



**SPF-NYTT 2008-3**

**Falubygden**

# **HÖSTENS PROGRAM 2008**



Slussbruden lägger ut

(foto: Sven-Erik Ejeborg)

## ***Styrelse:***

Ordförande	Karin Michols	253 98
Vice ordf	Barbro Andréason	147 72
Kassör	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare	<i>vakant</i>	
Ledamöter	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
	Barbro Hellberg	654 05
	<i>vakant</i>	

*På föreningens  
hemsida  
[www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)  
finns förteckning  
över samtliga  
ledamöter i  
kommittéer och  
organ.*

## ***Verksamhetsansvariga:***

Expeditionskommitté	Britta Lundberg	262 19
Distribution medlemsblad	<i>vakant</i>	
Friskvårdskommitté	Hans Thors	179 26
Försäkringsfrågor	Allan Magnusson	154 14
Hörselvård	Inga-Britt Andersson	288 44
KPR/Pensionärsrådet	Märtha Eriksson	244 75
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	<a href="mailto:spf.falun@telia.com">spf.falun@telia.com</a>
Hemsida	<a href="http://www.spffalubygden.com">www.spffalubygden.com</a>
Plusgiro	441 41 08 – 3

## Ordförandens spalt

"Sommar, sommar.....". Melodin surrar hela tiden i mitt huvud. Och visst är det sommar, termometern visar på över +30 och har gjort så i flera dagar nu. Det är det här som kallas värmebölja. Nästan för varmt för att vistas ute. Men låt oss glädjas åt dessa ljuvliga sommardagar och minnas dem, när kylan och höst-rusket sätter in.

Snart nog börjar en hösttermin med ett välmatat program för oss SPF:are.



Foto: Boa Hellberg

**Förutom våra månadsmöten**, resor och studiecirkel händer en hel del under hösten. Låt mig nämna några tilldragelser.

- SPF har centralt bestämt att vecka 37 skall vara rekryteringsvecka.
- Den 15 september har vi här i Falun SPF-dag på Lilltorpet. Då skall vi visa upp vilka aktiviteter vår förening kan erbjuda. Så blir det mannekänguppvisning.
- Dalarnas forskningsråd bedriver ett projekt "Flexibel hjälpmedelsinformation" och det kommer vi på ett eller annat sätt att få ta del av.
- Vår kommun håller på att organisera en volontärbyrå. Vi kommer att få info.
- Falu kommun anordnar vecka 39 sin första folkhälsovecka.
- KPR har en del intressanta idéer, och tiden får väl utvisa vad det blir.

**Inom vår styrelse har vi just nu** en del obesatta funktioner. Vi vill gärna att någon åtar sig att vara distributionsansvarig för SPF-Nytt. Vår brevdueorganisation har fungerat bra och sparat in en hel del pengar. I styrelsen saknar vi sekreterare och en ersättare. Vår sångkör längtar och trängtar efter en ledare.

Meddela gärna valberedningen eller mig, att du är villig att åta dig ett uppdrag. Tänk positivt. Jag erinrar mig några rader som kan tillämpas i ideellt arbete.

*"Gör det lilla du kan, gör det villigt och glatt,  
gör det innan dagen förbyts uti natt"*

Jag visste inte varifrån jag fått dessa rader, men enligt efterforskningar på nätet, så var det ur sångboken för söndagsskolan. Även noterna till sången hittade jag.

**Glädjande är att vi blir fler** och fler i vår förening. Vi har ca 100 nya sedan årsskiftet.

*Väl mött till en aktiv höst!*

*Karin*

## Efterlysning:

### Distributionsansvarig för SPF-Nytt/Brevduvechef

Vi i styrelsen behöver din hjälp med distributionen av SPF-Nytt.

Vi har ett bra system med brevdovor, som delar ut SPF-Nytt, men behöver någon som håller i den organisationen.

