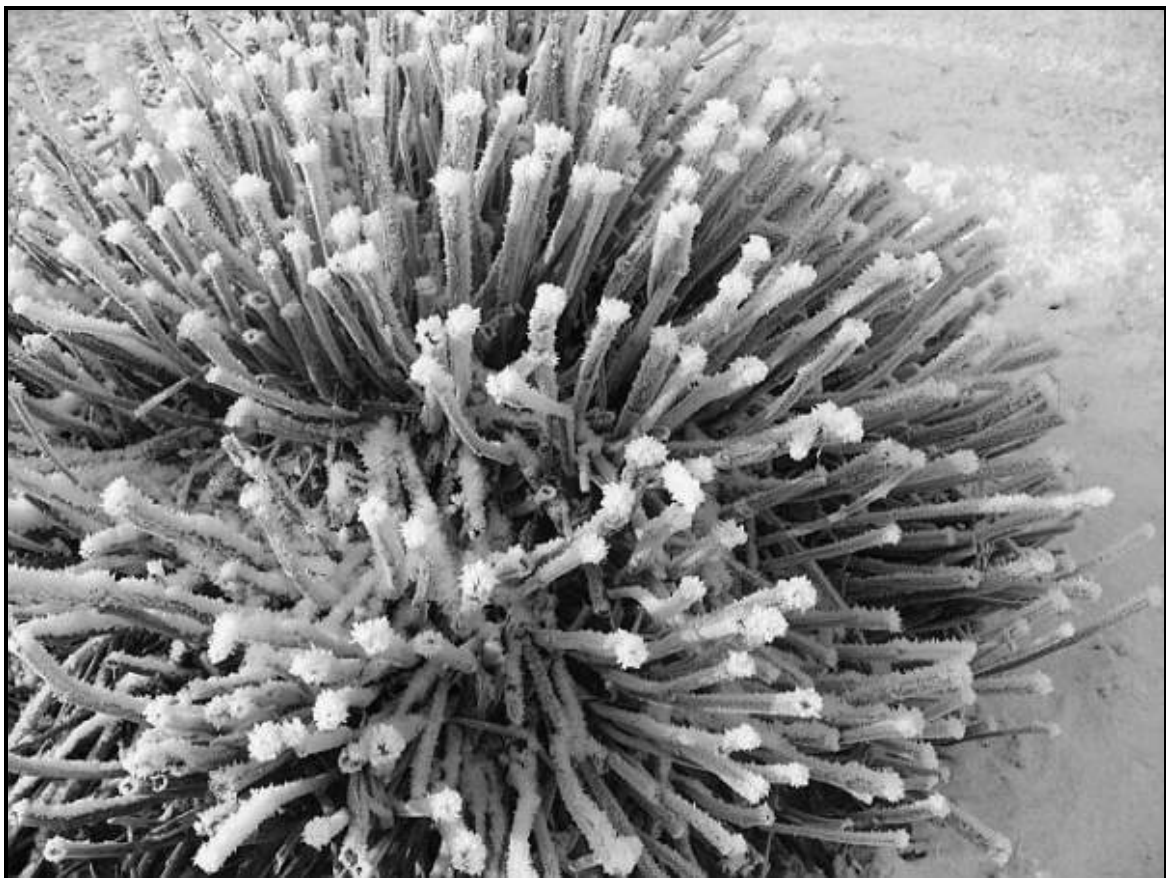




SPF-NYTT 2008-1

Falubygden

VÅRENS PROGRAM 2008



Frostblommor

(foto: Lena Tysk)

Styrelse:

Ordförande	Karin Michols	253 98
Kassör	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare	Birgitta Storåkers	147 34
Ledamöter	Barbro Andréason	147 72
	Gun Eriksson	221 85
	Märtha Eriksson	244 75
	Gustaf Lagerby	174 95
	Britta Lundberg	262 19
	Hans Thors	179 26
Ersättare	Pia Ekström	142 92
	Boa Hellberg	654 05
	Karl-Erik Pettersson	237 53

*På föreningens
hemsida
www.spffalubygden.com
finns förteckning
över samtliga
ledamöter i
kommittéer och
organ.*

Verksamhetsansvariga:

Expeditionskommitté	Britta Lundberg	262 19
Distribution medlemsblad	<i>utses senare</i>	
Friskvårdskommitté	Hans Thors	179 26
Försäkringsfrågor	Allan Magnusson	154 14
Hörselvård	Inga-Britt Andersson	288 44
KPR/Pensionärsrådet	Karin Michols	253 98
Körkommitté	Kerstin Tenéus	238 65
Medlemsregister	Maud Nilsson	203 42
Möteskommitté	Inga Hammar	216 87
Press- och PR-kommitté	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté	Barbro Andréason	147 72
Resekommitté	Ruth Trued	0246-302 11
Samordnare Brukarråden	Karin Olausson	339 05
Studiekommitté	Pia Ekström	142 92
Trafiksäkerhetskommitté	Bjarne Harrung	158 86
Valberedning	Allan Magnusson	154 14
Väntjänstkommitté	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information:

Besöks- och postadress	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition	690 45 (telefonsvar när exp är obemannad)
Öppettider	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12
Expeditionsgrupp	Lis-Marie Hedlund, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lena Tysk, Karin Wigelius
E-post	spf.falun@telia.com
Hemsida	www.spffalubygden.com
Postgiro	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

I min första sida 3 i SPF:s Vårprogram 2003 uttryckte jag viss oro för Föreningens ekonomi. Som väl är kan jag nu säga att den oron var omotiverad. Vi har i dag en god ekonomi. Detta ger föreningen möjlighet till det aktiva agerande, som kommer att fordras för att vi skall få gehör för våra synpunkter och krav.

Några händelser som timat under mina fem ordförandeår:

- Den 1 januari 2003 var vi 1312 medlemmar och vid utgången av 2007 var vi 1631, en ökning med 319;
- Den 23-24 augusti 2005 arrangerade Falubygden SPF:s Riksmästerskap i golf på banorna i Aspeboda och Dalsjö med mer än 300 deltagare;
- I augusti 2007 flyttade expeditionen till Kuselska huset;
- Pensionärsorganisationerna har fått vara med i arbetet med att ta fram underlag för upphandlingen av entreprenader för driften av tre särskilda boenden.

Tala om för styrelsen vad som kan göras bättre och för dina vänner och bekanta vad som är bra och som motiverar ett medlemskap i Falubygden.

Tack alla ni, som hjälpt och stöttat de senaste fem åren. och lycka till framöver.

Kalle

Vår nya ordförande presenterar sig

Det är med glädje men också med viss bävan som jag mottagit ordförandeskapet i SPF Falubygden. Glädje känner jag över att ha fått det stora förtroendet, glädje känner jag också inför att få arbeta i en styrelse som jag känner väl och som jag vet är arbetsvillig. Men bävan känner jag inför de förväntningar som ställs på en ordförande i en så stor förening. Jag vill försöka leva efter sentensen "Det är inte jaget utan laget".

Jag har en del erfarenhet av ordförandeskap. I går lämnade jag ordförandeskapet i Falu pensionärsuniversitet, som jag innehått i sju år. Lika långa perioder av ordförandeskap har jag haft i Skolledarförbundet, först på det lokala planet och sedan på distriktsnivå.

Min yrkeserfarenhet har jag från skolan. Efter en fil.mag-examen tjänstgjorde jag först som lärare några år, men kom sedan in på skolledarbanan, de sista 27 åren före min pensionering var Falu kommun min arbetsgivare. Trots allt som sägs om skolan idag, så var det en arbetsplats, som jag älskade, en plats fylld av ungdomar och entusiastiska medarbetare.

Vad vill jag då arbeta med? Jo, jag vill ha större delaktighet från medlemmarna, som bl.a kan ta sig uttryck i att åta sig uppgifter i vår förening. Jag vill att vår förening skall bli synligare, kraftfullare och mera inflytelserik. Vi pensionärer skall vara en grupp att räkna med i alla sammanhang.

Hur man lyckas med detta har jag ingen lösning på, det får bli ett strävansmål.

Karin

Ordförandeskifte vid årsmötet

När SPF Falubygden hade sitt årsmöte i Missionskyrkan valdes Karin Michols till ny ordförande. Hon efterträdde Kalle Henriksson som varit ordförande i sex år. Kalle fortsätter i föreningen men inte i samma hårda tempo som tidigare.

Orsabördiga Karin Michols, mångårig lärare och Falubo sedan 1972, kom in i föreningen på 90-talet. De senaste åren har hon varit vice ordförande och ansvarat för resekommittén. Hon ingår även i kommunala pensionärsrådet.

– **Det känns mäktigt** och jag hoppas på ett bra samarbete med alla, sade Karin i sitt första tal som ordförande. Hon harangerade Kalle Henriksson för hans stora insatser på många områden.

Sekreterare Ingegerd Mellquist och ”ständige justeringsmannen” Lars-Inge Bäckström blev också avtackade.



