



SPF Seniorerna Grangärdebygden

VÅREN 2020

Priser och praktisk information

Måndagscafé 20 kr. Månadsträff 40 kr
Alltid inkl. fika.
Bjud gärna med en gäst

Måndagscafé

Varannan måndag, kl. 13.30 – 15.00
SPF-lokalen, Sunnansjö IK:s klubbstuga,
Sunnansjö

Våra kontaktuppgifter

Hemsida: spf.se/grangarde
E-post: grangardebygden@spfdalarna.se
Bankgiro: 425-0569

Platsen för våra träffar och cirklar är

SPF Grangärdebygdens lokal
Gärdesvägen 7 i Sunnansjö (Sunnansjö IK:s
klubbstuga vid fotbollsplanen) om inte annan
lokal anges.

Platsen för våra månadsträffar är

Samlingssalen på Solgärde, Sunnansjö.

Kontaktuppgifter Vuxenskolan

Tel: 0240- 138 90
e-post: ludvika@sv.se
hemsida: www.sv.se/dalarna



Reservation för eventuella ändringar. **Spara programmet!**

Januari

Tisdag 7/1 **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl. 13.30 Julgransplundring med gröt och skinka 60 kr. Glädjespridarna
Värd: Styrelsen Anmälan senast 3/1 till Maj-Brith Hedberg 070 317 62 05

Måndag 20/1 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Kommunalråden Leif Pettersson och
Värd: Mikael Areschoug Håge Persson besöker oss

Tisdag 28/1 **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl. 13.30 Markus Leu sjunger Sinatra, Elvis och Dean Martin
Värd: Maude Davidsson

Februari

Måndag 10/2 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Okända kvinnliga tonsättare
Värd: Kjell Lundberg Inge Hällkvist berättar

Fredag 14/2 **LUNCH** Räfsnäsårdens Vårdshus
kl. 13.00 Pris 100 kr Anmälan senast 7/2 till Mikael Areschoug 072 974 83 01

Tisdag 25/2 **ÅRSMÖTE** Solgärde, Sunnansjö
kl. 13.30 Årsmöteshandlingar. Motioner senast 17/1
Värd: Styrelsen Musikunderhållning. SPF bjuder på smörgåstårter

Mars

Måndag 2/3 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Dalatrafik informerar om sin verksamhet
Värd: Inge Hällkvist

Fredag 13/3 **LUNCH** Geschworner, Gruvan, Falun
kl. 13.00 Pris: 110 kr Anmälan senast 6/3 till Nicke Nyström 076 134 60 90

Måndag 16/3 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Solveig Åkerhielm, Lilla Vextverk. Förberedelser inför våren
Värd: Maude Davidsson

Tisdag 31/3 **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl. 13.30 Ing-Marie Lerström och Göran Israelsson underhåller
Värd: Göran Karlsson

April

Måndag 6/4 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Harald Lohse berättar minnen från sin tid som sportjournalist
Värd: Nicke Nyström

Fredag 17/4 **LUNCH** Officersmässen, Rommehed
kl. 13.00 Pris: 115 kr Anmälan senast 9/4 till Mikael Areschoug 072 974 83 01

Måndag 20/4 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Framtidens äldreomsorg. Catrin Flodström Backlund berättar
Värd: Nicke Nyström

Tisdag 28/4 **MÅNADSTRÄFF** Bergströms, Smedjebacken
kl. 18.00 Modevisning, bubbel och tilltugg hos Bergströms.
OBS! Tiden 20% på alla inköp. Anmälan till Inge Hällkvist 070 557 67 60 senast 24/4

Maj

Måndag 4/5 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Min hemliga värld. Kjell Lundberg berättar minnen
Värd: Göran Karlsson

Torsdag 7/5 **BUSSRESA HUSBYRINGEN**
Separat inbjudan. Reseledare: Kicki af Sandeberg

Torsdag 14/5 **STÄDDAG** Hembygdsgården, Sunnansjö
kl. 09.00 SPF och PRO hjälper till att städa hembygdsgården.
Grangärde Hembygdsförening bjuder på fika

Fredag 15/5 **LUNCH** Vårdshuset Älgen, Kopparberg
kl.13.00 Pris: 90 kr Anmälan senast 8/5 till Maude Davidsson,
070 544 83 14

Tisdag 26/5 **MÅNADSTRÄFF** SPF- lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 SPF-rally med frågor och praktiska prov runt Bysjön med bil eller cykel.
Värd: Styrelsen Korv eller hamburgare serveras efter rallyt.