Arbetet är inte svårt. Ordning och reda krävs. Uppgifterna är:

- Att fyra gånger per år organisera distributionen
- Upprätta listor enligt postnummer – med detta får man hjälp av medlemsansvarig
- Räkna upp antalet till varje område
- Hålla kontakt med brevdovorna – dvs se till så att det finns en hel styrka varje gång. Bestämma tid för avhämtning. Lämna viss del till posten för utdelning.

Om du vill veta mer om detta, kontakta då Kjell Westling, tel 231 74. Kjell har skött denna uppgift i flera år, men vill bli avbytt nu.

Du som är intresserad, tag kontakt med ordförande Karin Michols, tel 253 98, e-post [karinmichols@hotmail.com](mailto:karinmichols@hotmail.com)

**SPF Falubygden** är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag 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, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

#### *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 medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

#### *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.

#### *Har du e-post?*

Skicka ett e-post-brev till föreningens dator [spf.falun@telia.com](mailto:spf.falun@telia.com) så för vi in din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

# MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

- 10 september      Gustav Vasa och drängen Jon  
– ett litet folklustspel i ord och ton med Bengt-Åke  
Johansson och Bo Lundqvist
- 8 oktober          Vår nye biskop Thomas Söderberg  
besöker oss och berättar om sitt arbete
- 5 november        Fritiof Nilsson Piraten och hans författarskap  
F åklagaren Lars Ekdahl kåserar
- 10 december      Traditionellt luciafirande kl 15.00 i Missionskyrkan  
Vokalensemble med elever från Haraldsbogymnasiet  
*OBS tiden!*

*Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

# STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30

**Anmäl deltagande** i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

**OBS: FÖRSTA ANMÄLNINGS DAG: 22 AUGUSTI**

Meddela om Du blir förhindrad. Deltagarantalet är begränsat.

- 24 september      Vi besöker Landshövdingeresidenset, Åsgatan  
Vi blir sakkunnigt guidade. Samling utanför stora porten.  
Max 20 personer.
- 22 oktober        Vi besöker Distansapoteket, Tallenområdet  
Apotekare Evelina Salmi guidar oss.  
Buss 53. Gatuadress Krontallsvägen 3.  
Max 20 personer.
- 19 november      Nu är det åter dags att bese Kristine kyrka  
Övrig information lämnas i samband med anmälan.

# RESOR

**R**esekommittén 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 ANMÄLNINGSDAG: 22 AUGUSTI.**

Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige. Rådgör gärna med den ansvarige för resan angående t ex specialkost.

## Västerås domkyrka

söndagen den 7 september

**V**i åker kl 8.00 till Västerås och går på gudstjänsten i domkyrkan som leds av vår nya biskop Thomas Söderberg.

Efter gudstjänsten åker vi till Djäknebergets restaurant för lunch. Kl 14.00 får vi en guidad visning av domkyrkan, varefter vi återvänder till Falun.

**Pris:** 350 kr. I priset ingår resa, lunch och guidning.

**Anmälan senast 28 augusti** till expeditionen, tel 690 45.

**Reseansvarig:** Gunnar Trued, tel 0246-30211, 070-683 42 33.

## "My Fair Lady"

lördagen den 18 oktober

**V**i reser från Falun kl 8.15 för att åka till Stockholm och föreställningen *My Fair Lady* på Oscars med bl a Jan Malmsjö, Helen Sjöholm, Tommy Körberg och Michael Segerström.

Vi intar brunch på Källhagens Vårdshus. Föreställningen på Oscars börjar kl 15.00. På hemvägen stannar vi på Ekolskrog för kaffe/te och en smörgås.

**Pris:** 1.200 kr, vilket inkluderar bussresa, brunch (exkl dryck), teaterbiljett, kaffe/te och smörgås.

**Anmälan senast 30 september** till expeditionen, tel 690 45.

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

# Utflykt i Zorns anda

torsdagen den 6 november

**N**är höstmörkret gör sig påmint och regnet lägger sig som en våt handduk över nejden kan det kanske vara skönt att åka upp till Mora och titta på Zorns mulliga kullor (inga anorektiska modeller här inte) och övrigt mustiga måleri. För att inte tala om hans fina porträttkonst som egentligen lade grunden till hans goda ekonomi. Vi kommer också att göra ett studiebesök på Mora of Sweden för att se hur man i dag tillverkar den berömda Morakniven m m. För övrigt umgås vi och har det mysigt. Lunch äter vi på Claras restaurant (ingår i priset).

