

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt.

Dorothy Hallqvist heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens hemsida. Sammanlagt utdelades 45 vinster. En del vinster sponsrades av Clas Ohlson AB.

I lotteriet deltog sammanlagt ca 100 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 10.000 poäng, vilket ger ett snitt på 100 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och återkommer förhoppningsvis till våren 2010. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

Håll kroppen igång – motionera inte för att bli yngre utan äldre!

Boule och bowling

Ovannämnda aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med kontaktar de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

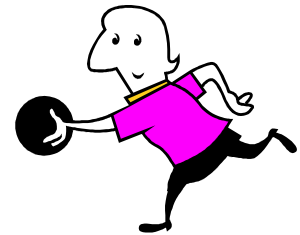
Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Boule: Under innesäsongen, som nu har börjat, åker ”boularna” till nya boulehallen i Grycksbo. Samling vid hallen kl 12.45 med start för spelet kl 13.00. Varje deltagare tar med eget ”fika”.

Samåkning sker i bilar. Du som inte kör bil kan följa med som passagerare. Det finns plats för medföljande.

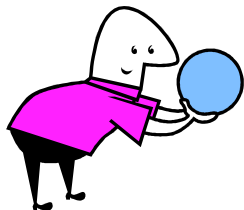
Efter juluppehållet startar spelet måndagen den 11 januari 2010.

Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling: Du som vill komma med kontaktar våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Nils Jonsson, tel 332 98.

Bowling spelas varje fredag kl 10–11 i bowlinghallen, Scandic hotell.



Skor och klot får Du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 8 januari 2010.

Golf

I nästa nummer av SPF-Nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser. Som vanligt kommer kurserna att förläggas till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman. Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.



Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 2/2010 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 11 januari kl 16.00-16.45, och torsdagsgruppen startar torsdagen den 14 januari kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kr/deltagare för 11 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.00-11.45 med start måndagen den 11 januari 2010.

Ledare är Lena Grönberg.

Kostnad 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Skogsvandringar



Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

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

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2009

1. Dorthy Hallqvist	16. Anna Kihlén	31. Marie Wredelius
2. Bo Andersson	17. Anita Lindberg	32. Sven Eriksson
3. Eva Hedén	18. Gun Aastad	33. Kjell Lindberg
4. Eva Hedén	19. Inger Daniels-Östh	34. Lars G Carlsson
5. Curt Winberg	20. Åke Nilsson	35. Margareta Kölgran
6. Göte Ruth	21. Maria Nilsson	36. A. Magnusson
7. Gertrud Dickson	22. Anna Lundqvist	37. Astrid Dahle
8. Jane Gerén	23. Ingalill Carlsson	38. Stig Östh
9. Agneta Karlsson	24. S-C Kihlén	39. Lars Gerén
10. Anna-Britta Fäldt	25. Anna Kihlén	40. Ingalill Carlsson
11. Nils Fäldt	26. K-E Pettersson	41. Stig Östh
12. Elvy Andersson	27. Ann-Britt Modigs	42. Curt Sjö Dahl
13. Anna-Britta Fäldt	28. Nils Eriksson	43. Gulli Agerbring
14. Rune Hedén	29. Ulf Sanick	44. Nils Eriksson
15. Inga-Lill Tiselius	30. Nils-Erik Karlsson	45. Margit Montin

Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen
fortsätter vid tre tillfällen under våren:

onsdagen den 3 februari kl 15.00 – 17.30

onsdagen den 3 mars kl 15.00 – 17.30

onsdagen den 7 april kl 15.00 – 17.30

Falu Evergreen orkester spelar melodier från din ungdomstid.

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

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

Entré: 80 kr

*Se även annons i Falu-Kuriren och Dala-Demokraten lördagen före
aktuell danseftermiddag samt föreningens hemsida:*

www.spffalubygden.com

Senior
+ = sant
Friskis&Svettis



Seniorjympa

tisdagar 10.30-11.30

torsdagar 10.30-11.30

Nu även

Seniorspinning

måndagar 10.30-11.30

i vårt Träningscenter

Slaggatan 21

Välkommen!

SPF-KALENDERN Vintern 2009-10

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2009-4.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Dec					
2	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		
4	fre	13.00	Lunch Restaurang Chapeau d'Or		25
8-9	ti-on	11.00	Resa: Julbordsresa till Mariehamn	ja	
9	ons	15.00	Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan		5
Jan					
8	fre	10.00	Start bowling i bowlinghallen, Falun		16
11	mån	11.00	Start ryggymnastik. Britsarvsgårdens gymnastiksal	ja	17
11	mån	12.45	Start boule i Grycksbohallen		16
11	mån	16.00	Start vattengymnastik. Måndagsgruppen.	ja	17
14	tors	14.00	Start vattengymnastik. Torsdagsgruppen	ja	17
17	sön	9.00 ca	Resa: Rigoletto på Värmlandsoperan i Karlstad	ja	6-7
20	ons	13.30	Månadsmöte. Från bondgrabb i Pommern till... Erich Colberg berättar		5
25	mån	14.00	Kafé Björken öppet. Lena Grönberg informerar om ryggymnastik		25
Feb					
1	mån	14.00	Kafé Björken öppet. "Hasses trio" spelar.		25
3	ons	13.30	Studiebesök. Falu Fängelse med fängelsemuseet	ja	5
3	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
5	fre	13.00	Lunch Restaurang Chapeau d'Or		25
8	mån	14.00	Kafé Björken öppet.		25

11	tors	8.00	En resa i den goda matens tecken. Bredsjö, Grythyttan, Snöå bruk	ja	7
15	mån	14.00	Kafé Björken öppet.		25
17	ons	13.30	Föreningens årsmöte. SPF-kören medverkar		5
22	mån	14.00	Kafé Björken öppet.		25
27	lör		Resa: Björn Skifs på Cirkus i Stockholm	ja	8
Mars					
3	ons	13.30	Studiebesök. Vackra Aspeboda kyrka	ja	5
3	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
5	fre	13.00	Lunch Restaurang Chapeau d'Or		25
7	sön	9.00 ca	Resa: Hjalmar on ÖREBROADWAY. Matinéföreställning	ja	8
17	ons	13.30	Månadsmöte. Christer Gruhs, informerar om Dalarnas Tidningar		5
24	ons	9.00	Resa: KA Almgren Sidenväveri i Stockholm	ja	9
April					
7	ons	13.30	Studiebesök. Världsarvet Falu Gruva	ja	5
7	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
14	ons	13.30	Månadsmöte. Gästtalare meddelas i vårnumret		5
30/4- 7/5	fre- fre		Resa arrangerad av distriktet: "Möt våren i Paris – Monets trädgård – Loiredalen"	ja	9-10
Maj					
5	ons		Vårlunch på Sågmyra herrgård. Mer info om anmälning i vårnumret	ja	5
26/5- 2/6	ons- ons		Resa arrangerad av distriktet: "Vin & Sparris-resa till Pfalz och Alsace"	ja	10