

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program återstår en vecka innan årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutas, närmare bestämt den 31 augusti 2009.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till *SPF:s expedition, Trotzgatan 35, senast fredagen den 11 september 2009.*

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Minst 35 vinster kommer att delas ut. Vinnarna meddelas genom brev.

Vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

Om ett par veckor inleds höstens fem skogsvandringar i kommunen. Det är samma dagar (*torsdagar*) och starten är *alltid kl 10.*

Sträckan varierar mellan 3 och 5 km och vandringstiden, inklusive kaffepaus, är ca 2 timmar.

Samlingsplatser och vandringsledare:



- 3/9 Parkeringen vid Staberg (Nils Jonsson)
- 10/9 Parkeringen vid gruvan (Göran Wiberg/Nils Fäldt)
- 17/9 Hällaförrådet vid Lugnet (Bernt Kindlund)
- 24/9 Tallen, bakom CityGross (Sven-Erik Ejeborg)
- 1/10 Hällaförrådet. Avslutning med hemligt mål (Sven-Erik Ejeborg)

Medtag gärna kaffe. Intas efter ca en timme. Samåk gärna!

Boule

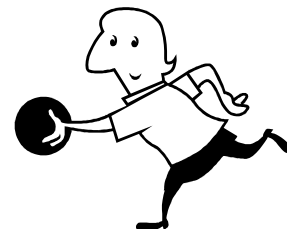
Utomhussäsongen pågår för fullt med spel måndagar på *Kopparvallen kl 09.15.*

Måndagen den 5 oktober flyttar "boularna" inomhus till Grycksbohallen.

Samling vid hallen kl 12.45 och start för spelet kl 13.00.

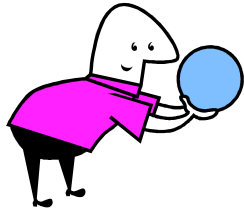
Nya deltagare är mycket välkomna!

Kontakta våra ledare och kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling

Höstsäsongen startar *fredagen den 4 september kl 10.00* i Bowlinghallen, Scandic hotell. Nya deltagare kan kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.



När bowlingträningen kommit igång under hösten kan de som är intresserade delta i *Bowling-KM* för SPF Falubygden. Tävlingen spelas under ett antal veckor. Tävlingen spelades för första gången under förra säsongen.

De bästa resultaten:

Herrar: 1) Hans Engström, 2) Nils Jonsson, 3) Olle Bennström

Damer: 1) Gunnel Odén, 2) Agneta Lundgren, 3) Berit Helin

Golf

Vana och mindre vana golfare inbjuds till höstens scramblespel 9 hål *onsdagen den 16 september kl 08.45* på Samuelsdals golfbana. Greenfeeavgift: 100 kronor.

Samling i kafeterian kl 08.45 och start kl 09.00.

Du kan komma utan föransökan, men om du anmäler dig i förväg till vår kontaktperson och tävlingsledare Lars-Erik Johansson, tel 207 18 eller e-post: inga.lej@tele2.se, går det snabbare att komma igång med spelet.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna. Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning. Övningarna utförs liggande eller sittande på stol. Ledare är Lena Grönberg. Kostnaden är 250 kr/deltagare. Kursen pågår 12 veckor med start *måndagen den 21 september kl 11.15-12.00* i Britsarvsgårdens gymnastiksal. Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 40, med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Den ena gruppen startar *måndagen den 21 september kl 16.00-16.45* och den andra gruppen *torsdagen den 24 september kl 14.00-14.45*.

Vattengymnastiken är förlagd till bassängen i södra vårdblocket på Falu lasarett.

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 11 gånger. Deltagarantalet är begränsat. Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dans och nostalgiska musikunderhållningen återkommer även denna höst.

Falu Evergreen orkester spelar melodier för dig mellan 33 o 78 (varv)

Lokal: Restaurang Elsborg, Folkets Hus i Falun

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

Ta med dig dina vänner, ta en kaffe, lyssna på din musik och dansa om du känner för det.

