


Månadsmöte med gruppen 65+, 26 augusti 2013

SPF Orsabygden har haft sitt första månadsmöte för hösten i Orsa-Skattunge hembygdsgrård.

Drygt 70-talet medlemmar hade samlats för att bl.a. äta matjessill och potatis, kaffe och kaka och alla lätsig väl smaka. Till detta undfånades alla av trevlig, härlig musik framförd av gruppen 65+ som både spelade och sjöng medryckande. Många av sångerna igenkända, så det gick att glatt sjunga med.



 **ORSABYGDEN**

Vardagsmotion

Pågår maj – augusti, vecka 18 – 35

Aktiviteter Lex promenad, cykling, stavgång, simning, dans, trädgårdsarbete, städning, spela boule, bowling.

Minst 30 min. per tillfälle. En poäng per tillfälle.

Fyll i motionskortet nedan och var med i vår utlottning av priser.

Efter 20 poäng deltar du med en lott i vårt lotteri, har du 40 poäng får du två lotter o.s.v.

Namn: _____ Tel: _____

Vardagsmotion	maj	juni	juli	aug
Promenad				
Stavgång				
Cykling				
Simning				
Dans				
Trädgårdsarbete				
Städning				
Gymnastik				
Boule				
Bowling				
Övrigt				

Kom ihåg att lämna motionskortet för vardagsmotion till Ann-Mari Engström i postlåda Lindgårdsvägen 5 (lådan finns i nedre delen av Stackmoravägen) eller ta med till nästa månadsmöte 30 september, då kommer även dragning i lotteriet kommer att ske.

Text: Mona Lindh

[Tillbaka](#)

