



SPF
SENIORERNA

Orsa

MEDLEMSPROGRAM

Hösten 2025

SPF Seniorerna Orsa

Föreningslokal: Frelins gränd 9, Orsa
Ordförande Sonja Persson, 070-248 88 89
orsa@spfdalarna.se • www.spf.se/orsa

AUGUSTI

- 6/8 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
14/8 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
15/8 kl. 12.30 SPF-lunch/mat o Prat på restaurang Vasakällaren.
20/8 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
25/8 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
Fotograf *Anders Hanser* berättar och visar filmer/bilder.

SEPTEMBER

- 3/9 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
5/9 kl. 18-22 Dans på Orsa hembygdsgård till Pär Norlings orkester.
17/9 kl. 13.00 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
18/9 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
19/9 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på restaurang Gruvan, Mässbacken.
25/9 kl. 13.00 Hjärngympa i SPF-lokalen. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.
29/9 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
Läkaren Peter Manneroos informerar/berättar om artros.

OKTOBER

- 1/10 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
10/10 kl. 18-22 Dans på Orsa hembygdsgård till Strike orkester.
15/10 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
16/10 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
17/10 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på restaurang Akropolis.
27/10 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
Bert Sundström, f.d Rysslands-korrespondent, berättar.
29/10 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
30/10 kl. 13.00 Hjärngympa i SPF-lokalen. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

NOVEMBER

- 12/11 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
13/11 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
14/11 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på restaurang Järnvägshotellet.
19/11 kl. 13.00 Bind din julkrans.
24/11 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
Underhållning med *Razelblades*, barbershop
och orkestern *Orsa Pop 60*.
27/11 kl. 13.00 Hjärngympa i SPF-lokalen. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

DECEMBER

- 4/12 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
10/12 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
13/12 kl. 14.00 **Julfest** på Orsa hembygdsgård med *Orsa Dragspelsklubb*
och *hemlig gäst*.

Med reservation för eventuella ändringar!

AKTIVITETER UNDER HÖSTEN 2025

Bridge: Måndagar kl. 16.30 i SPF-lokalen, onsdagar kl. 16.30 i PRO-lokalen. De måndagar det är månadsträff flyttas aktiviteten till torsdag samma tid. Arrangemanget är ett samarbete mellan PRO och SPF.
Info: *Orve Hultgren*, tel. 070-672 87 89.

Promenader/stavgång: Måndagar kl. 10.00, samling vid ishallen på Berget (spårcentralen). Ansvarig: *Eva Ljung-Lecomte*, 073-703 95 21.

Vattengympa: Tisdagar kl. 16.00 i Sporthallen. **Höststart 19/8.**
Info: *Carina Conradsson*, tel. 070-303 26 97.

Stickcafé: Tisdagar udda veckor kl. 14.30. **Höststart 9/9.**
Info: *Berit Samuelsson*. Tel: 070-647 08 49.

Mat och prat/Lunch tillsammans:
Andra fredagen i varje månad på olika restauranger.

Boule: Onsdagar kl 10.00 med SPF. Plats: Dalagatan 1. **Höststart: 6/8.**
Så länge vädret tillåter. Info: *Bo Conradson*. tel. 070-632 84 68.

Café Träffpunkten: Onsdagar kl. 13-15 jämna veckor. Fika, samtal, kortspel. Öppet hus i SPF-lokalen, "Kom in för en kopp fika".

Innegympa: Torsdagar kl. 16.00–17.00. Bergets skola. Ledare: *Clara Csefalvay*.
Info: *Carina Conradsson*, tel. 070-303 26 97. **Höststart 21/8.**

Bowling: Torsdagar kl. 11.00. Tillsammans med SPF Mora i Moraparken.

Hjärngympa: Torsdag en gång/månad. Info: *Per Rudfeldt*, tel. 076-110 17 24.

Må bra grupp: Info: *Carina Conradson*. Tel. 070-303 26 97.

Dans på Hembygdsgården: Info: *Per Rudfeldt*, tel. 076-110 17 24.

Bokcirkel: Info: *Karin Hansson*, tel. 070-537 57 29. **Start 10/9 kl. 13.00.**

KGK grupp: (Karlar, grabbar, kompisar). Samtal, studiebesök. Träffas en gång per månad. Info: *Bo Conradson*. tel. 070-632 84 68

Resor: Info/kontaktperson: *Gunnel Lovén*, tel. 070-381 05 21.

Tipspromenader/gåbingo Studiecirklar i samarbete med Vuxenskolan.
Resor • Dagsturer/vandringar Vinprovning/PUB-kvällar

Aktuell info på vår hemsida spfseniorerna.se/orsa samt i vårt skyltfönster i föreningslokalen, Frelins gränd 9, även annonser i Orsakompassen. Info skickas också via mejl, SMS och Facebook (SPF Seniorerna Orsa)

Kom med du också!

Du kan anmäla dig på vår hemsida spf.se/orsa
eller kontakta någon i styrelsen!



Sonja Persson
Styrelsen ordförande
Tel: 070-248 88 99



Per Rudfeldt
Styrelsen vice ordförande
Tel: 076-110 17 24



Elize Göransson Larsson
Styrelsen medlemsansvarig
Tel: 070-597 97 92



Lennart Bärjegård
Styrelsen kassör
Tel: 070-592 29 27



Åke Back
Styrelsen ledamot
Tel: 070-391 77 08



Carina Conradson
Styrelsen ledamot
Tel: 070-303 26 97



Ann Chatrin Norrbom
Styrelsen sekreterare
Tel: 070-364 60 95



Karin Hansson
Styrelsen ledamot
Tel: 070-537 57 29

Pär Norlings bjuder upp till dans



Entré: 180 kr inkl. kaffe och smörgås.

Strike bjuder
upp till dans

STRIKE

DANSMUSIK FRÅN
GLADA HUDIK



Orsa Hembygdsgård, Orsa
Fredag 10 oktober • kl. 18-22



SPF
SENIORERNA

Orsa

www.spf.se/orsa