

# SPF Seniorerna Falun

## Friskvårdskommittén

Anteckningar vid sammanträde.

Närvarande: Inger Larshans, Göran Carlstrand, Per Börjesson, Herbert Carlén, Dick Junholm, Mats Hiertner och undertecknad Hans Thors

Tid: 2024-07-28 kl 0900

Digitalt sammanträde

### 1 Öppnande

Hans hälsar alla välkomna och förklarar mötet för öppnat

### 2 Sekreterare

Uppdras åt undertecknad att föra anteckningar vid dagens möte

### 3. Cykelgrupp

På initiativ från en medlem, Sonia Hedberg, har hon fått med sig två andra medlemmar för att göra cykelturer en gång/vecka till olika turer. Hittills har de gjort turer, varpan runt, till Ornässtugan och Hosjön runt.

En snabbåkande medlem "racercyklist" har också hört av sig för ev. sällskap under cykelturer. Per tar på sig att genom kontakter ev. bilda en "snabbåkargrupp"

### 4. Medlemsnytt nr 3 2023. Manus inlämnas to 3 augusti

Text till höstens skogsvandringar har lämnats av Göran. Mats skriver om långvandringar. Monica är i fjällvärden och saknar digitala möjligheter. Hennes text om Motionslotteriet från nr 3 förra året används i år igen.

### 5 Rapporter

- Det var 17 medlemmar som tog chansen att "prova på" att besöka innerstadens olika gym.
- Kajakpaddling är en populär aktivitet. Varje tillfälle har full beläggning, dvs 8 deltagare.
- Föreningsmästerskapet i golf har spelats med 31 deltagare, därav 10 damer. Segrare blev Inger Larshans och Bo Andersson. Senioregolven dvs scramblegolven varje onsdag är som vanligt populär bland våra medlemmar, deltagarantalet pendlar mellan 40-55 /vecka.
- Till höstens vattengymnastik finns nu ledare till alla de planerade sex grupperna.
- Mats rapporterar att han kontaktats om kyrkvandringar mellan kommunens kyrkor. Han kommer att kontakta alla våra långvandrare och meddela detta. Han kommer också informera om vandringarna i gruppejl. Det är 5 vandringar under veckan som börjar må 4 september

### 6. Nästa sammanträde

Nästa sammanträde bestäms till on 27 september 2023 kl 1000 på SPF kansliet. Per beställer lokal.

### 7. Övriga frågor

Dick tar upp Bordtennis som en möjlig aktivitet inom Friskvården.

Beslutas att vidareutveckla frågan om lokal osv vid nästa sammanträde.

Anteckningarna förda av  
Hans Thors