

MEDLEMSPROGRAM

Våren 2024

SPF SENIORERNA Orsa



SPF Seniorerna Orsa

Föreningslokal: Frelins gränd 9, Orsa

Ordförande Carina Conradson, 070-303 26 97

orsa@spfdalarna.se • www.spf.se/orsa

JANUARI

- 9/1 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat 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 Prat 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 Prat 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 Prat 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 nybeter.

MAJ

Vecka 19	Folkhälsoveckan
8/5 kl. 13.00	IT-café/Digitalhjälp.
14/5 kl. 12.30	SPF-lunch/Mat o Prat 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	Hjärn-gympa. 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: *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.

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.

Aktiviteter fortsättning ...

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

Tipspromenader/gåbingo

Resor • Dagsturer/vandringar

Studiecirkelar i samarbete med Vuxenskolan.

Aktuell info på vår hemsida *spfse/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* 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