Välkomna till en trevlig dag med Zorn!

**Pris:** 470 kr (buss, entréer, lunch). **Obs:** minst 30 deltagare.

**Anmälan senast 23 oktober** till expeditionen, tel 690 45.

**Ev avbokning** måste göras senast 30 oktober.

**Resansvarig:** Palle Sundbrandt, tel 329 02.

# 1:a advent - Kyrkobesök och julbord

söndagen den 30 november

**V**i åker kl 9.30 till Stora Tuna kyrka och lyssnar till adventsgudstjänsten. Därefter åker vi till Buskåkers Gästgiveri och äter julbord.

Vi beräknas vara hemma i Falun omkring kl 15.30.

**Pris:** 460 kr. I priset ingår bussresa och Buskåkers stora julbord med glögg och allt vad julbordet bjuder och avslutas med kaffe. Drycker tillkommer och betalas av var och en.

**Anmälan senast 6 november** till expeditionen, tel 690 45.

**Resansvarig:** Gunnar Trued, tel 0246-302 11, 070-683 42 33.

# Julbordsresa till Mariehamn

7 – 8 december

**S**öndagen den 7 december kl 12.00 åker vi med buss till Stockholm för att där gå ombord på Viking-linjens M/S Cinderella, där vi äter julbord kl 18.00. Vi är åter i Falun måndagen den 8 december omkring kl 19.30.

**Pris:** B-hytt: 375 kr (tillägg enkelhytt 100 kr)

A-hytt: 415 kr (tillägg enkelhytt 200 kr)

Priserna inkluderar buss t o r, julbord inkl dryck, frukostbuffé.

Följande betalas av var och en som så önskar:

Viking Buffé-lunch inkl dryck: 149 kr. Ev fika vid busstopp.

**Anmälan senast 30 oktober** till expeditionen, tel 690 45.

**Resansvarig:** Gunnar Trued, tel 0246-302 11, 070-683 42 33.

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



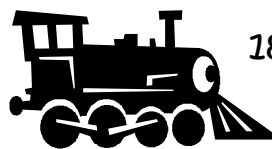
*Far i Buss AB*

023 – 793 123

## Om att resa...

**M**ånga av oss tycker om att resa. Och det kanske människan har gjort i alla tider – annars skulle vi ju inte ha spritt oss över hela jorden. För tusen år sedan reste vikingarna ända ner till Miklagård vid Medelhavet.

Men ändå är det under de senaste århundradena som resandet har exploderat. Tack vare det ordnade skjutsväsendet och den svenska statistiken vet vi ganska väl hur många som reste längre sträckor i Sverige i forna tider. Enligt Nils Friberg reste vid sekelskiftet 1800 cirka 750 personer per år mellan Kopparberget och Gävle eller vice versa. Det fanns då två vägar att välja mellan, den norra över Svärdsjö–Lumsheden och den södra över Husby–Stjärnsund.



1859 öppnades Gävle-Dala järnväg på sträckan Gävle–Falun (150-årsjubileum 2009!). Enligt Friberg reste 80.000 personer på järnvägen redan år 1860.

På 1930-talet byggdes Dalavägen genom skogen som AK-arbete (Arbetslöshetskommissionen). Den var en typisk AK-väg, dvs den formgavs enligt järnvägsbyggandets principer med långa raksträckor sammanbundna av korta kurvor. Den kan fortfarande iaktas på långa sträckor invid den nuvarande vägen. Femtio år senare ersattes den av nuvarande 13 meter breda väg, som för några år sedan byggdes om till mötesfri väg med mitträcke.