Bertil Österlund, god historieberättare och tidigare aktiv i kommunledningen, ledde förhandlingarna. Allt var väl förberett. Föreningen har i dag 1631 medlemmar och en god ekonomi.

Kassör Per-Olof Odén lämnade en utförlig rapport om kassan. Förhoppningsvis ska 2008 kunna bli ännu bättre – flytten till Trotskatan 35 genomfördes i somras.

Nyvalda ordinarie ledamöter i styrelsen är Birgitta Storåkers, Gustaf Lagerby och Barbro Andréason, suppleant Karl-Erik Pettersson.

Det skedde också val i ett stort antal kommittéer. Alla berättelser godkändes.

Årsmötet, som pågick drygt två timmar, inleddes med parentation och sång av föreningens egen sångkör Blåklockan.

Text och foto: Sven Erik Ejeborg



Tio år i medlemmarnas tjänst
Ingrid Bernström har i tio år varit en värdefull resurs på SPF Falubygdens expedition. Nu avgår hon. Expeditionsgruppen avtackade henne nyligen i samband med en lunch.

(Foto: Lena Tysk)

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

Kaffe/te med bulle och kaka, 25 kr, serveras på "kyrktorget" efter mötet, omkring kl 15.

- 12 mars Tore Skytén sjunger visor och berättar
Tore är präst i Vika/Hosjö
- 9 april Falu Evergreens underhåller
Orkestern spelar låtar från förr
- 7 maj I Farfars fotspår
Annacari Jadling Ohlsson berättar spökhistorier från
Hällsjön. SPF-kören medverkar.

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

Obs: Första anmälningsdag 26 februari

Meddela om Du blir förhindrad. Deltagarantalet är begränsat.

- 27 februari Besök i Kristine kyrka
Kyrkvärd Tor Streitlien tar emot
- 26 mars Besök på Djursjukhuset i Samuelsdal
Buss 253
- 23 april Besök vid Arvid Backlund-gården i Svärdsjö
Medlem i Hembygdsföreningen guidar
- 14 maj Vårlunch
Vi reser till Tällberg och gästar restaurang Gyllene
Hornet. Kostnad: 320 kr för resa och lunch.

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



Far i Buss AB

023 – 793 123

RESOR

Resekommittén presenterar här några resor, som vi hoppas skall intressera många medlemmar. Tag gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Vid övertäckning på resor prioriteras medlemmar. Utförlig beskrivning av resorna finns på expeditionen och vid månadsmötena. **Såväl datum som priser** i nedanstående presentation är **preliminära**.

RESEVILLKOR, BETALNINGSFÖRFARANDE

Endagsresor

Betalning erläggs omgående efter det att avi erhållits. I vissa fall tas avgiften upp kontant under resan.

Avbeställning måste göras senast 3 dagar före avresan. Vid senare avbeställning eller uteblivande utgår en avgift på 100 kr.

Anmälningar mottages på expeditionen, tel 690 45, tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00–12.00. *Första anmälningdag: 26 februari.* Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige.

Rådgör gärna med den ansvarige för resan angående t ex specialkost.



Musikalen London



lördagen den 8 mars

Musikalen är en samtidssaga som kretsar kring aktuella ämnen. En man söker efter sin egen sanning i det fartfyllda och underbara London. Medverkar gör Anders Ekborg, Malin Berghagen, Per Morberg, Jakob Stadell och Anki Albertsson. Plats för denna musikal är Filadelfiakyrkan på Rörstrands-gatan. Vi har biljetter till eftermiddagsföreställningen.

Före föreställningen äter vi lunch eller brunch och på hemvägen blir det kaffe och smörgås.

Pris: 930 kr, vilket inkluderar bussresa, biljett, måltid och eftermiddagskaffe.

Anmälan senast 28 februari till expeditionen, tel 690 45. (*Obs: Sista anmälningdatum är framflyttat. Vid denna publikations pressläggning fanns det biljetter kvar.*)

Resansvarig: Karin Michols, tel 253 98.

Antikmässa/Vildmarksmässa

fredagen den 14 mars

Vi reser till Stockholm och Älvsjömassan för att delta i antikmässan med antikviteter, konst, 1900-talsdesign, kuriosa. Samtidigt pågår Vildmarksmässan med prova på-aktiviteter inom friluftsliv, fiske, äventyrssport.

Pris: 300 kr, vilket inkluderar bussresa, förmiddagskaffe/te med ostfralla, på hemresan kaffe/te med ost/skinkbagett. Därtill kommer entré till mässan 130 kr, båda mässorna 180 kr. Detta betalar var och en på plats.

Anmälan senast 4 mars till expeditionen, tel 690 45.

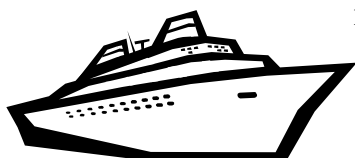
Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-575 76 60.

Kryssning till Mariehamn med Cinderella

tisdagen den 15 april

Buss hämtar oss i Falun och kör oss till ombordstigning på Cinderella. Båten avgår kl 18.00. Väl ombord på båten avnjuter vi en tvårätters middag i Food Garden med vin eller öl. Det är sittande bord, vi blir serverade.

På morgonen startar vi med en rejäl sjöfrukost. För övrigt finns det mycket att roa sig med på båten: dans, spel, taxfree shopping.



Innan vi är tillbaka i Stockholm bör vi äta något.

Lunchen väljer vi och betalar själva. Tillbaka i Stockholm är vi omkring kl 15.00. Sen blir det buss till Falun och vi är tillbaka där omkring kl 21.00.

På båda bussfärderna görs det paus för något att äta eller dricka. Det betalar var och en ur egen kassa.

Pris: 380 kr. Detta inkluderar kryssning, bussanslutning, middag, sjöfrukost och inkvartering i tvåbäddshytt. För högre hyttklass betalar man, för hytt med fönster 50 kr/person, enkelhytt 100 kr/person, enkelhytt med fönster 250 kr.

Anmälan senast 14 mars till expeditionen, tel 690 45.

Resansvarig: Karin Michols, tel 253 98.

OD - Vårkonsert

lördagen den 19 april

Robert Sund gör sin sista turné som OD:s ordinarie dirigent och konserten blir en storslagen avskedsföreställning tillsammans med flera av de artister ur Sveriges toppskikt som OD samarbetat med under åren. Konserten ges i "Nya Musikens Hus i Uppsala".

Pris: 800 kr. I priset ingår resa, biljett, lunch och kvällskaffe.

Anmälan senast 15 mars till expeditionen, tel 690 45.

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11.

Velodromloppet

Historisk Racing på Gälleråsens Motorstadion i Karlskoga
lördagen den 14 juni

Se din ungdoms "fartvidunder" och upplev på nytt gårdagens "dofter och ljud". Du får uppleva rafflande tävlingar i 9 olika klasser.

Förutom tävlingarna kan Du vandra omkring i depån och studera bilar.

Avresa från Falun ca kl 09.00 och hemkomst ca 21.30.

Pris: 650 kr, vilket inkluderar bussresa, entré med läktarplats och program.

Minst 20 deltagare fordras.

Anmälan senast den 29 april till expeditionen, tel 690 45.

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-30211, 070-575 76 60.

SPA- och hälsoresa till Litauen

11-18 september 2008

Följ med till kurorten Druskininkai i Litauen! Vårt hotell, Spahotell Vilnius, ligger i ett naturskönt grönområde med många promenadvägar. Vi reser med buss från Falun, flyger till Vilnius och bussas till Druskininkai på gränsen till Vitryssland. Vi gör en promenad i Druskininkai och en bussutflykt till Grutas-parken med dess imponerande samling statyer från sovjettiden.

Under resan ingår det halvpension och upp till fyra behandlingar per dag. Välj mellan 4 olika välgörande behandlingspaket: *SPA-paket*, *En sund rygg*, *Ett sunt hjärta* eller *Viktminskning*. Med på resan följer sjuksköterska och resevärd och i Druskininkai har vi svensktalande guide.

Pris: 8.295 kr för del i dubbelrum.

Ring resevärden Ove Stridh på tel 0248-126 35 eller e-posta till

lastabocker@telia.com om du vill ha detaljerat program eller vill anmäla dig till resan.

Sista anmälningsdag är 30 juni. 25 platser finns. "Först till kvarn ..." gäller.

Resansvarig: Ove Stridh, tel 0248-126 35.



Bekväm vardag



AKTIV ORTOPEDETEKNIK
Butiken

Kristinegatan 18, Falun • 023-70 52 39

www.aktivortopedteknik.se

ÖPPET: Måndag-fredag 10-18 • Lördag 10-14

KURSVERKSAMHET

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till ett aktivt och givande studieår.