Entré: 80 kr

*Se även annons i Falu-Kuriren och Dala-Demokraten veckan före aktuell danseftermiddag samt föreningens hemsida:
www.spffalubygden.com*



SPF-dagen

Fredagen den 11 september kl 10.00–15.00 arrangeras årets SPF-dag på Lilltorpet.

- Flera ”prova på”-aktiviteter kommer att erbjudas kl 10-13
- Gratis test (blodtryck) till kl 13.00
- Gå vår tipspromenad med flera priser
- Modevisning med kläder från Seniorshopen
- Falu Evergreen orkester spelar
- Ta en kopp kaffe i kaffeserveringen

Hålltider

10.00-12.30 Tipspromenad

11.30 Mannekänguppvisning

13.15 Prisutdelning för tipspromenaden

13.30 Falu Evergreen orkester har musiktips och musikunderhållning

Hjärtligt välkomna!

Resan har ni
bussen har vi
med hörselslinga ni hö
även när vi kör
och som ni nog vet
kör vi med säkerhet



far i Buss AB

023 – 793 123

SPF-körens våravslutning



Falu SPF-kör avslutade vårens sjungande med ett framträdande i Stjärnsunds kyrka och lunch med guidning på Stora Herrgården den 10 maj.

Turligt nog hade vi en uppmärksam chaufför, Börje Ingesson, som reagerade när vi kom till Långshyttan med en vägport som endast var 3,5 meter hög. Bussen var dessvärre 3,75 hög. Det ordnade sig, men vi tappade tid.

Vår omtyckta körledare Margareta Åberg oroade sig för sen ankomst. Hon ville gärna känna på flygeln eftersom hon dels stöttade kören och dessutom spelade kyrkans psalmer. Kyrkan har god akustik och åhörarna visade uppskattning, dock utan applåder! Kyrkoherde Niklas Lång måste också ha blivit nöjd med att altargången fylldes med besökare till nattvarden.

Efter högmässan vandrade kören hem till SPF-ordföranden i Hedemora,

Rune Dahlé och hans hustru Margareta. De äger nu f d prästgården och ställde generöst upp med förfriskningar i sitt hem. Några körmedlemmar tyckte det var en hemtrevlig församlingsgård men insåg att vinstället med Amaroneviner inte platsade i kyrkliga sammanhang. Den gamla prästgården har troligen inte samtidigt haft så många som 40 gäster.

Lunch serverades i Stora Herrgården med mat från Dalahusby. Efter mat och körsång tog två entusiastiska guider vid för att förmedla allt som hänt i Stjärnsund, bl a hur Polhems dotter efter brukstidens slut satsade på pensionärsrörelse för bättre bemedlade. Det sades att när gäster ville boka kontrollerades om gästen fanns med i adelskalendern. Om inte, var det tyvärr fullbokat. Efter hand tvingades hon acceptera även andra gäster.

Göran Wiberg



Välkomna
på
KONSERT
när Dalarnas SPF-körer håller
Körstämma
i Kristinehallen, Falun
Söndagen den 18 oktober
klockan 15.00
Gratis inträde

Lyssna också gärna på repetitionerna som pågår
klockan 10.00 till 14.30

SPF Daladistriktet

Körstämma söndagen den 18 oktober

Det är nu femte gången som SPF Daladistriktet ordnar körstämma i Kristinehallen. Förra gången, 2007, var vi 135 sångare från sex SPF-körer i Dalarna som höll konsert på eftermiddagen efter att ha repeterat på förmiddagen. Falu SPF-kör deltar i år med ca 40 sångare.

Det är mäktigt att sjunga i en stor kör och stimulerande för körsångarna att ha intresserade åhörare.

Hjärtligt välkomna till konserten klockan 15.00 och också att lyssna till repetitionerna som börjar klockan 10.00.

Margareta Dunkars