På nuvarande väg 80 färdas cirka en miljon bilar per år, vilket motsvarar ungefär en och en halv miljon trafikanter. Att jämföra med de 750 resenärerna år 1800.

*Bo Bävertoft*



# Skicka släkten till Scandic Lugnet

**EARLY**

**FLEX**

FRÅN

390:-

FRÅN

460:-



**V**arför bo trångt när nära och kära kommer på besök?! Låt oss ta hand om släkt och vänner eller så bor ni hos oss. Vi har familjerum, pool och kostnadsfri parkering. För bokning och information ring 023-669 22 00 eller gå in på [www.scandichotels.se/lugnet](http://www.scandichotels.se/lugnet)

Om dina planer kan ändras boka FLEX. Om dina planer är säkra boka EARLY. Priserna gäller per person och natt i delat dubbelrum. Stor frukostbuffé ingår alltid. Barn under 13 år bor utan kostnad i vuxens rum. Uppge släkt vid bokning.

**Scandic**  
LUGNET • FALUN

# KURSVERKSAMHET

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

<b>ANMÄLAN:</b>	Anmäl Dig till Vuxenskolan, tel 222 46.
<b>KURSAVGIFT:</b>	För de kurser där ingen speciell avgift finns angiven, tar vi ut en avgift på 100 kr.
<b>FRÅGOR:</b>	Kontakta respektive kursansvarig.

## **KÖRSÅNG**

*Ansvariga:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

## **SPF-kören Blåklockan**

Kerstin Tenéus, tel 298 38, och Arne Nyberg, tel 227 09

Missionskyrkan

Tisdagar kl 13.00-15.00

September

## **HANDARBETE**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

## **Vi virkar, stickar och syr**

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Måndagar kl 13.00-15.30

September

## **KNYPPLING & TVÅÄNDSSTICKNING** – en gammal fin tradition

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Tisdagar kl 10.00-12.30

September

## **LÄSECIRKEL**

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

Gunhild Nilsson, tel 174 51

Vi träffas i hemmen

Första torsdagen i varje månad kl 11.00-13.00

September

## **DANS**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

## **Internationella seniordanser**

Maivor Fryksén, tel 149 83

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 10.00-11.00

26 september

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

24 september

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

26 september

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

26 september

220 kr

## **MUSIK**

### **Att lyssna till musik**

Vuxenskolan har under många år haft en musikcirkel där man lyssnat till aktuella kommande konserter eller operaföreställningar. Nyheter ur musiklivet, vissa instrument, viss musikform eller speciell tonsättare kan belysas.

Anknytningen till ett aktuellt skeende eller en viss musikhändelse har ofta varit styrande.

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

Christer Eklund, tel 156 07

Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

Varannan tisdag kl 15.00-16.30 (6 gånger)

September

450 kr

## UPPTÄCK KYRKAN

Upptäckarkurs om spännande sidor av kyrkans liv och verksamhet.

Vi upptäcker mer av kyrkans liturgi, själavård och sociala verksamhet.

Vi gör studiebesök på RIA-stugan, möter häktesprästen, besöker sjukhuskyrkan och gravkapellet och samtalar med dem som arbetar där. Vi möter varandra och får möjlighet till samtal och reflektioner.

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

*Lokal:* Vi utgår från Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

*Tid:* Varannan fredag kl 10.00-12.00 (7 gånger)

*Start:* September

## UPPTÄCK KYRKAN (fortsättningskurs)

Upptäckarkurs om kyrkans innersida (i samarbete med Stora Kopparbergs församling). Samtal och studier om livets frågor, studiebesök och utflykter till bl a Stiftsgården i Rättvik och S:t Davidsgården med meditationscentrum. Om möjlighet, ett besök i något kloster. Även en stilla dag (retreat) på Sundbornsgården en lördag i oktober för den som vill och har möjlighet.