ANMÄLAN:	Anmäl Dig till Vuxenskolan, tel 222 53
KURSAVGIFT:	För de kurser där ingen speciell avgift finns angiven, tar vi ut en avgift på 100 kr
FRÅGOR:	Kontakta respektive kursansvarig

KÖRSÅNG

Ansvarig:

SPF-kören Blåklockan

Grete Ramsten, tel 173 05
Allan Blennborn, körledare, tel 271 09
Arne Nyberg, körledare, tel 227 09

Lokal:

Missionskyrkan

Tid:

Tisdagar kl 13.00-15.00

Start:

15 januari

*Kören består av 36 medlemmar, men det finns plats för ännu flera. Kom med, och Du kommer att känna den speciella samhörighet som uppstår då man tillsammans åstadkommer något som känns fint.
Vi håller på till den 7 maj. Sedan blir det sommarlov!*

HANDARBETE

Ansvarig:

Vi virkar, stickar och syr

Linnéa Jönsson, tel 241 20
Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget
Måndagar kl 13.00-15.30
14 januari

KNYPPLING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvarig:

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Lokal:

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tid:

Tisdagar kl 10.00-12.30

Start:

15 januari

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

Ansvarig:

Gunhild Nilsson, tel 174 51

Lokal:

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tid:

Första torsdagen i varje månad kl 11.00-13.00

Start:

10 januari

DANS

Ansvarig:

Lokal:

Tid:

Start:

Kursavgift:

Internationella seniordanser

Maivor Fryksén, tel 149 83

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 10.00-11.00

25 januari

220 kr

DANS

Ansvarig:

Lokal:

Tid:

Start:

Kursavgift:

Line-dance (steg 1, nybörjarkurs)

Karin Robertsson, tel 212 38

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Onsdagar kl 08.50-09.50

23 januari

220 kr

DANS

Ansvarig:

Lokal:

Tid:

Start:

Kursavgift:

Line-dance (steg 2)

Karin Robertsson, tel 212 38

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 08.50-09.50

25 januari

220 kr

DANS

Ansvarig:

Lokal:

Tid:

Start:

Kursavgift:

Line-dance (steg 3)

Maivor Fryksén, tel 149 83

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 11.15-12.15

25 januari

220 kr

MUSIK

Ansvarig:

Lokal:

Tid:

Start:

Kursavgift:

Att lyssna till musik

Christer Eklund, tel 156 07

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Onsdagar varannan vecka kl 14.00-15.30

(6 feb, 20 feb, 12 mars, 26 mars, 9 apr, 23 apr)

6 februari

450 kr

VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

Ansvarig:

Lokal:

Tid:

Start:

Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tisdagar varannan vecka kl 13.00-14.30

5 februari

MAT & VIN

Ansvarig:

Lokal:

Kurstillfällen:

Kursavgift:

Vinprovning som avslutas med en gemensam måltid

Bo Holmqvist, tel 313 86

Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla prostgården)

Grupp I Tisdagsgrupp – Grupp II Torsdagsgrupp

220 kr. Tillkommer ca 225 kr per kurstillfälle för mat och vin (lämnas till kursansvarig).

Förfall måste anmälas – tisdagsgrupp senast fredag, torsdagsgrupp senast måndag före resp kursdag. Avanmäls ej, debiteras 225 kr.

UPPTÄCK KYRKAN

Upptäckarkurs om nya och spännande sidor av kyrkans liv och verksamhet. Vi upptäcker mer av kyrkans sociala verksamhet, själavård, liturgi och symbolik. Vi gör studiebesök hos sjukhuskyrkan, begravningsverksamheten, fängelseprästen m m.

Ansvariga:

Mats Bergman (präst), Monica Annersten (teolog), tel 250 05

Lokal:

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tid:

Fredagar varannan vecka kl 10.00-12.00 (6-7 gånger)

Start:

18 januari

UPPTÄCK KYRKAN (steg 2)

Upptäckarkurs om kyrkans innersida. Samtal och studier om livets frågor, tro och tvivel, gudsbild och församling.

Ansvarig:

Monica Annersten, tel 250 05

Lokal:

Mariagården, Seminariegatan 1

Tid:

Fredagar varannan vecka kl 10.00-12.00 (6-7 gånger)

Start:

11 januari

VARDAGSJURIDIK & RÄTTSKUNSKAP

Vi tar upp t ex vad som gäller vid olika typer av köp, vad som gäller om man beställt en tjänst, frågor om arv och testamente, den s k sambolagen m m. Vid första sammankomsten kan vi gemensamt bestämma närmare vad vi skall ta upp.

Ansvarig:

Hans Sjöquist, tel 271 08

Lokal:

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tid:

Måndagar kl 14.00-15.30 (5 gånger)

Start:

Februari

Kursavgift:

220 kr

KOMMUNAL VERKSAMHET – Hur kan man påverka den kommunala verksamheten? Hur arbetar de olika kommunala nämnderna? Hur tas olika beslut?

Ansvarig:

Bjarne Harrung, tel 158 86

Lokal:

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tid:

Onsdagar kl 14.00-17.00 (3 gånger, eventuellt fler)

Start:

Mars

VAD HÄNDER NÄR ENS NÄRMASTE FÖRÄNDRAS?

ELLER MAN SJÄLV? Hur förändras vardagen? Var finns hjälpen? Vad kan jag göra själv? Om att möta demenssjukdom i familjen i dag: Nya forskningsrön, nya läkemedel, ny kunskap om förhållningssätt och hjälpinsatser. Information och samtal för alla intresserade. Inbjudna experter informerar, eventuellt studiebesök.

Ansvarig: Barbro Sandberg, tidigare ordf i demensföreningen i Falun
Lokal: Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.00 (5 gånger)
Start: 5 februari

AVSPÄNNING OCH MEDITATION FÖR PENSIONÄRER

Ansvarig: Kristina Alsegård (arbetsterapeut), tel 311 19
Lokal: Arena, Mormorsgatan 7
Tid: Måndagar kl 11.00-12.30 (5 gånger)
Start: Februari
Kursavgift: 350 kr

QIGONG

Qigong är en mycket gammal kinesisk rörelsekonst som blivit populär i västvärlden. Den är lätt att utöva och lustfylld men kräver självdisciplin och regelbunden övning eftersom kropp, själ och tanke ska samordnas. Den tränar såväl fysisk som psykisk balans.

Ansvarig: Lars Håkansson, tel 339 45
Lokal: Anvisas vid kallelse
Tid: Tisdagar kl 10.00-11.30 (8 gånger)
Start: 18 mars
Kursavgift: 400 kr

YOGA FÖR PENSIONÄRER

Ansvarig: Charles Forman, tel 070-576 93 35
Lokal: Arena, Mormorsgatan 7
Tid: Onsdagar kl 10.00-11.30 (5 gånger)
Start: Februari
Kursavgift: 350 kr

JAZZCIRKEL

Jazzens historia och dess olika stilarter. Vi lyssnar på skivor och utbyter åsikter om dem. Deltagarna får gärna komma med egna önskemål om jazzform, olika kompositörer etc.

Ansvarig: Åke Lindelöf, tel 321 40
Lokal: Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget
Tid: Torsdagar kl 10.00-11.30 (6 gånger)
Start: 24 januari
Kursavgift: 220 kr

Studieförbundet Vuxenskolan i Falun erbjuder bland annat följande under vårterminen 2008. SPF-medlemmar åtnjuter 10% rabatt på vårt ordinarie utbud (gäller ej SPF:s cirklar).

DATA NYBÖRJARE (steg 2), 7 x 3 studietimmar, måndagar 10 – 12.15

DATA NYBÖRJARE, 7 x 3 studietimmar, måndagar 13 – 15.15

DATA FORTSÄTTARE, 7 x 3 studietimmar, fredagar 13 – 15.15

Ledare: Agneta Sundbaum-Dufva

SLÄKTFORSKNING, 7 x 3 studietimmar, kvällstid. Kursen ger inblick i dataprogrammet Holger. Studiebesök på Släktforskarnas Hus, Leksand vid intresse. Ledare: Björn Engström.

SJÄLVHJÄLPSGRUPPER

Du är inte ensam! Kom med i våra självhjälpgrupper där du möter andra som befinner sig i liknande situation som du själv. Hos oss finns både drabbade och anhöriga till parkinson, prostatacancer och fibromyalgi.

ALLMÄN INFORMATION:

Där plats inte anges sker cirkelverksamheten i våra lokaler i Falangallerian 2 tr, ingång sker från Fisktorget.

Anmälan till ovanstående cirklar görs uteslutande till Emil eller Ulla på tel 023-222 53 eller via e-post: falun@sv.se. Se också vår hemsida www.sv.se/falun.

VÄLKOMNA!

Emil och Ulla



**NYHET ÖGONHÄLSO-
KONTROLL**

Vi gör synkontroll, fotograferar din ögonbotten, mäter ögontrycket samt gör en synfältstest. Resultatet vidarebefordrar vi till ögonläkare som gör en bedömning.

LÄS MER PÅ faluoptik.se

Välkommen till oss du med!

