Betalning till SPF Mora bankgiro 555-0439 senast 30 april.

## **Augusti**

**18-19 augusti** SPF Mora anordnar tvådagars Göta Kanal-resa.

Buss kan anordnas från Busstationen i Älvdalen kl. 07.30

**Dag 1.** Buss hämtar vid plats överenskommen plats Kajen Mora kl. 08.00.

Stopp för kaffe på lämpligt ställe efter vägen, kaffe med fralla. Lunch serveras

på Stora Hotellet vid slottet i Örebro ca kl. 12.00 innan incheckning på

Hotell Rattugglan i Mariestad. På kvällen skärgårdskryss från Mariestad till Sjötorp

med M/S Bellevue. 2-rätters middag med underhållning ombord. Kvällen avslutas

med att passera 3 st slussar innan bussen möter upp för resa till hotellet.

**Dag 2.** Frukost, sedan buss kl. 09.30 till kanalbåten M/S Bellevue

som avgår kl. 10.30. Nu väntar en 5-timmars guidad kanalkryss från Sjötorp till

Töreboda genom en idyll av växlande landskap med skog, gårdar och bebyggelse

samt över fälten med betande boskap.

Vi passerar 16 st slussar med en nivåskillnad på ca 40 m. Ett kortare uppehåll görs

vid Lyrestads Hembygdsmuseum innan lunch serveras ombord.

Ankomst Töreboda ca kl. 15.30 där bussen väntar för hemfärd. Buss åter till

Mora ca kl. 22.00. Kaffe med smörgås serveras.

M/S Bellevue med kapten Sonny har medverkat i TV-serien Göta Kanal och

Camping Queen. Fartyget har fullständiga rättigheter.

**Anmälan senast 10 juli** till Mats Lennström. [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com)

alt. 070-5980884. Kostnad. 2 550:-/person

## Oktober

**7 oktober** Resa till Svenska Teatern Helsingfors och Mary Poppins.  
Hemkomst 9 oktober. Del i A2-hytt kostnad 2 495 kr.

Anmälan senast 10 juli till Mats Lennström, [mats.lennstrom@telia.com](mailto:mats.lennstrom@telia.com)  
alt. 070-5980884.

OBS! Betalning till SPF Mora bankgiro 555-0439 senast 10 September.

## Resevillkor

Anmälnings- och betalningsförfarande samt avanmälningsvillkor för samtliga resor.

- **Anmälningar** sker endast till reseansvariga Margaretha Hårdén eller Mats Lennström om inte annat anges.
- **Vid anmälan anges namn, adress, mobilnummer, gärna mailadress och specialkost**
- Vid båtresor måste **hyttkategori, namn och personnummer på båtresenärerna** anges. **Giltig ID-handling fordras t.ex. pass eller körkort** annars kommer man inte ombord.
- Vid överbokning har **SPF-medlem företräde** framför icke medlem.
- **Betalning** se sista betalningsdatum i programmet.
- **Avanmälan** vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan om inte annat anges.
- **Avanmäler** du dig senare eller uteblir, tas en avgift på 100: - ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert och dylikt får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor kan andra avanmälningsregler gälla.

**Har du frågor** kring resan eller önskar specialkost, kontakta reseansvariga.

**Bankgironummer till SPF Seniorerna Älvdalen är 5892 – 6619 och swish nr 1234205696**

## Övrig information

### **Andra aktiviteter och evenemang**

Förutom i programbladet kan ni ta del av vårens utbud på vår hemsida [www.spfseniorerna.se/alvdalen](http://www.spfseniorerna.se/alvdalen), i annonser och affischer på COOP och ICA, i Annonskullan, evenemangskalendern på Älvdalens Kommuns hemsida och i mailutskick.

### **Studieförbundet Vuxenskolan**

SPF samarbetar med SV kring programverksamheten och även studieverksamheten. Tillsammans med SV kan vi arrangera temakvällar, workshops, kurser, grupper, föreläsningar med mera.

Kontakta gärna SV om du är intresserad av att arrangera någonting, höra mer eller har önskemål/idéer.

Tel: 0250 – 142 24, hemsida: [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)

### **Programmet VT 2020**

Om du har idéer om vad månadsaktiviteterna ska innehålla så hör av dig till någon i styrelsen.

### **Bra att veta som medlem**

- SPF Älvdalens hemsida [www.spfseniorerna.se/alvdalen](http://www.spfseniorerna.se/alvdalen) skicka gärna in kort från aktiviteter, tips på vad ni tycker att föreningen ska jobba vidare med eller något annat som ni tycker är viktigt.
- De som har anmält e-postadress får nyheter utskickade per mail.
- Se våra rabattavtal som vi har genom SPF. Läs mer i Seniorens eller gå in på SPF:s hemsida <https://www.spfseniorerna.se>
- 10% rabatt på lunch för medlemmar på Dalgatan 118

### **Som medlem i SPF får du:**

- Möjlighet att påverka de viktiga äldrefrågorna.
- Möjlighet att teckna en förmånlig olycksfalls- och livförsäkring.
- Mötesförsäkring, en olycksfallsförsäkring som gäller under SPF-mötet.
- Ett medlemskort som ger rabatt på allt från energi till resor och tidningar.
- Medlemstidningen Seniorens 9 ggr/år (värde 349 kronor).
- Idrottstävlingar och motionsaktiviteter.
- Medlemskap i en lokalförening som ger många möjligheter till en mängd aktiviteter, resor, föredrag och samvaro.

