

Här presenteras vårt utbud av aktiviteter hösten 2021. Kontakta programansvarig om Du vill delta i någon av dem. Vill Du bli medlem, kontakta vår medlemsansvariga Agneta Zenkert, epost spflud@outlook.com, tel. 070-639 21 83. Vi informerar också via epost och vår hemsida www.spfseniorerna.se/ludvika. Om Du inte meddelat Agneta e-postadress och mobilnummer – *gör det för att vara säker på att få aktuell information. Spara detta blad!*
Vi följer gällande Coronarestriktioner och reserverar oss för ändringar betingade av dessa.

MÅNADSMÖTEN

Församlingsgården OBS! Ludvika onsdagar kl.13.30
Kostnad 60 kr för uppträdande och kaffe.

29 SEPT Gym på äldre dar, Actic
Underhållning Pär Eriksson, Per Östby

27 OKT Nya Ludvika Tidning Fredrika Hillervik
Underhållning Willy's Washroom

24 NOV Aktivitet meddelas senare
Underhållning Durspelarna

15 DEC 13:00 Julblunch med Lucia på **Gammelgården** Kostnad 295: - **Anmäl senast 7 december.**

Anmäl till Jan jan.norrigo@gmail.se tel. 070-672 23 05 eller Bernt-Åke bagtimmer8@telia.com 070-270 27 26

STUDIECIRKLAR

Brita Ericson tel. 070-422 02 22, epost
brita.ericsson37@gmail.com.

Vinkunskap 5 ggr Torsdagar v.v. kl. 13.30 Ledare:
Torsten Åslund

Matlagning för herrar 5 ggr Tisdagar kl. 15.00
Ledare: Morgan Norin

Sånggrupp 10 ggr Torsdagar kl. 13.00

Ledare: Roger Broberg

Ekonomi på äldre dar 5 ggr Måndagar 13:00
Ledare: Gun Karlsson

Medicinsk **Qigong** för seniorer 8 ggr Måndagar
10.00 Ledare: Birgitta Lindqvist

Bokcirkel 1 Måndagar 10.00 Ledare: Eva Hedlund

Bokcirkel 2 Fredagar 10.30 Ledare: Eva Hedlund

Anmälan till Lovisa Bergqvist, Vuxenskolan Falun, tel.
023-222 46, epost lovisa.bergqvist@sv.se.

FOLKHÄLSA

Bernt-Åke Granquist. tel. 070-270 27 26
epost: bagtimmer8@telia.com

BRIDGE Start 2/9. Måndagar & torsdagar kl. 13.00.
Engelbrektsgatan 24, B-Å Granquist. tel. 070-270 27 26

GYMNASTIK Start meddelas senare. Sporthallen,
F-hallen. Lilian Lindgren, tel. 0240-61 11 88

BORDTENNIS Start 8/9. Onsdagar, kl. 18.00. Sport-
hallen F-hallen. Johan Andersson, tel. 070-653 69 83

BOULE inomhus Måndagar kl. 09.30
Barken arena, Smedjebacken
Samåkning från Hillängen kl. 09.00

BOULE utomhus (väderberoende)
Måndagar kl. 09.00. Hillängen.
Sven Hedström, 072-252 53 78

MATTCURLING Start prel. 7/9. Tisdagar kl. 09.00.
Marnäs. Bo Lindquist, 070-545 74 43

FOLKLIG DANS Start meddelas senare. Tisdagar kl.
14.00 Vuxenskolan. Kjell Pettersson, tel. 070-20 11 753

MINIGOLF Fredagar 11.00. Golfanläggningen vid Piren
B-Å Granquist. tel. 070-270 27 26

PROMENADER Start 2/9 (väderberoende). Torsd. kl.
10.00. Biskopsnäset. Jan Syrén, tel. 070-591 50 83

RESOR

Kerstin Löfgren 070-776 02 05
epost kg.lofgren@gmail.com

17 SEPT Siljansnäs och Naturrum Dalarna

OKT Resa till Sala Silvergruva planeras

Hockey Är du intresserad av gemensam resa till
Leksand? Kontakta Leif Lindgren tel. 070-814 12 36

Detaljerad reseinfo kommer via epost. Saknar du
epost: kontakta Kerstin via telefon för information.

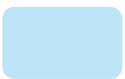
KOM OCH JOBBA MED OSS I SPF – VI BEHÖVER HJÄLP!

Vi söker sjukhusvårdar som kan hjälpa vårdsökande tillrätta
på Ludvika lasarett, kontakta Lilian Lindgren. 0240-61 11 88,
epost lilian.lindgren@hotmail.com

Vi söker någon reseintresserad för att jobba med Kerstin i
resekommittén. Kontaktuppgifter för Kerstin under "RESOR".

Programkommittén, som jobbar med under-
hållningen på våra möten, är mansdominerad
och behöver förstärkas med en kvinnlig kraft.
Kontakta Jan Norrigo tel. 070-672 23 05,
jan.norrigo@gmail.se för information

Färger enligt SPF:s grafiska riktlinjer

Färg		R G B	C M Y K
Mörkblå		0 - 143 - 203	80 - 30 - 0 - 0
Ljusblå		189 - 228 - 247	30 - 0 - 0 - 0
Rödbrun		231 - 81 - 19	0 - 80 - 100 - 0