**BERGS
TRÖMS**
galleria

Falu Optik

Åsgatan 23, Falun • 023-162 39

**SÖKES:
SJUKHUS-
VÄRDAR**
Du som är
nybliven
pensionär och
vill ha en trevlig
och givande
sysselsättning,
ring Röda
Korset i Falun,
tel 127 85,
108 18.

* * *

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Nytt år och nya föresatser. Om du gav ett nyårslöfte förra året om att motionera mera och inte lyckades att uppfylla det kan du göra ett nytt försök det här året. Tag nya tag med motionen och delta i vårt motionslotteri.

I utskicket av detta nummer bifogas **motionskort**. Vi hoppas att du vill vara med. Det finns priser att vinna. Notera dina motionsaktiviteter enligt de anvisningar som finns på kortet.

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2008. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trotsгатan 35, 791 36 Falun, senast fredagen den 12 september 2008.**

Boule, Bowling och Stavgång

Nämnda aktiviteter är i gång varje vecka.

Våra **"boulare"** spelar under inomhussäsongen i Boulehallen, Grycksbo skola, varje måndag med samling kl 12.45. Från maj månad blir det spel utomhus på Kopparvallen, fortfarande på måndagar men tidigare på dagen, samling kl 09.15.

Bowlarna håller som vanligt till i bowlinghallen, som ligger i Scandic hotell vid Lugnetleden. Fredagar kl 10-11 samlas bowlarna.



Stavgångarna utgår från parkeringen utanför huvudingången till Bergnils järnhandel mittemot Tiskens vårdcentral varje tisdag kl 14.00.

Varje deltagare får välja sin egen takt. Det finns en grupp för varje takt.

Vill du vara med, kontakta de ledare som finns angivna vid respektive aktivitet.

Boule: Curt Winberg, tel 236 76, Torgny Thorvalls, tel 338 00

Bowling: Gunnel Odén, tel 646 64, Nils Jonsson, tel 322 98

Stavgång: Brita Gerge, tel 245 80

Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling. Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en nybörjarkurs. I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör Jonas Osterman och du får samtidigt social gemenskap med andra SPF-medlemmar.

Du som redan spelar golf men vill få hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs.

Kurserna kommer att förläggas till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman som är professionell instruktör.

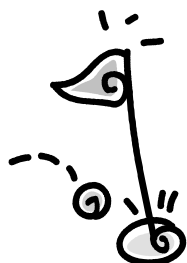
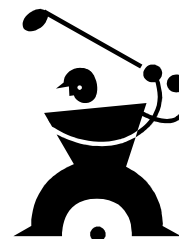
Kursavgifter och tider för kurserna redovisas nedan:

Kursavgiften för nybörjarkursen är 1500 kronor och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena. För fortsättningskursen är avgiften 600 kr och omfattar 4 tillfällen, 1 timme/gång.

Dagar för **nybörjarkursens** praktik: måndag 12 maj, onsdag 14 maj, fredag 16 maj, måndag 19 maj och onsdag 21 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj – juni att välja på.

Fortsättningskursen: måndag 12 maj, onsdag 14 maj, måndag 19 maj och onsdag 21 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper läggas till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 20 och vecka 21. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs till förmiddagstid.

Anmälan till kurserna tas emot av SPF-expeditionen, Trotskatan 35, tel 690 45. Anmäl dig **senast 11 april**. Du som har frågor om golfkurserna eller andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.



Till sist:

Sommaren 2008 kommer **föreningsmästerskap i golf** för SPF Falubygden att spelas för tredje året. Preliminärt datum för tävlingen är 30 juni 2008. Definitivt datum och vilken bana det blir meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

Varje år brukar någon skogsvandring förläggas till Lugnet. Så även i år. Premiärvandringen i naturreservatet blir den 24 april. Då tror vi att snön har försvunnit. 1 maj hoppar vi över men den 8:e tar vi linjebussen till Hosjöstrand och går därifrån till regementet. Det blir en något längre vandring än vanligt, ca 7-8 km. Sedan fortsättning i Bergsgården och Lilltorpet-Önsbacken och den 29 maj avslutas vårens vandringar med hemligt mål. (Se kalendern på mittuppslaget.)



Rygg- och vattengymnastik

Nämnda aktiviteter har startat för våren och grupperna är helt fyllda. Aktiviteterna återkommer till hösten och bjuds ut i SPF-Nytt nr 3.

NOSTALGISK MUSIKUNDERHÅLLNING OCH DANS

Första tillfället för den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen den 30 januari i år samlade mer än hundra deltagare. Fortsättning följer ytterligare två gånger under våren:

onsdagen den 5 mars kl 15.00-17.30

torsdagen den 3 april kl 15.00-17.30



Restaurang Elsborg, Folkets Hus, Falun

(inläpp från kl 14.30)

Falu Evergreen orkester spelar melodier från "gamla och moderna" dansbanan, som det var på 40-50-talet. Ta med dig dina vänner, ta en kaffe i restaurangen, lyssna på musiken och dansa om du känner för det.

Entré: 70 kr (fri garderob)

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

DALATEATERN PRESENTERAR

TIMMARNÄ MED RITA

en komedi av Willy Russell

Härfrisörskan Rita har drömmar om liv bortom radhus, barn och permanentvätskor. Hon tar en kvällskurs i litteraturvetenskap och möter den desillusionerade litteraturprofessorn Frank...

Spelas på Dalateatern och på turné i Dalarna under våren.

Dagföreställningar
20 och 26 mars 14.00
Dalateatern Falun

www.dalateatern.se

Biljetter: 140 kr - Bokning 023 - 166 77

DALATEATERN

Inbjudan till medverkan

SPF-Nytt tar gärna emot material från våra medlemmar. Vi förbehåller oss rätten att redigera innehållet till format som passar medlemsbladet.

På föreningens hemsida www.spffalubygden.com finns gott om utrymme för medlemmarnas medverkan. Text eller foton eller bådadera är välkomna.

Maila till Gustaf (gustaf.lagerby@telia.com) eller Margareta (margareta.nissby@telia.com).

Brev adresseras till SPF-expeditionen, Trotzgatan 35, 79172 Falun.

Hemsidan <http://www.spffalubygden.com/>


blir alltmer populär. Den 30 mars 2007 noterades t ex antalet besök till 11 000. Den 31 januari i år hade siffran stigit till 18 500.



Har Du E-post? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator spf.falun@telia.com så för vi in Din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till Dig.

Om försäkringar

Vår *medlemsförsäkring* gäller så länge du är medlem i SPF och betalar premien. Dessutom har vi en *mötesförsäkring* som gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Allan Magnusson, tel 154 14, kan svara på dina frågor.

 **Husqvarna**

VIKING



**Ex. Huskystar E10
med 19 nyttosömmar
& knapphål.**

**Service med
12 månaders garanti,
alla fabrikat**

Husqvarna Sy - Jörgen Eriksson
Östra Hamngatan 16, Falun, 023-108 43

**Fri hämtning och utkörning
inom Falu kommun**

Kom ihåg:

- När du anmäler dig till något evenemang – uppge både namn, adress och telefonnummer. Annars blir det besvärligt att ta reda på vart bekräftelsen ska skickas.
- Om du flyttar – anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår medlemssekretärare Maud Nilsson (tel 203 42).

ÖPPET HUS hos SPF



SPF Falubygden har flyttat till nya lokaler i Kùselska Gården och inbjöd den 19 december till Öppet hus med kaffe och tårta. Lokalerna är centralt belägna i det faluröda kulturhuset Trotzgatan 35. Både SPF Dalarnas distrikt och SPF Falubygden samsas om lokaler på bottenvåningen och ytterligare två hyresgäster finns i huset.

Jennie Åkerström, NAI Svefa, Annika Grönqvist, ordf i SPF Daladistriktet, Karl Henriksson, ordf i SPF Falubygden, Margareta Dunkars, sekr i SPF Daladistriktet och Jannike Wåhlberg, Civildörsvarsförbundet, var överens om att det är ett trevligt hus med riktig atmosfär att arbeta i.

(Foto: Gustaf Lagerby)



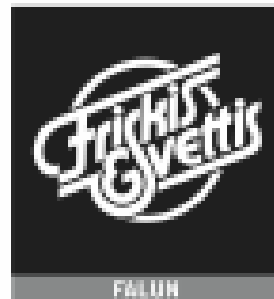
Lisbeth Lundin och Britta Lundberg har gjort fina insatser vid flytten till Kùselska gården och i arrangerandet av Öppet hus.

(Foto: Lena Tysk).



Text: Gustaf Lagerby

**Senior
+ = sant
Friskis&Svettis**



**Du kommer väl ihåg
*Seniorrympa***

**tisdagar 10.30-11.30
i vårt Träningscenter
Slaggatan 21**

**torsdagar 17.00-18.00
Rönndalsskolan, Enviken**

Välkommen!