*Ansvariga:* Monica Annersten och Anna Johansson (församlingspedagog)

*Lokal:* Mariagården, Seminariegatan 1 (nedanför Stora Kopparbergs kyrka)

*Tid:* Varannan fredag kl 10.00-12.00 (7 gånger)

*Start:* September

## VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

*Ansvarig:* Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28

*Lokal:* Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget

*Tid:* Varannan tisdag kl 13.00-14.30

*Start:* September

## AVSPÄNNING OCH MEDITATION FÖR PENSIONÄRER

I vår tid då intryck från omvärlden och inre stress pockar på, är det viktigt att hålla kvar sin grundspänning på låg nivå. Detta för att stärka immunitet och hantera främmande situationer bättre. Ett sätt att hålla sig i balans är att medvetet träna sin förmåga att hantera just stress genom avspänning/avslappning.

*Ansvarig:* Kristina Alsegård (arbetsterapeut), tel 311 19

*Lokal:* Meddelas senare

*Tid:* Varannan måndag kl 11.00-12.30 (5 gånger + ev förlängning)

*Start:* September

*Kursavgift:* 300 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 10.00-12.00 (3 gånger, eventuellt fler)  
*Start:* September

## **YOGA FÖR PENSIONÄRER**

Praktisera yoga regelbundet är lika med att ta hand om sin hälsa som helhet. Därför erbjuder vi individanpassade yogaövningar. Ingen förkunskap krävs av deltagaren. Vem som helst oavsett kondition får delta i kursen.

*Ansvarig:* Charles Forman, tel 070-576 93 35  
*Lokal:* Meddelas senare  
*Tid:* Onsdagar kl 10.00-11.30 (5 gånger)  
*Start:* September  
*Kursavgift:* 250-350 kr, beroende på antalet deltagare

## **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 Lindelöw, tel 321 40  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget  
*Tid:* Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 gånger)  
*Start:* Oktober  
*Kursavgift:* 220 kr

## **JAZZCIRKEL      (fortsättning på vårens kurs)**

*Ansvarig:* Åke Lindelöw, tel 321 40  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget  
*Tid:* Torsdagar kl 10.00-11.30  
*Start:* Oktober

## **DIGITALKAMERA      Digital fotokurs**

Digital kamera, kompakt- eller systemkamera. Kamerans uppbyggnad, bländare, slutare m m. Kamerans inställningar, automatiska eller manuella. Bildformat, minnen. Blixtanvändning. Fototips.

*Ansvarig:* Björn Carlsson, Falu Fotoklubb, tel 341 55  
*Lokal:* Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A  
*Tid:* Torsdagar kl 18.00-20.00 (3 gånger)  
*Start:* 18 september  
*Kursavgift:* 300 kr

## **SKRIVARVERKSTAD** Skriv om ditt liv!

I dag har yngre människor inte tid att lyssna några längre stunder hur vi seniorer haft det under livet. Låt oss beskriva en tid då TV, datorer, plastpåsar och mycket annat inte fanns.

Vi skriver och diskuterar med varandra. Det kan bli en guldgruva för eftervärlden!

*Ansvarig:* Gunilla Dahlberg, tel 203 60  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget  
*Tid:* Varannan tisdag kl 13.00-15.00  
*Start:* September

## **MOBILTELEFON**

I denna cirkel börjar vi med det grundläggande: Mobiltelefonens olika knappar och funktioner. Hur man ringer. Hur man skickar SMS och MMS. Olika abonnemang och kontantkort. Vad blir billigast för just Dig?

Vi fortsätter i cirkeldeltagarnas egen takt med litet mer avancerade kunskaper: Hantera samtalslistor. Mobiltelefonens olika inställningar. Mobilsvar och telesvar. Olika begrepp: UMTS, GPRS, WAP, 3G.

Låter det svårt? Ingen fara. Du kommer snart att kunna imponera på barn, barnbarn, grannar och vänner med dina nya kunskaper.