Juni

Måndag 8/6 **SILLUNCH** Hembygdsgården, Sunnansjö
kl.13.00 Anmälan senast 1/6 till Maj-Brith Hedberg 070 317 62 05

Värd: Styrelsen Max 75 personer. Glädjespridarna

Måndag 15/6 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Erik Nordström sjunger, spelar och berättar
Värd: Göran Karlsson

STUDIECIRKLAR VÅREN 2019

BOKCIRKEL Ledare: Ulla D Karlsson Vi träffas en gång i månaden. Ingen avgift. Lokal: Nyhammars bibliotek.
Start: Onsdag 8 januari kl. 14.00

MUSIKLYSSNING - Musikhistorien. Lyssna på musik, prata om musik och förstå utvecklingen.
Ledare: Inge Hällkvist. Start när gruppen bestämmer. Ingen ny grupp i vår.

KARLAR-GRABBAR-KOMPISAR – grupp för oss grabbar – Studiebesök, måltider, samvaro med "grabbsnack" m.m.
Ledare: Håkan Belin. Självkostnadspris på valda aktiviteter.
Start: Januari (Ett tillfälle per månad)

TJEJGRUPP – grupp för oss tjejer. Vi bestämmer själva vad vi vill göra!
Ledare: Margareta Belin. Samvaro – Studiebesök.
Start: Januari (Ett tillfälle per månad)

CIRKELLEDARE

Håkan Belin	tel. 070 372 31 81	hyttbacken.vastansjo@gmail.com
Margareta Belin	tel. 070 758 15 77	margareta.belin42@gmail.com
Inge Hällkvist	tel. 070 557 67 60	inge.hallkvist@bahnhof.se
Ulla D Karlsson	tel. 073 952 56 31	udkarlsson@gmail.com

FRISKVÅRDSAKTIVITETER VÅREN 2019

BOULESPEL

Inomhus: Sunnansjö skola. (Tills det blir vår)

Torsdagar kl. 16.00. Avgift 20 kr

Utomhus: Boulebanan, fotbollsplan, Sunnansjö (När det blivit varmt ute).

Torsdagar kl. 10.00 Avgift 10 kr

Ledare: Anders Jacobsson

STAVGÅNG i Sunnansjö. Följ med gänget på en härlig promenad.

Onsdagar kl. 09.00 Start: När snön försvinner

Promenaderna startar vid Tallmogården. Ingen avgift

Ledare: Ulla Ericsson.

LUNKA i Nyhammar

Tisdagar kl. 09.30. Start: När snön försvinner

Promenaderna startar vid Nyhammars Herrgård. Ingen avgift

Ledare: Sylvia Flyckt.

QIGONG

Lokal: SPF-lokalen, Sunnansjö

Måndagar kl. 09.30. Start: 13 januari. Ingen avgift

Ledare: Heljä Lindgren

KORTSPEL OCH GEMYTLIG SAMVARO

Start: Pågående

Gruppen väljer själv vad som spelas. Lokal: SPF-lokalen, Sunnansjö

Ingen avgift. Onsdagar kl. 13.30 – 16.00

Ledare: Birgitta och Sven Malmqvist

FRISKVÅRDSLEDARE

Ulla Ericsson

Sylvia Flyckt

Anders Jacobsson

Heljä Lindgren

Birgitta och Sven Malmqvist

tel. 0240-91724

tel. 073 067 97 72

tel. 070 218 86 76

tel. 070-303 47 90

tel. 073 949 40 41

erikas.arne1@telia.com

sylvia.flyckt@hotmail.com

elvy.jacobsson@telia.com

hleanneli@bahnhof.se

ÖVRIGT

RESOR Är du intresserad av att delta i de resor som SPF i Dalarna anordnar?

Gå in på SPF daladistriktets hemsida www.spf.se/daladistriktet och klicka på länken resor.

Våra sponsorer



*Frisör – Café – Kläder – Inredning – Verkstad
i Sunnansjö*

Handelsbanken