

## Välkommen till årets kamratträff och årsmöte i Falun 17-18 sept 2022

Tack för din anmälan till **Lingklubbens kamratträff och årsmöte** i Falun den 17-18 september.

Det är ca 30 medlemmar som anmält deltagande och vi hoppas det ska bli en trevlig helg tillsammans.

Var och en ska ha bokat sitt eget boende, vi rekommenderar Scandic Lugnet.

Kostnader för boende och måltider betalar du direkt på plats till Scandic Lugnet.

Kontakta **Siw Johansson 070-531 62 85** om du har matallergi/önskar vegetarisk kost, eller om du väljer att avstå någon av måltiderna.

Kontakta oss om du önskar hjälp med transport från buss/järnvägsstationen i Falun, eller om du inte avser att närvara under bägge dagarna – [lingklubben@gymnastik.se](mailto:lingklubben@gymnastik.se)

### Varmt välkomna

önskar styrelsen – genom Calle, Inger, Robban, Jane, Siwan, Mie och Maggan

---

### Program

#### Lördag 17 september

- 12.00 **Lunch** (kostnad ca 150 kr – betalas på plats) Scandic Lugnet, Falun
- 13.00 **Kort välkommen**, samt samordnad bilresa till Stora torget, Falun
- 13.20 Samling vid Engelbrekts statyn vid Stora torget
- 13.30 **"1000 år på 100 minuter"** (Falun med på UNESCO:s världsarvslista)  
– rundvandring i den unika stadsmiljön i Falun med certifierad guide
- 15.30 Återresa med samordnad bilresa upp till Scandic Lugnet
- 15.45 Enkel **fikapaus** - kaffe/the – incheckning på hotellet
- 16.00 **"Hur ska vi träna som seniorer"**, Irene Samuelsson  
Irene visar inspelad föreläsning med prof. Michail Tonkonogi (Högskolan Dalarna) med efterföljande diskussion och frågestund.
- 17.30 **Årsmöte** – Stiftelsen Lingklubben
- 19.00 **Gemensam två rätters middag** (kostnad 350 kr – betalas på plats) Scandic Lugnet, Falun  
- Grillad lax med citron crème och smörslungad potatis  
- Vaniljpannacotta med blåbärskompott  
**Musikquiz**, direkt efter avslutad middag, med Lennart Nilsson

#### Söndag 18 september

- 08.00 **Frukost** (matsalen öppnar 07.00)
- 09.00 **Boll och gummibandsträning** (anpassad för vår målgrupp), i Gymnoshallen, Lugnet  
med Irene Samuelsson – kom och var med, ta med enklare ombyte
- 10.00 **Uppvisning av GF Gymnos gymnaster**  
inklusive presentation av Gymnos planer inför sitt 100 års jubileum nästa år (2023).
- 10.45 **Information om deltagande på World Gymnaestrada 2023** i Amsterdam, antingen som gymnast/ledare eller åskådare/turist. Calle Myrsell informerar om förutsättningarna.
- 11.00 **Möjlighet rundvandring** på Lugnets sportanläggning
- 12.00 **Lunch** (kostnad ca 150 kr – betalas på plats) Scandic Lugnet, Falun

### Allmän information:

- I deltagarkostnaden 100 kr ingår rundvandring i Falun/Lugnet, fika, föreläsning, årsmöte, musikquiz
- Var och en betalar sina luncher (150 kr/lunch) samt middagen (350 kr) på plats direkt till Scandic Lugnet
- Var och en bokar sitt eget boende, och betalar logi/frukost direkt till Scandic Lugnet på plats
- Deltagarlistan bifogas – samåk gärna till/från Falun

Foton från några av våra aktiviteter

