



SPF Seniorerna Grangärdebygden

HÖSTEN 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-lokalen, Gärdesvägen 7 i Sunnansjö,
(Sunnansjö IK:s klubbstuga vid fotbollsplanen)
om inte annat anges.

Kontaktuppgifter Vuxenskolan

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

Platsen för våra månadsträffar är:

Samlingssalen på Solgärde, Sunnansjö, om
inte annat anges

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

Augusti

Tisdag 27/8 **FRISKVÅRDS DAG** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.00-16.00 Prova på olika aktiviteter. Korvgrillning. Tipspromenad.
Värd: Styrelsen

September

Fredag 6/9 **LUNCH** Flokullornas Kök och Restaurang, Dala Floda
kl. 13.00 Pris 119 kr. Anmälan till Inger Nyström 070 655 33 95 senast 30/8

Måndag 9/9 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Anders Malmström visar Grangärdebygdsbilder från ovan
Värd: Mikael Areschoug

Tisdag 24/9 **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl. 13.30 Melodikryss. Underhållning med Torbjörn Sjöberg m.fl.
Värd: Margareta Belin

Oktober

Måndag 7/10 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Resa i Världen med Louise och Stig Svensson
Värd: Diane Lundwall

Fredag 18/10 **LUNCH** Rättagården Hissensvägen 1 Djura
kl. 13.00 Pris:195 kr. Ägarna berättar om gården
Anmälan till Mikael Areschoug 072 974 83 01 senast 11/10

Måndag 28/10 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Agneta Ekstedt Frejd berättar om Disponentparkens historia
Värd: Anne Unge

Tisdag 29/10 **MÅNADSTRÄFF** Solgärde, Sunnansjö
kl. 13.30 Kommundirektör Maria Skoglund berättar om planerna för Ludvika kommun
Värd: Inger Nyström

November

Måndag 4/11 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 Conny Larsson berättar historier från Grangärdebygden
Värd: Kjell Lundberg

Fredag 15/11 **LUNCH** Disponentparken, Grängesberg
kl. 13.00 Pris 135 kr. Anmälan till Harriet Karlsson 073 805 79 76 senast 8/11

Måndag 18/11 **MÅNDAGSCAFÉ** SPF-lokalen, Sunnansjö
kl. 13.30 En gammal provinsialläkares funderingar
Värd: Diane Lundwall Birger Brouneus, mångårig läkare i Ludvika och Grängesberg

Lördag 23/11 **JULMARKNAD** Hembygdsgården, Sunnansjö
kl. 11.00 -15.00
Värd: Styrelsen

Tisdag 26/11
kl. 13.30
Värd: Inge Hällkvist

MÅNADSTRÄFF
Per Åke Lindholm och Charlotte Edberg underhåller
Schlager, dansband och lite country

Solgårde, Sunnansjö

December

Måndag 2/12
Värd: Anne Unge
kl.13.30

MÅNDAGSCAFÉ
Vad gör en möbeltapetsare?
Malin Björkman från Möbeltapetsseriet i Grangärde berättar

SPF-lokalen, Sunnansjö

Fredag 6/12
kl. 12.00

JULBORD - mingel och glögg
Pris: 350 kr.
Anmälan till Harriet Karlsson 073 805 79 76 senast 23/11

Gästis, Grangärde

Måndag 16/12
kl. 13.30
Värd: Margareta Belin

MÅNDAGSCAFÉ
Julmusik genom tiderna med Inge Hällkvist

SPF-lokalen, Sunnansjö

STUDIECIRKLAR HÖSTEN 2024

BOKCIRKEL Bokcirkeln är vilande i avvaktan på att vi hittar en ny cirkelledare. Vi träffas en gång i månaden. Ingen avgift.

MUSIKLYSSNING - Musikhistorien. Lyssna på musik, prata om musik och förstå utvecklingen.
Ledare: Inge Hällkvist. Inga nya deltagare i höst.

KARLAR-GRABBAR-KOMPISAR – grupp för oss grabbar – vi bestämmer själva vad vi vill göra!
Studiebesök, måltider, samvaro med ”grabbsnack” m.m.
Ledare: Håkan Belin. Självkostnadspris på valda aktiviteter.
Start: September (Ett tillfälle per månad)

TJEJGRUPP – grupp för oss tjejer. Vi bestämmer själva vad vi vill göra!
Ledare: Margareta Belin. Samvaro – Studiebesök.
Start: September (Ett tillfälle per månad)

CIRKELLEDARE

Håkan Belin
Inge Hällkvist
Margareta Belin

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

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

FRISKVÅRDSAKTIVITETER HÖSTEN 2024

Alla aktiviteter välkomnar nya deltagare tillsammans med nuvarande grupper!

BOULESPEL

Utomhus: Boulebanan, fotbollsplan, Sunnansjö (Tills det blir snö).

Torsdagar kl. 10.00 Avgift 10 kr

Inomhus: Sunnansjö skola. (När det blivit snö)

Torsdagar kl. 16.00. Avgift 20 kr

Ledare: Anders Jacobsson

STAVGÅNG i Sunnansjö. Följ med gänget på en härlig promenad.

Tisdagar kl. 09.00 Start: Slutet av augusti

Promenaderna startar vid Tallmogården. Ingen avgift.

Ledare: Ulla Ericsson.

QIGONG

Lokal: Solgärde, Sunnansjö

Måndagar kl. 09.30. Ingen avgift. Start 7/10.

Ledare: Heljä Lindgren

KORTSPEL OCH GEMYTLIG SAMVARO

Start: Året runt

Gruppen väljer själv vad som spelas. Lokal: SPF- lokalen, Sunnansjö

Ingen avgift. Onsdagar kl. 13.30 – 16.00.

Ledare: Birgitta Malmqvist

GYMMET

Lokal: Solgärdes gymlokal, Sunnansjö

Träning tisdagar och torsdagar kl. 13.00 – 15.00. Avgift 20 kr/gång

OBS! Träningstid bokas på lista vid lokalen

Kontaktperson: Mikael Areschoug

FRISKVÅRDSLEDARE

Ulla Ericsson

mobil. 070 329 17 24

erikas.arne1@telia.com

Anders Jacobsson

mobil. 070 218 86 76

elvy.jacobsson@telia.com

Heljä Lindgren

mobil 070-303 47 90

hleanneli@bahnhof.se

Birgitta Malmqvist

mobil 073 949 40 41

Mikael Areschoug

mobil 072 974 83 01

m_areschoug@hotmail.com

ÖVRIGT

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

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

Våra sponsorer



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

VB Energi

Handelsbanken