SPF-KALENDERN VÅREN 2008

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sista anmälningsdag ().
Månadsmöten hålls i Missionskyrkan. Sid = sida i SPF-Nytt 2008-1.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Februari					
25	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
26	tis		Första anmälningsdag för resor, kurser, studiebesök		
27	ons	13.30	Studiebesök: Kristine kyrka	Ja	5
Mars					
3	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
5	ons	15-17.30	Nostalgisk musikunderhållning och dans, Restaurang Elsborg		16
7	fre	13.00	Lunch, Restaurang Blå Apelsinen, Bergskolegränd 8 A		25
8	lör		Resa: Musikalen London	Ja (28/2)	6
10	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
12	ons	13.30	Månadsmöte: Tore Skytén sjunger visor och berättar		5
14	fre		Resa: Antikmässa/Vildmarksmässa	Ja (4/3)	6-7
17	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
18	tis		Kursstart Qigong	Ja	12
26	ons	13.30	Studiebesök: Djursjukhuset i Samuelsdal	Ja	5
31	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
April					
1	tis		Motionera Mera: Motionsperioden startar (avslutas 31 augusti)		14

3	tors	15-17.30	Nostalgisk musikunderhållning och dans, Restaurang Elsborg		16
4	fre	13.00	Lunch, Restaurang Blå Apelsinen, Bergskolegränd 8 A		25
7	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
9	ons	13.30	Månadsmöte: Falu Evergreens underhåller		5
11	fre		Sista dag för anmälan till vårens golfkurser	Ja	15
14	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
15	tis		Kryssning till Mariehamn med Cinderella	Ja (14/3)	7
19	lör		Resa: OD vårkonsert, Uppsala	Ja (15/3)	7
21	mån	14-16	Kafé Björken öppet		25
23	ons	13.30	Studiebesök: Arvid Backlund-gården, Svärdsjö	Ja	5
24	tors	10.00	Skogsvandring nr 1, samling Hällaförrådet vid Lugnet. Info om vandring 2.		15
28	mån	14-16	Kafé Björken öppet (sista gången för säsongen)		25

Maj

2	fre	13.00	Lunch, Restaurang Blå Apelsinen, Bergskolegränd 8 A		25
5	mån	09.15	Boule: Utomhusäsongen startar (Kopparvallen)	Ja	14
7	ons	13.30	Månadsmöte: I Farfars fotspår (Annacari Jadling Ohlsson)		5
8	tors	10.00	Skogsvandring nr 2, buss 724 till Hosjöstrand kl 8.15		15
14	ons		Vårlunch, Gyllene Hornet, Tällberg	Ja	5
15	tors	10.00	Skogsvandring nr 3, Bergsgården, samling Hällaförrådet f gemensam resa		15
22	tors	10.00	Skogsvandring nr 4, Lilltorpet–Önsbacken, saml parkeringen vid Lilltorpet		15
29	tors	10.00	Skogsvandring nr 5, hemligt mål, samling posten Ingarvet f gemensam resa		15

Juni

14	lör		Resa till Velodromloppet i Karlskoga	Ja (29/4)	8
----	-----	--	--------------------------------------	-----------	---

Fastighetsbyrån

Nyfiken på vad din bostad är
värd? Fråga någon som vet.

Fastighetsbyrån Falun
Åsgatan 25
79171 Falun
Tel. 023-182 60

Säljarkonto

Att sälja sitt hus, fritidshus eller bostadsrätt väcker ofta frågor om ekonomi, skatter och placeringar.

På vårt säljarkonto kan du placera dina överskottspengar till en mycket bra ränta i en månad. Under tiden kan du i lugn och ro fundera över vad du vill göra med pengarna och tillsammans med någon av våra rådgivare hitta de lösningar som passar just dig och din ekonomi.

Välkommen in!

5 frågor till Aron



Wilhelmsson

vital 88-årig SPF-medlem som aldrig varit sjuk

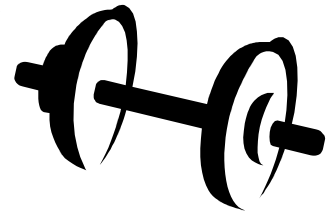
Är det sant att du aldrig varit sjuk?

– Det är sant. 1964 var jag förkyld en dag – men det var mitt eget fel. Jag hade slarvat med maten en dag. Trots att jag jobbat hårt, så har jag aldrig haft ont i lederna. Jag mår fortfarande bra.

Hur bär du dig åt?

– Jag startar alltid dagen med att lyfta en sex kilo tung järnstång hundra gånger.

Då blir jag varm i kroppen och jag ”får igång” hjärtat. Jag har bra gener: farfars mor blev 106, farfar 97 och pappa 96 år.



Hur var din ungdomstid?

– Mina föräldrar var bönder i Östergötland, på gränsen till Småland. Jag sprang jämt de sju kilometerna till skolan – och även hem. När jag fick veta att jag kunde börja Tekniska högskolan måste jag göra rekryten. Sedan följde fyra år i beredskapen. Efteråt blev det ett år på lantbruksskolan. Det var en bra skola.

Vad har du jobbat med?

– Jag var montör på SAAB, monterade ”Flygande Tunnan” och R 21 i sju år. Lika länge jobbade jag på byggen i Lindesberg. Sedan ”servade” jag matvaru-butiker i Uppsala med dricka innan jag blev färghandlare i Stockholm. De tre sista åren (till 68) var jag vaktmästare på ett servicehotell.

Aldrig skadad?

– Nej, det har alltid gått bra. Det var dock nära när jag fick ett slag av en betongbasker (mannen som styrde såg inte mej) och jag föll mot gatan. Men jag räddade mig på en utstående planka som jag greppade. Då var jag i 50-årsåldern och hade bra med krafter. Nu är jag inte lika stark. Men fortfarande fungerar allt som det ska i kroppen, åtminstone vad jag vet.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

VÄNTJÄNST

I väntjänsten kan Du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla "småtjänster" i hemmet, sällskap på promenader eller läkarbesök, smakråd vid klädinköp, skjuts till SPF-möten för den som inte har färdtjänst, och annat som kan höja livskvalitén.

Hör av Dig till någon av oss. Kontakt förmedlas också av SPF:s expedition, tel 690 45 (expeditionstider se sid 2).

Innersta'n

Majt Boström	264 91
Inga Hammar	261 87
Margareta Mårtensson	324 14

Britsarvet & Östanfors

Ann Lagerby	174 95
-------------	--------

Lustigknopp

Ragna Neuman	721 00 75
Marianne Rennel	171 78
Carin Swartling	214 61
Göran Swartling	214 61
Caisa Werkmäster	175 07

Samuelsdal

Henny Johansson	171 27
-----------------	--------

Främby

Ny: Inga-Britt Andersson	288 44
Margareta Atterfors	293 88

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Ingrid Thomér	283 39

Hälsingberg

Margareta Dunkars	341 75
-------------------	--------

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
Birgitta Johansson	345 15
Bengt Rylander	207 44
IngaLill Sundbrandt	329 02

Hosjö

Birgitta Leksell	322 70
------------------	--------

Sundborn

Marianne Larsson	612 72
------------------	--------

Danholn

Kerstin Magnusson	622 67
-------------------	--------

Bjursås

Elisabet Hellberg	510 60
Elsa Wigert	550 41

Vill Du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen.

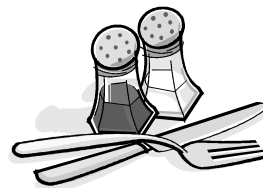
Ring Gun Eriksson, tel 221 85.



Telefonupplysning för äldre. Som komplement till andra telefontjänster kan vi ge våra medlemmar möjlighet att per telefon få information om olika samhällstjänster och hjälp att komma till rätt instans. Erfarna SPF:are är beredda att ställa upp och utan tidspress lyssna in Dina behov. Ring SPF:s expedition, tel 690 45, så slussas Du till rätt person.

Är Du anhörigvårdare och inte redan känner till ”**Anhörig**”-projektet, så ring Ann Lagerby, tel 174 95. Du får då information och program för de träffar som ordnas en gång per månad. På våra träffar möter du andra med erfarenhet av att vårda någon anhörig/närstående. Vi pratar med varandra och äter en enkel lunch. (Se också nästa sida.)

Matlag för Dig som tycker om att äta lunch med andra. Vi träffas en gång i veckan i vår och lagar mat som vi mår bra av. Gemenskapen gör också att vi mår bra. Ring Margareta Dunkars, tel 341 75, eller SPF:s expedition, tel 690 45.



Den första fredagen i varje månad kl 13

kan Du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på **restaurang Blå Apelsinen**, Bergskolegränd 8 A. Lunchen kostar 68 kr. Ingen anmälan behövs! Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Britsarvsgården är ett aktivitetscentrum för SPF:are och andra pensionärer i kommunen. Vi alla i SPF kan påverka programmet via Väntjänsten och Marianne Häggblom, tel 336 42.

