

SPF
SENIORERNA

Orsa

MEDLEMSPROGRAM

Våren 2025



SPF Seniorerna Orsa

Föreningslokal: Frelins gränd 9, Orsa
Ordförande Carina Conradson, 070-303 26 97
orsa@spfdalarna.se • www.spf.se/orsa

JANUARI

- 8/1 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
16/1 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
17/1 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på Vasakällaren.
22/1 kl. 13.00 Café Träffpunkten/IT-akut med digitalhjälp i SPF-lokalen.
27/1 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
The Young One's musikunderhåller.
30/1 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

FEBRUARI

- 5/2 kl. 13.00 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
13/2 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
14/2 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på Frelins restaurang.
19/2 kl. 13.00 Café Träffpunkten/IT-akut med digitalhjälp i SPF-lokalen.
24/2 kl. 14.00 Månadsträff och årsmöte på Orsa hembygdsgård.
Krister Stenberg, sång & kåserier.
27/2 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

MARS

- 5/3 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.
13/3 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
14/3 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på restaurang Akropolis.
19/3 kl. 13.00 Café Träffpunkten/IT-akut med digitalhjälp i SPF-lokalen.
27/3 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.
31/3 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
Modevisning med vårens nyheter.

APRIL

- 2/4 kl. 13-15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen
10/4 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
11/4 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på restaurang Gruvan, Mässbacken.
16/4 kl. 13-15 Café Träffpunkten/IT-akut med digitalhjälp i SPF-lokalen.
24/4 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.
28/4 kl. 14.00 Månadsträff på Orsa hembygdsgård.
The Pupils musikunderhåller.

MAJ

- Folkhälsoveckan
14/5 kl. 13.00 Café Träffpunkten i SPF-lokalen
15/5 kl. 10.00 Styrelsemöte i SPF-lokalen.
16/5 kl. 12.30 SPF-lunch/Mat o Prat på Järnvägshotellet.
26/5 kl. 14.00 Månadsträff/sommarfest på Orsa hembygdsgård.
Caféorkestern musikunderhåller.
28/5 kl. 13-15 Café Träffpunkten/IT-akut med digitalhjälp i SPF-lokalen.
29/5 kl. 13.00 Hjäringympa. Info: Per Rudfeldt, 076-110 17 24.

Med reservation för eventuella ändringar!

JUNI/JULI

4/6 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.

18/6 kl. 13–15 Café Träffpunkten i SPF-lokalen.

30/6 Sommarfest

Onsdagar kl 18–21 i juli

Öppet hus under Orsa-Yrorna.

AKTIVITETER UNDER VÅREN 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: *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. Vårstart 21/1.
Info: *Carina Conradsson*, tel. 070-303 26 97.

Stickcafé: Tisdagar udda veckor kl. 14.30. Vårstart 14/1.
Info: *Berit Samuelsson*. Tel: 070-647 08 49.

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

Boule: Onsdagar kl 10.00 med SPF. Plats: Dalagatan 1.
Vårstart när vädret tillåter. Info: *Bo Conradson*. tel. 070-632 84 68.

Café Träffpunkten med IT/digitalhjälp: Onsdagar kl. 13-15 jämna veckor.
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. Start 23/1.

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

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 15/1 kl. 13.00.

Smartphone utbildning: Info: Per Rudfeldt, tel. 076-110 17 24. Start 14/1.

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

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

Tipspromenader/gåbingo Studiecirkel 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 och Facebook.

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 medl.ansvarig
Tel: 070-248 88 99



Lennart Bärjegård
Styrelsen kassör
Tel: 070-592 29 27



Åke Back
Styrelsen ledamot
Tel: 070-391 77 08



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



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



Karin Hansson
Styrelsen ledamot
Tel: 070-537 57 29



Evert Emanuelsson
Styrelsen ledamot
Tel: 070-560 17 83



SPF
SENIORERNA

Orsa

www.spf.se/orsa