

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motionera Mera-lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. Den som motionerar flitigt har snart fyllt hälften av sitt första motionskort. Fyllda motionskort kan lämnas till SPF:s expedition, där även nya kort finns att hämta.

Den som ännu inte kommit igång med att samla poäng kan starta nu. Det finns gott om tid att samla poäng fram till periodens slut.

Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut. Utlottnings av vinster sker under september månad.

Vinstlistan redovisas i höstnumret av SPF-Nytt.

Skogsvandringar



Vårens skogsvandringar

Vårens första skogsvandring (23 april) var förlagd till området bortom regementsområdet. F d militären Sten Bergman berättade om några gamla övningsplatser och om byggnader i östra delen av Regementsområdet.

Samlingsplatser för vårens övriga skogsvandringar:

7/5 Posten, Ingarvet för transport med bil

14/5 Parkeringen Stångtjärnsstugan

28/5 Hällaförrådet. Hemfärd från Sundborn med ordinarie busstrafik.

4/6 Gasverket vid Kniva (vägvisning från vägskälet mot Kniva)

Samling kl 10. Medtag gärna kaffe. Intas efter ca en timme.

Höstens vandringar

3/9 Parkeringen vid Staberg

10/9 Parkeringen vid gruvan

17/9 Hällaförrådet

24/9 City Gross, Källviken

1/10 Hemligt mål, samlingspunkt meddelas senare.



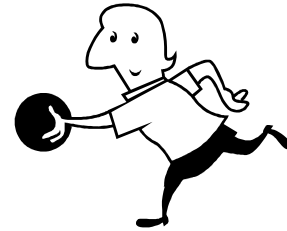
Kontakta gärna våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt, tel 210 96, Nils Jonsson, tel 332 98, och Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Boule

Våra "bouleare" har från och med maj månad flyttat utomhus.

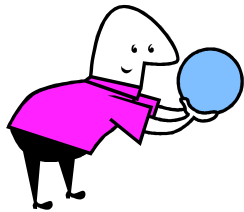
Varje måndag är det samling på Kopparvallen kl 09.15. Medtag "fika"!

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta någon av våra kontaktpersoner: Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.



Fredagen den 4 september kl 10-11 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling, kontakta någon av våra ledare

Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.

Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.

Golf

Golfkurser

Vårens golfkurser, nybörjarkurs och fortsättningskurser, startar måndagen den 11 maj på Samuelsdals GK.

Har du glömt att anmäla dig?

Det finns plats i fortsättningskursen. Skynda på med din anmälan så får du vara med. Anmälan till Hans Thors, tel 179 26.



Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro med en 9-hålsrunda onsdagen den 27 maj kl 09.00 och onsdagar under juni på Samuelsdals golfbana.

Spelform: scramble

Startavgift: 20 kr

Greenfeavgift: 80 kr

Samling i kafeterian.

Ingen föranmälan behövs men kontakta gärna vår kontaktperson Lars-Erik Johansson och tala om att du tänker delta. Det underlättar för honom att sätta samman scramble-lag. Han har tel 207 18 och e-post: inga.lej@tele2.se

Föreningsmästerskap i golf

för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **tisdagen den 30 juni 2009** med första start kl 08.30.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 19,0

klass B hcp 19,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 24,8

klass B hcp 24,9 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast onsdagen den 17 juni** till

Hans Thors, tel 179 26 eller 070-677 05 49, eller gärna via e-post:

hansthors@hotmail.com

Vid anmälan lämnas följande uppgifter: Namn, aktuell hcp, golf-id och hemmaklubb.

Startavgift: 50 kronor, greenfee 150 kronor

Hjärtligt välkomna!

I höstens program...

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av SPF-Nytt erbjuda:

Ryggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 37.

Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 och torsdagar kl 14.00.

Ledare: Lena Grönberg. Vattengymnastiken startar vecka 40.



Dansgruppen

har haft möte och utvärderat vårterminens övningar. Vi har kommit fram till att vi ska fortsätta med verksamheten med "Nostalgisk musik och dans" i höst (datum: se nedan).

I ett gruppmail till SPF-medlemmar med e-postadress bad vi om synpunkter och fick in några svar. Vi har också intervjuat ett antal personer som besökt våra danser.

Sammantaget var önskemålet övervägande att behålla onsdag eftermiddag, en gång per månad och tiden mellan kl 15 och 17.30 och på Falu Folkets Hus.

Vi fick också in några tips om marknadsföring och åtgärder för att öka intresset för danserna, som vi kommer att försöka realisera inför hösten.

Stig Hellberg



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Vi meddelar redan nu:

Nostalgisk musik och dans fortsätter hösten 2009

onsdagen den 14 oktober kl 15-17.30
onsdagen den 11 november kl 15-17.30
onsdagen den 2 december kl 15-17.30

Restaurang Elsborg, Folkets Hus, Falun
(inläpp från kl 14.30)

Falu Evergreen orkester
spelar melodier från din ungdomstid.

Utförligare annons kommer i höstens SPF-Nytt.