Slink in till Kafé Björken

Vallmansgatan 1
måndagar kl 14.00–16.00



Vårens verksamhet startade den 28 januari och fortsätter t o m den 28 april. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, handarbete, lyssna till högläsning eller musik (Falu-cittranerna bjuder på underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat dopp och prata.

Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida)

* * *

Jag har insett att folk glömmer vad man har sagt,
folk glömmer vad man har gjort,
men folk glömmer aldrig hur man fått dem att känna sig.

(Maya Angelou)

BRUKARRÅDEN

Brukarrådets uppgift är att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. Det finns ett råd vid varje vårdcentral. SPF:s representanter vill gärna ha **Dina synpunkter på vården vid Din vårdcentral att framföra i**

vårdcentralens brukarråd. **Kontakta oss! Vi är följande:**

Vårdcentral:	Representant:	
Grycksbo	Lars-Erik Hultgren	407 08
	Elisabet Hellberg, <i>ersättare</i>	510 60
Britsarvet	Karin Olausson	339 05
	Birgit Kvarman, <i>ersättare</i>	208 79
Tisken	Anders Marelius	312 54
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Sonja Schnürer	328 61
	Ulla Jansson, <i>ersättare</i>	178 88
Samordnare:	Karin Olausson	339 05

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Rådet är organ för samråd och ömsesidig information mellan kommunen och företrädare för pensionärernas riksorganisationer.

I KPR, Falu Kommun, är SPF:s uppgift att tillvarata medlemmarnas intressen rörande bland annat bebyggelseplaner, boendefrågor, hemtjänst, vård, olika

former av bidrag, trafikfrågor m m. SPF:s representanter är:

Sven Carlsson	697 20	Urban Björn, <i>ersättare</i>	391 31
Märtha Eriksson, <i>sammankallande</i>	244 75	Karl Henriksson, <i>ersättare</i>	229 22
Karin Michols	253 98	Ann Lindblom King, <i>ersättare</i>	77 04 05

Har Du hörselproblem?

Välkommen att
kontakta mig!
Inga-Britt Andersson,
tel 288 44

Har Du svårt att läsa en vanlig tidning?

Kontakta vår väntjänstkommitté, Margareta Dunkars, tel 341 75, så hjälper hon till med det praktiska. Eller ring Studio VOX, tel 0243-740 00 (Borlänge kommuns växel) och beställ direkt.

Hattparad på Björken

Hatten var förr ett viktigt plagg. Så inte i dag. Men på alltid trafikerade Holmgatan kan man fortfarande möta någon "hattvän". Vem vet, det kanske blir fler i framtiden...



Hattar var "huvudsaken" när SPF Väntjänsten avslutade höstens verksamhet på Kafé Björken. Besökarna hade uppmanats att ta med sig en rolig hatt till höstfinalen.

Det gjorde man också. Om inte fanns det sommarhattar på ett bord som man kunde prova.

När man sedan tog plats vid kaffeborden hade nästan alla en huvudbonad på sig.



Vad det pratades och vad roligt det var under de stora "hattåren" på 1950-talet och ännu längre tillbaka! Hatten tog man på sig i sol som i regn. Och naturligtvis vid högtidliga tillfällen.

Behövde man ha något nytt på huvudet – eller måste laga den gamla – så var det bara att gå till hattaffären.

Nu väljer man kanske basker, keps eller något annat när man går ut.



Ovan: Vanja Norlin provar hattar på Björken.

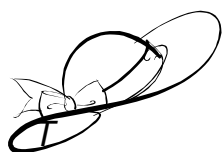
Vanja Norlin trivs fortfarande bäst i hatt.

– Men det är sällan jag ser någon annan som också har hatt på stan, sade Vanja när hon provade olika modeller vid spegeln.

Värdinnan Gun Eriksson, som intervjuade flera av deltagarna, sjöng även några välkända sånger av Karl Gerhard. En annorlunda och uppskattad eftermiddag.

I höst planeras en ny hattparad på Björken.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg



T h: Britta Widman och Alice Nilsson i sommarhattar.



Julbord på Haganäs ...

Genom SPF Falubygden finns en tradition med kyrkobesök och julbord på första advent. Tidigare år har vi besökt högmässan klockan 11.00 och ätit julbord därefter. I år fick vi ändra på den traditionen. Det visade sig att gudstjänsten i Vika kyrka ägde rum klockan 16.00 på eftermiddagen. Nu blev det annan ordning – julbord först och

Vår chaufför var omtänksam nog att köra oss ända fram till trappan på Haganäs. Där välkomnades vi av jultomte med glögg. Sen avnjöt vi ett superbt julbord. Alla rätter var försedda med skyltar, så man såg vad man åt. Antal rätter var legio och allt smakade utmärkt. Ett hjärtligt mottagande av personalen och utmärkt service förhöjde stämningen.



kyrkobesök därefter.

Julbordet på Haganäs. I förgrunden Margit Gillberg. (Foto: Karin Michols)



I Vika kyrka. (Foto: Lena Tysk)

... och gudstjänst i Vika

Efter att i ett par timmar ha njutit av julbordet, begav vi oss till Vika kyrka.

Det var stor kyrkdag där. Vi välkomnades av kyrkvårdarna med programmet "Gudstjänst för stora och små".

Det vimlade av barn i alla åldrar, kyrkan fylldes i stort sett till sista plats.

Tre präster medverkade: kyrkoherde Annica Anderbrant, avgående komminister Tore Skytén och nytillträdande Monica Lindholm. Dessutom förgyllde Vika kyrkokör, Solkören och Barnkören gudstjänsten.

Ett imponerande intryck gjorde Monica Lindholm, när hon samlade alla barn vid altaret inför predikan och samtalade med dem om julen, julklappar och Jesu födelse. Det blev en uppvisning i god pedagogik. Vi fick njuta av en gudstjänst i modern form och vi lyckönskar Vika församling till den nya komministern.

Karin Michols

Stämningsfull Lucia

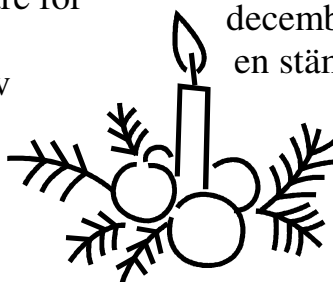


Då ett mycket välbesökt månads-
möte, det sista för terminen,
den tolfte december fick SPF
Falubygden uppleva en
stämningsfylld timme med musik.
Ett trettiotal elever från
Haraldsbogymnasiets estetiska
program tågade in längs mittgången i
Missionskyrkan, lucia Hannah Skog
med tärnor och stjärngossar, fram till
podiet. De bjöd oss på sång med
traditionella och även litet nyare jul-
visor. Den stora kören lät riktigt bra
under ledning av Helene Grönqvist-
Stenbäck. Helene har varit lärare för
fem unga sångare som nu
framträdde, ackompanjerade av
Johan Stenbäck.

Lovisa Falk inledde fint
med en luciavisa. Sedan
satsade Arvid Jonsson med
engagemang på Adams krävande

”O helga natt”. Robin Nordström
fortsatte med ”Jul, jul, strålande jul”.
Tom Åsberg sjöng ”Gläns över sjö
och strand”. Tove Lindborgs visa i
folkton lät mycket bra. Det som
många av oss sedan talade om var de
tre unga manliga gymnasisterna som
vågade satsa på
solosång och som sjöng så bra.

Det var ett myller av nöjda åhörare
som samlades på Kyrktorget. Många
fick plats att umgås vid kaffeborden
där kaffe, lussekatter, pepparkakor
serverades, andra gick vidare ut i
decembermörkret med minnet av
en stämningsfull inledning till
julen.



*Text och foto:
Gustaf Lagerby*

Sightseeing inledde julkryssning

Julkryssningen med Cinderella har de senaste åren varit fulltecknad. Båda resorna har varit mycket lyckade: ingen sjögång, god mat, gemytligt och möjligheter att handla julklappar av olika slag.

Resan i december bjöd på en överraskning. Den säkre och erfarne chauffören Erik Enderstad från Fagersta styrde den stora bussen rakt in i centrala Stockholm samtidigt som han berättade om kända byggnader. Han kände också till de stora affärshusen – och sevärdheterna – utmed E4 norr om staden. Tacktalen för honom under hemresan följdes av spontana och kraftiga applåder.

När båten lämnade Stockholm serverades julbordet i restaurangen. Som vanligt fanns många rätter att välja bland. Köerna var inte lika långa som förra året. Den gången hamnade Faluborna i andra sittningen, nu i den första.

Resten av kvällen bjöd på varierande underhållning som sedan fortsatte på förmiddagen nästa dag. Uppskattat var skärgårdsvisorna med Per Nyberg och musikfrågesporten. Shopen stängde sent och öppnade tidigt.



Kapten Tobias Chroner tillsammans med ordförande Karl Henriksson, reseledare Karin Michols och Allan Magnusson i valberedningen.

