

”Hipp, hipp hurra nu är det äntligen november”. Men skämt åsido, november den gråaste av månaderna är väl inte så efterlängtd. Men som någon har uttryckt det : ”Det är lugnt och skönt. Då kan man sitta inne i stugvärmen och läsa en god bok.” Men om man tröttnar på det kan man åka till en träff med SPF. Det kunde man göra häromdan när SPF Seniorerna Gagnef Floda hade månadsmöte i Bodarnas bystuga.

Ordföranden Berith Johansson hälsade välkommen till ett trettiotal deltagare.

Temat för dagen var ” Hur man använder en hjärtstartare” Olof Silverdahl från Räddningstjänsten visade och demonstrerade. Hjärtstartare finns i många offentliga lokaler i kommunen bl a i Bodarnas bystuga. Men det behövs fler enligt en artikel i Falu Kuriren nyligen.” Böj och sträck” Agneta och Ingrid från föreningen ledde oss i gymnastiska övningar inspirerade av Sofia från programmet ”Hemma-gympa med Sofia” på SVT Det var skönt att röra på sig efter kaffet och de goda hembakade kakorna. För musiken svarade Margareta och Åke Nilsson från Djurmo på fiol respektive dragspel. Margareta Guinard ledde allsång tillsammans med Margareta och Åke. Det sedvanliga lotteriet hade en strykande åtgång. De som kom sent blev lottlösa.

Träffen avslutades med en så kallad ”Vänskapskedja” och med orden ” Tack för idag. Vi ses igen den 8:e december då vi äter Jullunch på Rältagården”.