



## Augusti

Torsdag 15 augusti kl 18 "torsdagsvandring Djuraån "

Torsdag 22 augusti kl 18 "torsdagsvandring Almberg"

Måndag 26 augusti kl 13 Mat och prat. Säsongsstart

28-29 augusti SPF:s konst-, kultur- och teaterresa till Värmland

Torsdag 29 augusti kl 18 "torsdagsvandring Västgärde"

## September

Onsdag 4 september kl 9 Friluftsförbundet "långvandringar" startar (SPF medarrangör)

Torsdag 5 september kl 18 "torsdagsvandring Tibble"

Onsdag 11 september kl 9 "långvandring"

Torsdag 12 september kl 18 "torsdagsvandring Käringberget". Den sista för säsongen.

Tisdag 17 september kl 14 Månadsträff. Björn Bergkvist berättar och visar bilder. "Segling över Atlanten, i Karibien och över varma breddgrader". Catharina Stenberg föreningsinformation från KPR-möten mm. Janne med vänner underhåller.

Tisdag 24 september kl 13 Mat och prat.

Onsdag 25 september kl 9 "långvandring"

## Oktober

Onsdag 2 oktober kl 9 "långvandring"

Onsdag 9 oktober kl 9 "långvandring". Den sista för säsongen.

Tisdag 15 oktober kl 14 Månadsträff. Friskvårdstema. Inriktning Läkemedel (Doktor Kerstin Marits) och Tandhälsa (Tandhygienist Marie Dicksved).

Onsdag 16 oktober SPF-resa till Sveriges riksdag.

Onsdag 30 oktober kl 13 Mat och prat

## November

Tisdag 19 november kl 14 Månadsträff. Ann Britt Grunewald berättar om sitt arbete som fängelsedirektör.

Torsdag 28 november kl 13 Mat och prat.

## December

Tisdag 10 december kl 14 Månadsträff. Jultema med lucia. Ann-Louise Fändriks berättar om julfirande förr. Tomten.



**By-, Skogs & Fäbodvandringar**  
**Start 8 augusti**

Avfärd från Kulturhusets parkering kl. 18.00 Ca 3-4 km.  
Frivillig avgift. (Förslagsvis 20 kr/gång). Ta med fika.  
Grova skor eller stövlar rekommenderas. Upplysningar på tel. 073-037 80 93 telefonsvare eller 070-329 09 70 Bengt. Se äve [www.frluftsframjandet/leksand](http://www.frluftsframjandet/leksand)

**Preliminärt program:**

8/8	Över- o Ytterboda	29/8	Västgärde
15/8	Djuraån	5/9	Tibble
22/8	Almberg	12/9	Käringberget

 

KLIPP UR OCH SPARA 

För mer detaljer om vandringarna, se hemsida

## **Folkhälsa/friskvård**

Fysisk aktivitet främjar den fysiska och psykiska hälsan, förbättrar uthållighet och styrka, balans och rörlighet vilket leder till ökat oberoende och högre livskvalitet. Mer information finns på hemsidan:

<https://www.spfseniorerna.se/leksand/aktiviteter>.

## **Vandringar och utflykter**

I samarbete med Friluftsförbundet ordnas både kortare och längre vandringar.

By- eller fäbodvandringar är ca 3-4 km. Grova skor alternativt stövlar. Ta med matsäck för en rast. Samling brukar ske vid Kulturhusets parkering kl. 18.00 för samåkning till startplats.

Skogsvandringar för vuxna är 8- 15 km. Även här grova skor.

Matsäck för två raster är lämpligt. Samling brukar ske vid Kulturhusets parkering kl. 09.00. Avgift vid både korta och långa vandringar är 20 kr för annonskostnaderna.

## **Resor o endagsutflykter:**

Om inte annat anges startar vi från Kulturhusets parkering.

Om du inte anmält återbud senast tre dagar före avresa betalar du enligt rutan här nedanför.

Betalning sker enligt påannonsering beroende på vem som arrangerar. Bankgiro till vårt resekonto är 5745-9794.

## **Styrelsens beslut om resor:**

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o.d. får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler. När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.