Kapten Tobias Chroner, 30, en av de tre befälhavarna på Cinderella, berättade att man alltid har mycket folk före jul. Då tjänstgör omkring 180 personer ombord, varav en del extra personal. Under januari och februari är det betydligt lugnare.

Städning av hytterna sker numer av ett utomstående företag. Ett stort antal städare kommer

ombord när båten anläpt Stockholm på eftermiddagen nästa dag.

Karin Michols var nöjd med julkryssningen, allt hade fungerat. Det fick hon också höra i bussen efteråt. Föreningen brukar genomföra åtta-tio resor om året. Julkryssningen är numer den enda med övernattnig.

– Tråkigt att inte även andra flerdagsresor lockar längre. Men det kanske vänder, hoppas det. Intresset för våra korta resor med visningar eller underhållning är däremot stort, säger Karin Michols som varit reseledare i nio år. Varje resa har varit lyckad.

Resekommittén bestämmer resorna före utgivningen av ny SPF-Nytt.

Besök i Kopparbergs kyrka

Vi var närmare ett femtiotal SPF-are, gamla och nya falubor, som tog tillfället att besöka Stora Kopparbergs kyrka onsdagen 21 november. Den gamla kyrkan med rötter från medeltiden har haft en central roll i Falun. Senare tog ännu en stor kyrka, Falu Kristine kyrka, över rollen som gruvstadens kyrka. Kopparbergs kyrka blev landsförsamlingens kyrka, stor och rik även den.

Kyrkoherde Annica Anderbrant berättade om kyrkans verksamhet. I Falun finns numera en enda enhet, Svenska kyrkan i Falun. Vad är kyrkan? frågade Annica. Jo, kyrkan är ju inte bara kyrkobyggnaden. Den är också vi alla som tillhör församlingen och för oss finns alla dess verksamheter, gudstjänster, diakoni, undervisning, musikverksamhet. Annica berättade om kyrkans många olika sociala insatser i samhället.



Sedan berättade pensionerade kyrkvaktmästaren Åke Lundin kunnigt om kyrkobyggnaden, hur den har utvecklats från kapell i Torsångs församling till församlingskyrka i Falun, basilika, hallkyrka med tillbyggnader och restaureringar. Den byggdes från början att även tjäna som försvarsanläggning om ofärd skulle komma. Fet-Mats har under en period vilat under kyrkogolvet men har nu sin plats på kyrkogården. Fyra klockor finns i tornet 88 trappsteg upp. Storklockan, fyra ton tung med 80 procent koppar och 20 procent tenn, är gjuten i Falun. De två nuvarande orglarna är barockorgeln från 1963, tillverkad i Köpenhamn, och den romantiska kororgeln från 1999. Vi inbjöds till de kommande helgernas gudstjänster och till den musik som bjuds.



Besöket avslutades med att vi samlades vid kaffeborden i Mariagården.



Även vi som har bott många år i Falun och kanske också många gånger besökt kyrkan hade stor glädje av besöket och fick veta mycket både gammalt och nytt.

*Text och foto:
Gustaf Lagerby*



SPF Falubygden

Verksamheten 2007 i sammandrag

Under 2007 hade styrelsen 12 sammanträden med totalt 242 protokollförda paragrafer. Många handlade om flytten från Parkgatan till Trotskatan 35. Tack vare frivilliga insatser gick allt smärtfritt.

Vid årets slut hade SPF Falubygden 1631 medlemmar, varav 129 kom under året. I föreningen finns 1011 kvinnor och 620 män.

Brevduveverksamheten genomförde fyra utdelningar och ca 30 "brevduvor" deltog vid varje tillfälle. Över tusen försändelser delades ut varje gång.

Medlemsregistret förbättrades under året. 345 medlemmar har lämnat uppgift om e-postadress, en ökning med ca 100 jämfört med 2006. Om vi kan komplettera med flera e-postadresser skulle detta underlätta utsändningen av information, noterar styrelsen i sin berättelse.

KPR – Väntjänsten

Kommunala pensionärsrådet, KPR är ett rådgivande organ mellan kommunens politiker, tjänstemän och pensionärsorganisationerna. KPR har sammanträtt fyra gånger, arbetsutskottet sex ggr.

Ärenden som behandlas är budget och flerårsplaner, kvalitetsutveckling och -uppföljning, innehåll och utveckling av äldreomsorgen samt frågor inom bygg-, trafik- och annan samhällsplanering

KPR har flera gånger tagit upp lokalfrågan i Café Björken – permanent lösning önskas – och så vill man att tjänsten som kommunfixare ska behållas och utvecklas.

Väntjänsten har ordnat underhållning m m i Britsarvsgården vid två tillfällen samt 22 gånger på Björken, Vallmansgatan. Där har ett antal musiker och sångare medverkat. Underhållningen har uppskattats.

Ett 30-tal medlemmar var aktiva "Väntjänstare", de ansvarade för varsina stadsdelar.

Arbetet med Individuell Väntjänst har pågått under året.

Brukarråd – Program – Studier

Brukarrådsgruppen består av medlemmar som ingår i brukarråden vid vårdcentralerna. Uppgiften är att bevaka brukarnas – våra medlemmars – intressen. Representanter för närsjukvård och vårdcentralledning ingår i brukarråden. Man har t ex i rådet tagit upp dåligt bemötande, problem med telefonkontakt och missnöje med sjukresor. Personalsituationen har berörts.

Programkommittén startade året med årsmöte och avslutade med Luciafesten med Haraldsbogymnasiet. Flera studiebesök har gjorts, bl a i Bergslagssalongerna på Storas gamla huvudkontor. Medlemmarna får komma med tips.

Studiekommittén hade ett 15-tal olika kurser, varav många pågår termin efter termin. Vissa kurser lockar inte. De ansvariga efterlyser uppslag om kurser och cirklar.

Friskvård – resor – Press och PR

Friskvårdskommittén hade en omfattande verksamhet. Nytt på programmet var Nostalgisk underhållning med dans. SPF-dagen på Lilltorpet med blodtrycksprovning, line-dans och mannekänguppvisning m m lockade 150 medlemmar.

Boulegruppen, som håller till i Grycksbo (vinter) och Kopparvallen, blev kommunmästare.

Det har även förekommit bowling, stavgång, rygg- och vattengymnastik, skogsvandringar och golf. Andra klubbmästerskapet i golf samlade 54 deltagare. Över 30 deltog i de två kurserna, för nybörjare och fortsättning. Andra populära aktiviteter är vattengymnastik och ryggymnastik.

Motionslotteriet minskade men de som lämnat in kort har varit flitiga.

Resekommittén genomförde under våren och hösten elva resor med mellan 24 och 64 deltagare. De planerade resorna under juli fick inställas. Medlemmarna föredrar endagarsresor, undantag Julkryssningen (en övernattning) som samlade fullsatt buss.

Press- och PR-kommittén tog även i föl fram fyra SPF-Nytt där sidantalet varierade mellan 40 och 48 sidor. Mittuppslaget med kalendariet passar t ex på köksdörren. Redigeringen sker numer i digital form och materialet lämnas till Repro för tryckning. Tidningen når medlemmarna via brevdovor eller via post. Intresset för hemsidan, www.spffalubygden.com, ökar stadigt, nu drygt 17 000.

Sång – Trafik – Hörsel – Möten – Expedition

Kören *Blåklockan* övade i Missionskyrkan 12 ggr på våren och 16 ggr på hösten. Höjdpunkten på året var Körstämman i Kristinehallen med 135 SPF-sångare från stora delar av länet. Efter ett välkommet tillskott i basstämman består Blåklockan nu av 36 medlemmar.

Trafikkommittén har kartlagt farliga och obevakade övergångsställen och resultatet ska läggas fram till gatukontoret. En cirkel för äldre bilförare har genomförts och halkskydd har testats.

Hörselverksamheten har haft många samtal med medlemmar. Ett tips: undersök hörseln på någon vårdcentral. Nya hjälpmedel utvecklas hela tiden.

Mötesverksamheten ordnar den trivsamma kaffestunden efter månadsmötet i Missionskyrkans samlingslokal. Normalt tjänstgör fyra-fem varje gång.

Expeditionskommittén har haft många besök och telefonsamtal, mest intensivt blev det när programmen delades ut. Sju medlemmar tjänstgjorde under 2007. Expeditionen har öppet tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12. Under sommarhalvåret är expeditionen öppen på tisdagar.

(Den fullständiga verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på SPF:s expedition och på föreningens hemsida, www.spffalubygden.com)

Ny hjälp för anhörigvårdare

Falu kommun är en av kommunerna som provar det nya hjälpmedlet Caredo. Utrustningen förmedlas av Omvårdnadsförvaltningen.

Caredo är ett komplett system för vård i hemmet. Det innehåller en mottagare, en laddstation, en kuddvibrator och en rörelsevakt.

