



SPF Seniorerna Grangärdebygden

VÅREN 2024

Priser och praktisk information

Måndagscafé 30 kr. Månadsträff 50 kr
Alltid inklusive fika.
Bjud gärna med en gäst

Måndagscafé

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

Våra kontaktuppgifter

Hemsida: spfseniorerna.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, om inte
annat anges

Kontaktuppgifter Vuxenskolan

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



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

Januari

- Tisdag 16/1** **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl.13.30 Julgransplundring med gröt och skinka 60 kr.
Värd: Styrelsen Anmälan senast 10/1 till Marianne Johansson, 070 397 63 81
- Tisdag 30/1** **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl.13.30 "Fotta" berättar om sina resor på motorcykel
Värd: Mikael Areschoug

Februari

- Måndag 12/2** **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Räddningstjänsten i Nyhammar berättar om hur
Värd: Margareta Belin brandförsvaret jobbar lokalt
- Fredag 16/2** **LUNCH** MurboAnna, Borlänge
kl.13.00 Pris ca 145 kr Anmälan senast 9/2 till Margareta Belin, 070 758 15 77
- Tisdag 20/2** **ÅRSMÖTE** Solgärde, Sunnansjö
kl.13.30 Årsmöteshandlingar. Motioner senast 13/1
Värd: Styrelsen SPF bjuder på smörgåstårta.
- Måndag 26/2** **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Resan över Atlanten med M/S Kungsholm m.m.
Värd: Kjell Lundberg Diane Lundwall berättar

Mars

- Måndag 11/3** **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Öppen Rehab Ludvika berättar om hur en minnesutredning görs
Värd: Mikael Areschoug
- Fredag 22/3** **LUNCH** Barken Lodge, Smedjebacken
kl.13.00 Pris: ca 139 kr Anmälan senast 15/3 till Diane Lundwall, 070 150 88 10
- Tisdag 26/3** **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl.13.30 Hur var det att arbeta som provinsialläkare på 1800-talet?
Värd: Anne Unge Calle Lindström berättar

April

- Måndag 8/4** **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Afternoon Tea med prat. Vi utvecklar konceptet
Värd: Diane Lundwall
- Fredag 19/4** **LUNCH** Officerssalongen, Rommehedslägrät, Borlänge
kl.13.00 Pris: ca 140 kr Anmälan senast 12/4 till Inger Nyström, 070 655 33 95
- Tisdag 23/4** **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl.13.30 Michael Hellqvist berättar om sin tid som
Värd: Inge Hällkvist scenmästare på Dramaten

Måndag 29/4 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 "Min Berättelse". Vikten av att skriva ner sin
Värd: Harriet Karlsson levnadsberättelse. Lena Eriksson

Maj

Fredag 10/5 **BUSSRESA.**
Gripsholms slott. Separat inbjudan.

Måndag 13/5 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Vi besöker Finngammelgården i Skattlösberg
Värd: Harriet Karlsson Ta med stol och fikakorg

Fredag 24/5 **LUNCH** Kök Nyström , Borlänge
kl.13.00 Pris: 100 kr Anmälan senast 17/5 till Inger Nyström, 070 655 33 95

Tisdag 28/5 **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl.13.30 Marja & Ingemar från Svärdsjö spelar och sjunger
Värd: Inger Nyström

Juni

Måndag 3/6 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl.13.30 Anna Lena Karlsson bildvisning "Fångade stunder"
Värd: Diane Lundwall

Tisdag 11/6 **SILLUNCH** Hembygdsgården, Sunnansjö
kl.13.00 Anmälan senast 3/6 till Elvy Jacobsson, 070 373 18 30
Värd: Styrelsen

STUDIECIRKLAR VÅREN 2024

BOKCIRKEL Bokcirkeln är vilande i avvaktan på att vi hittar en ny cirkelledare. Vi vill också ha fler deltagare

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
Margareta Belin
Inge Hällkvist

tel. 070 372 31 81
tel. 070 758 15 77
tel. 070 557 67 60

hyttbacken.vastansjo@gmail.com
margareta.belin42@gmail.com
inge.hallkvist@bahnhof.se

FRISKVÅRDSAKTIVITETER VÅREN 2024

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: Samlingssalen Solgårde, Sunnansjö

Måndagar 22 januari kl. 09.30.

Start: Måndag januari. 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

tel. 070 329 17 24

erikas.arne1@telia.com

Anders Jacobsson

tel. 070 218 86 76

elvy.jacobsson@telia.com

Heljä Lindgren

tel. 070-303 47 90

hleanneli@bahnhof.se

Birgitta Malmqvist

tel. 073 949 40 41

ÖVRIGT

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

Gå in på SPF daladistriktets hemsida spfseniorerna.se/dalarna och klicka på länken resor.

Våra sponsorer



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

VB Energi

Handelsbanken