

Aktiviteter fortsättning ...

**KGK grupp:** (Karl, grabbar, kompisar). Samtal, studiebesök. Träffas en gång per månad. Info: *Evert Emanuelsson*, tel: 070-560 17 83

**Tipspromenader/gåbingo**

**Resor • Dagsturer/vandringar**

**Studiecirklar i samarbete med Vuxenskolan.**

Aktuell info på vår hemsida [spfsejunioren.se/orsa](http://spfsejunioren.se/orsa) samt i vårt skyltfönster i föreningslokalen, Frelins gränd 9, även annonser i Orsakompassen.

### STUDIECIRKLAR UNDER VÅREN 2024

**Engelska konversation:** Start 15 januari kl. 13.00. 8 sammankomster. SPF-lokalen, Frelins gränd. Ledare: *Ulf Berg*.

**Grundläggande kunskap om smartphone:** Start 16 januari kl.13.00.

4 sammankomster Ledare: *Bengt Hållén*. Info: 070-315 06 44.

SPF-lokalen, Frelins gränd.

Med reservation för eventuella ändringar!



## Kom med du också!

Du kan anmäla dig på vår hemsida [spf.se/orsa](http://spf.se/orsa) eller kontakta någon i styrelsen!



Carina Conradson  
Styrelsen ordförande  
Tel: 070-303 26 97



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



Sonja Persson  
Styrelsen sekreterare  
Tel: 070-248 88 99



Lennart Bärjegård  
Styrelsen kassör  
Tel: 070-592 29 27



Evert Emanuelsson  
Styrelsen ledamot  
Tel: 070-560 17 83



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



Barbro Berg  
Styrelsen ledamot  
Tel: 070-246 83 44



Solveig Starell  
Styrelsen ledamot  
Tel: 070-329 38 47



Karin Lindh  
Styrelsen ledamot  
Tel: 070-694 23 44



**SPF SENIORERNA Orsa**

[www.spf.se/orsa](http://www.spf.se/orsa)

## MEDLEMSPROGRAM

Våren 2024

**SPF SENIORERNA Orsa**



SPF Seniorerna Orsa

Föreningslokal: Frelins gränd 9, Orsa

Ordförande Carina Conradson, 070-303 26 97

[orsa@spfdalarna.se](mailto:orsa@spfdalarna.se) • [www.spf.se/orsa](http://www.spf.se/orsa)

## JANUARI

- 9/1 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prät på Vasakällaren.  
10/1 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
17/1 kl. 13.00 IT-café/Digitalhjälp.  
18/1 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.  
24/1 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
29/1 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.  
Orsas demenssköterska *Theres Nordberg* och  
Kristina Gunnars från anhörigcenter informerar.  
*The Young One's* musikunderhåller.  
31/1 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

## FEBRUARI

- 7/2 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
13/2 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prät på Frelins restaurang.  
14/2 kl. 13.00 IT-café/Digitalhjälp  
21/2 kl. 13.00 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
15/2 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.  
26/2 kl. 14.00 Månadsträff och årsmöte på Orsa hembygdsgård.  
*Roland Savgård* musikunderhåller.  
28/2 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

## MARS

- 6/3 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
12/3 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prät på restaurang Akropolis.  
13/3 kl. 13.00 IT-café/Digitalhjälp  
13/3 kl. 18–20 Vinprovning med Anders Thomée. SPF-lokalen, Frelins gränd.  
14/3 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.  
20/3 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
25/3 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.  
*”Fråga doktorn”* med dr. Peter Mannerroos.  
*Solveig & Leif* musikunderhåller.  
29/3 kl. 13-15 Öppet hus/träffpunkt i SPF-lokalen  
27/3 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

## APRIL

- 3/4 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
9/4 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prät på restaurang Gruvan, Mässbacken.  
10/4 kl. 13.00 IT-café/Digitalhjälp  
17/4 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
18/4 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.  
24/4 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.  
29/4 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.  
*Modevisning med vårens nyheter.*

Med reservation för eventuella ändringar!

Fortsättning nästa sida ...

## MAJ

- Vecka 19 Folkhälsoveckan  
8/5 kl. 13.00 IT-café/Digitalhjälp.  
14/5 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prät på Kungshaga.  
15/5 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
16/5 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.  
22/5 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.  
27/5 kl. 14.00 Månadsträff/sommarfest på Orsa hembygdsgård.  
Musikunderhållning  
29/5 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen..

## JUNI/JULI

- 12/6 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.  
26/6 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.

### Onsdagar kl 18–21 i juli

Öppet hus i SPF-lokalen under Orsa-Yrorna.

## AKTIVITETER UNDER VÅREN 2024

**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: *Owe 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.

**Stickcafé:** Tisdagar udda veckor kl. 14.30.

Info: *Berit Samuelsson*. Tel: 070-647 08 49.

**Mat och prat/SPF lunch:** Andra tisdagen i varje månad på olika restauranger.

**Boule:** Onsdagar kl 10.00 med SPF. Plats: Dalagatan 1.

Info: *Bo Conradson*. tel. 070-632 84 68.

**Café Träffpunkten:** Onsdagar kl. 13-15 jämna veckor.  
Spf-lokalen, Frelins gränd. Fika, samtal, kortspel.

**Innegympa:** Torsdagar kl. 16.00–17.00. Bergets skola. Ledare: *Clara Csefalvay*.  
Info: *Carina Conradson*, tel. 070-303 26 97.

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

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

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

Med reservation för eventuella ändringar!

Fortsättning nästa sida ...