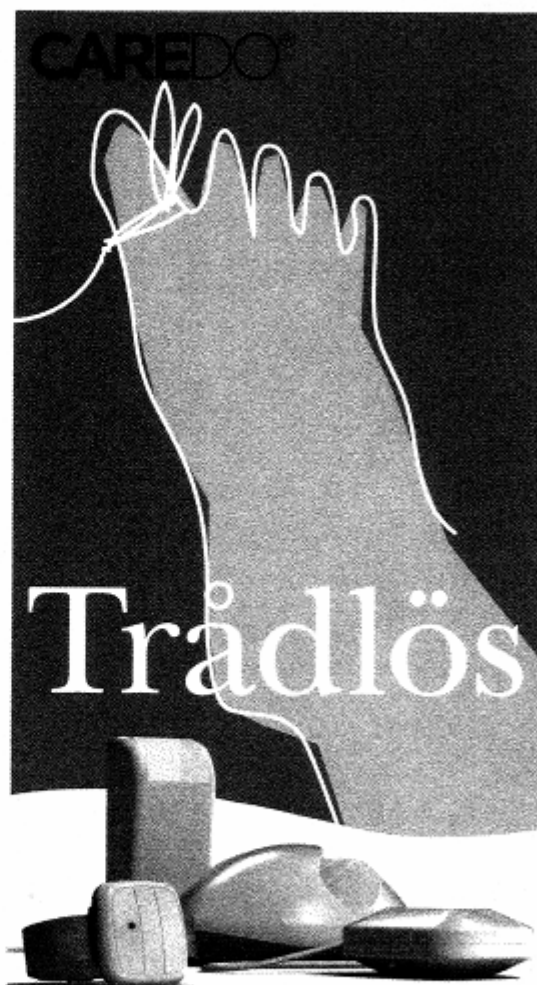
Vårdaren bär mottagaren på handleden som ett armbandsur. Rörelsevakten placeras där man vill ha ett extra vakande öga. När denna aktiveras sänds en ljudlös signal till mottagaren som avger vibrationer. På natten, när mottagaren laddas, är det en kuddvibrator som meddelar när något händer.

VILL DU VETA MER:

Biståndshandläggarna i kommunen.
Telefon 023-877 80

Kommunens anhörigsamordnare
Kristina Knutsson Sjölund
Telefon 023-870 00.

Frågor om produkten,
Athena Nordic, Patrik Forsmark
Telefon 023-79 22 09.

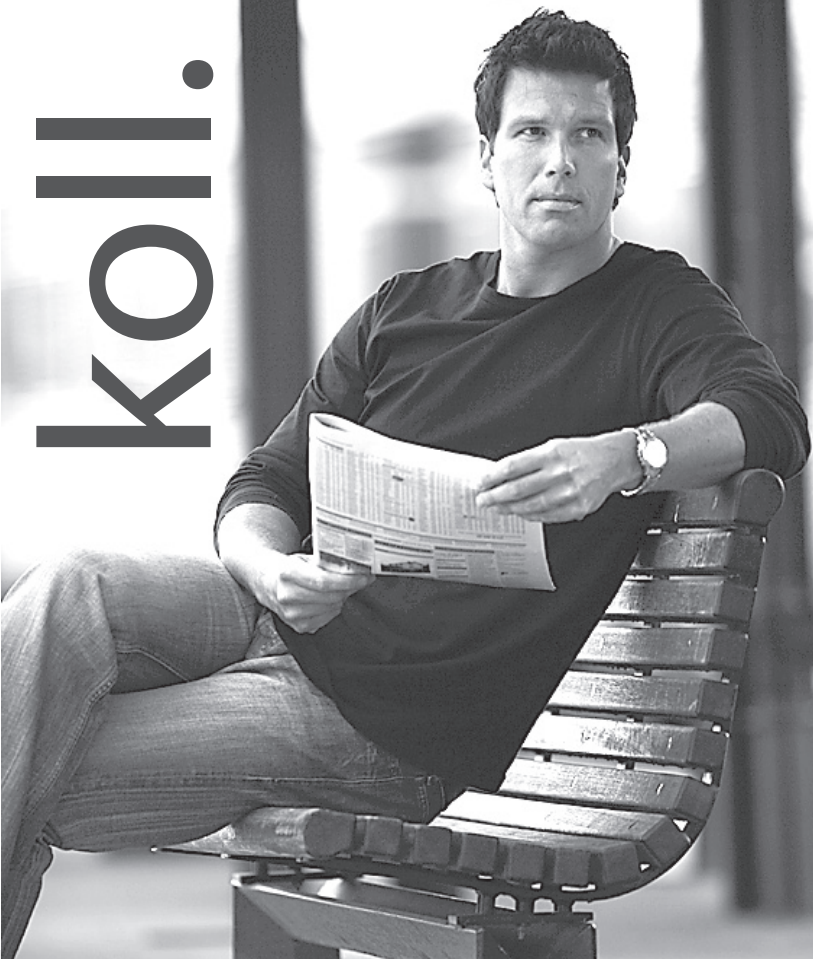


FALU  KOMMUN

Omvårdnadsförvaltningen


Athena Nordic

koll.



Falu Kuriren

 Dalarnas Tidningar




FALU STADSAUKTION

först på plats!

Skall Ni flytta, avyttra ett dödsbo eller städa ur vinden ? Börja med att ringa Falu Stadsauktion.

Vi hjälper Er så att sakerna säljs på rätt plats.
Månadsauktioner sista Söndagen i varje månad.

Vi söker objekt av bättre kvalitet till en av årets bästa auktioner.

DALAKVALITÉN i Falun den 25 Maj.

Boka hembesök i god tid eller välkomna ner till auktionshallen.
Samtliga objekt ligger på vår hemsida www.falustadsauktion.com
med katalog och bilder.

Hämtar gods i hela Dalarna.

RING 023-22090 – 073-98 99 882 för hembesök

Öppettider för inlämning: Måndag – Fredag 09-17.00

Över 200 m² fyllt med ljusa idéer 

Lågenergilampor

Framtidens lågenergilampor är här!



Över 200 utomhusarmaturer i vår utställning!

LAMPSHOPEN
i FALUN AB
Fisktorget • 023-280 30
www.lampshopenfalun.se
Öppet: mån-fre 10-18, lör 10-15

SPF-NYTT 2008-1

Innehåll:

Adresser	2
Anhörig-projektet	25-26
Anmälan till evenemang	17
ASTA – stöd till anhöriga	26
Blå Apelsinen, luncher	25
Boule	14
Bowling	14
Britsarvsgården	25
Brukarråd	27
Dans & musikunderhållning	16
E-post	17
Expeditionstider m m	2
Fem frågor till Aron Wilhelmsson	23
Flyttanmälan	17
Friskvård	14-15
Försäkringar	17
Golf	14-15
Hemsidan	17
Inbjudan till medverkan	17
Kafé Björken	25
Kalender	20-21
KPR Kommunala pensionärsrådet	27
Kursverksamhet	9-12
Matlag	25
Motionera Mera-lotteriet	14
Månadsmöten, studiebesök	5
Ordförandens spalt	3
Reportage:	
– Adventsresa	30
– Hattparad på Björken	29
– Julkryssning	32
– Luciafirande	31
– Stora Kopparbergs kyrka	33
– Öppet hus	18
Resor	6-8
Ryggymnastik	15
Skogsvandringar	15
SPF-Nytt, utgivning 2008	40
Stavgång	14
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Telefonupplysning för äldre	24
Tio år i medlemmarnas tjänst	4
Vattengymnastik	15
Verksamheten 2007	34-35
Vuxenskolan	13
Väntjänst	24-26
Årsmötet	4

Annonser:

Aktiv Ortopedteknik	8
Athena Nordic	36
Blomsterriket	26
Dalateatern	16
Falu Begravningsbyrå	26
Falu Kuriren/Dalarnas Tidningar	37
Falu Optik	13
Falu Stadsauktion	38
Far i Buss	5
Fastighetsbyrån	22
Friskis & Svettis	19
Husqvarna Sy	17
Lampshopen	38
Masmästaren	28
Swedbank	22

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har idag över 1600 medlemmar. Målsättningen är att ordna med trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så dräglig och trygg ålderdom som möjligt.

Alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. Årsavgiften är 200 kr, inklusive avgifter till distriktet och förbundet.

Besök vår innehållsrika hemsida!

Den är ständigt föremål för uppdatering och alltid aktuell.

Adressen är:

www.spffalubygden.com

Webmaster: Boa Hellberg

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

Gustaf Lagerby

Margareta Nissby

Bo Bävertoft, annonser



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

**SPF Falubygden
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel 023-690 45
Org nr 883201-9239**

**spf.falun@telia.com
www.spffalubygden.com**

***VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR – DET LÖNAR SIG
Varje annons når mer än 1.600 medlemmar!***

Stoptider och utgivningsdagar under 2008:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren 2008	18 april	6-9 maj
Höstens program 2008	1 augusti	19-22 augusti
Inför vintern 2008	7 november	25-28 november