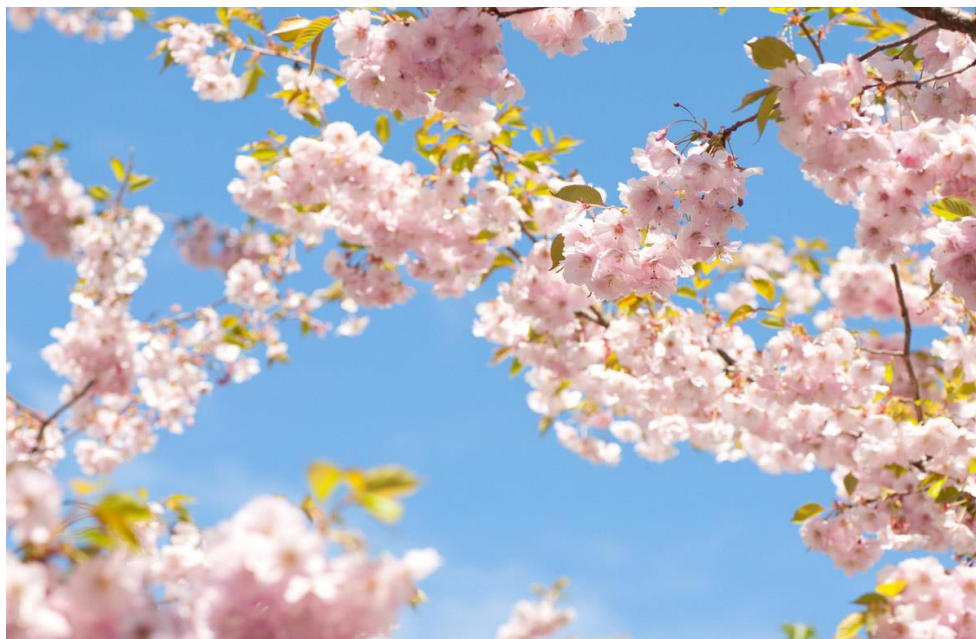




SPF Seniorerna Grangärdebygden

VÅREN 2022

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 11/1 kl. 13.30 Värd: Styrelsen	MÅNADSTRÄFF Julgransplundring med gröt och skinka. 60 kr. Anmälan senast 6/1 till Marianne Johansson, 070 397 63 81	Solgärde, Sunnansjö
--	--	---------------------

Tisdag 25/1 kl. 13.30 Värd: Anne Unge	MÅNADSTRÄFF Polisen Peckes underhållande föreställning om bedrägerier.	Solgärde, Sunnansjö
--	--	---------------------

Februari

Måndag 7/2 Värd: Nicke Nyström	MÅNDAGSCAFÉ Harald Lohse berättar minnen från sin tid som sportjournalist.	SPF-lokalen, Sunnansjö
--	--	------------------------

Fredag 18/2 kl. 13.00	LUNCH Pris 90 kr. Anmälan senast 11/2 till Mikael Areschoug 072 974 83 01	Stället (Kajkrogen), Ludvika
---------------------------------	---	------------------------------

Tisdag 22/2 kl. 13.30 Värd: Styrelsen	ÅRSMÖTE Årsmöteshandlingar. Motioner senast 14/1 SPF bjuder på smörgåstårter.	Solgärde, Sunnansjö
--	--	---------------------

Måndag 28/2 kl. 13.30 Värd: Inge Hällkvist	MÅNDAGSCAFÉ Insikter om insekter. Yngve Thorné berättar om biodling.	SPF-lokalen, Sunnansjö
---	--	------------------------

Mars

Fredag 11/3 kl. 13.00	LUNCH Pris: 95 kr. Anmälan senast 4/2 till Maude Davidsson 070 544 83 14	Värdshuset Älgen, Kopparberg
---------------------------------	--	------------------------------

Måndag 14/3 kl. 13.30 Värd: Margareta Belin	MÅNDAGSCAFÉ Jan-Olof Hedblad berättar om Svalbard.	SPF-lokalen, Sunnansjö
--	--	------------------------

Tisdag 29/3 kl. 13.30 Värd: Diane Lundwall	MÅNADSTRÄFF Närakuten informerar om sin verksamhet.	Solgärde, Sunnansjö
---	---	---------------------

April

Tisdag 5/4 kl. 13.30 Värd: Anne Unge	TISDAGSCAFÉ OBS! OBS! Hälsans betydelse Irene Sturve, SPF Dalarnas hälsoinspiratör.	SPF-lokalen, Sunnansjö
---	--	------------------------

Fredag 22/4 kl. 13.00	LUNCH Pris: 125 kr. Anmälan senast 5/4 till Margareta Belin 070 758 15 77	Murboannas, Borlänge
---------------------------------	---	----------------------

Tisdag 26/4 kl. 13.30 Värd: Maude Davidsson	MÅNADSTRÄFF Seniorshoppen visar och säljer vårdkläder.	Solgärde, Sunnansjö
--	--	---------------------

Maj

Måndag 2/5 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Vad kan biblioteket erbjuda oss äldre?
Värd: Diane Lundwall

Torsdag 12/5 **BUSSRESA.**
Separat inbjudan. Reseledare: Kicki af Sandeberg

Torsdag 19/5 **STÄDDAG** Hembygdsgården, Sunnansjö
kl. 09.00 SPF och PRO hjälper till att städa hembygdsgården.
Grangärde Hembygdsförening bjuder på fika.

Fredag 20/5 **LUNCH** CariAnna, Falun
kl.13.00 Pris: 115 kr. Anmälan senast 7/5 till Margareta Belin 070 758 15 77

Tisdag 31/5 **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. Anmälan senast 6/5 till Anne
Unge, 070 544 43 25

Juni

Måndag 13/6 **SILLUNCH** Hembygdsgården, Sunnansjö
kl.13.00 Anmälan senast 1/6 till Elvy Jacobsson, 070 373 18 30
Värd: Styrelsen Underhållning Håkan Jansson. Max 50 personer.

STUDIECIRKLAR VÅREN 2022

BOKCIRKEL Vi träffas en gång i månaden. Ingen avgift. Lokal: Nyhammars bibliotek.
Ledare: Ulla D Karlsson
Start: Onsdag den 2/2 kl. 13.30

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 2022

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.

Tisdagar kl. 09.00 Start: När snön försvinner

Promenaderna startar vid Tallmogården. Ingen avgift

Ledare: Ulla Ericsson.

QIGONG

Lokal: SPF-lokalen, Sunnansjö

Måndagar kl. 09.30.

Start: 31/1. Ingen avgift

Ledare: Heljä Lindgren

KORTSPEL OCH GEMYTLIG SAMVARO

Start: Pågår året runt

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

Ingen avgift. Onsdagar kl. 13.30 – 16.00

Ledare: Birgitta Malmqvist

FRISKVÅRDSLEDARE

Ulla Ericsson

Anders Jacobsson

Heljä Lindgren

Birgitta Malmqvist

tel. 0240-91724

tel. 070 218 86 76

tel. 070-303 47 90

tel. 073 949 40 41

erikas.arne1@telia.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*

VB Energi

Handelsbanken