*Ansvarig:* Lars Arnheim tel 070-406 20 28  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget  
*Tid:* Måndagar kl 10.30-12.00 (3 gånger)  
*Start:* Oktober  
*Kursavgift:* 200 kr

## **SVAMPKURS**

I samarbete med Svampklubben Skogsriskan anordnar Vuxenskolan en nybörjarkurs om svamp under första halvan av september, den tid då vi de flesta år brukar hitta våra mest uppskattade matsvampar i markerna.

Under tre sammankomster i fält inriktar vi oss i första hand på att lära oss en handfull goda matsvampar.

Vi siktar också på att hinna med ett besök i Skogsriskans svampbyrå på Banktorget.

*Ansvariga:* Anders Janols, tel 0240-261 07, Anna-Greta Bengtsson, tel 0246-232 64, Gert Bergqvist, tel 023-244 53  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falangallerian, Fisktorget  
*Tid:* Måndagar kl 10.30-12.00 (3 gånger)  
*Start:* September (tidigt)  
*Kursavgift:* 300 kr

## **CITTRAKURS** för nybörjare

Du behöver en egen cittra och eget plektrum. Studiematerial tillhandahåller vi.  
Kursen bedrivs som en studiecirkel.

*Ansvarig:* Gun Eriksson, tel 221 85

*Lokal:* Meddelas senare

*Tid:* Torsdagar (10 x 2 studietimmar, dagtid)



## **MAT & VIN** Anordnad av SPF

*Ansvarig:* Bo Holmqvist

*Lokal:* Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla prostgården)

*Tid:* kl 16.00

*Start:* Grupp 1 tisdagar med start 26 augusti.

Grupp 2 torsdagar med start 28 augusti.

*Kontaktpersoner:* *För grupp 1:* Maud Nilsson, tel 203 42, och Bengt Rylander, tel 207 44

*För grupp 2:* Siv Lennell, tel 344 66, och Ingvar Mårtensson, tel 313 39

---

**Husqvarna** **VIKING**



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

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

**Husqvarna Sy - Jörgen Eriksson**  
Parkgatan 1, Falun, 023-108 43

**Fri hämtning och utkörning  
inom Falu kommun**

# FRISKVÅRD

## ***Motionera Mera-lotteriet***

När du får detta program återstår en vecka innan årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutas, närmare bestämt den 31 augusti 2008.

För att delta i lotteriet skall motionskortet lämnas in eller skickas till ***SPF:s expedition, Trotskatan 35, senast fredagen den 12 september 2008.***

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Mellan 25 och 30 vinster finns att lotta ut. Vinnarna kommer att meddelas genom brev.

Vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

## ***Skogsvandringar***

Dags för höstens skogsvandringar. Premiären blir torsdagen den 4 september kl 10, samling parkeringen mitt emot Högskolan/Scandic. Sväng ner till höger efter rondellen.



Efter någon timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Eller där det passar. Omkring kl 12 brukar vi vara tillbaka. Då har vi vandrat mellan tre och fem kilometer.

Vårens vandringar genomfördes i bästa tänkbara väder.

Återstår att se vad det blir för väder i höst. Vi går även om det regnar men promenadvägen brukar då blir något kortare.

Höstens sista vandring genomförs 2 oktober.

(Se kalendern på mittuppslaget)

## ***Boule***

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel måndagar på Kopparvallen kl 09.15.

Måndagen den 6 oktober flyttar "boularna" inomhus till Grycksbohallen. Då startar spelet kl 13.15.

Nya deltagare är mycket välkomna!

Kontakta våra ledare och kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

## ***Bowling***

Höstsäsongen startar fredagen den 5 september kl 10.00 i Bowlinghallen, Scandic hotell.

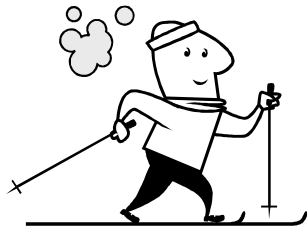
Nya deltagare kan kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.





## Stavgång

Två stavgångsgrupper startar i höst.



**Tisdagsgruppen** startar tisdagen den 2 september kl 13.30 vid Café Slussvaktarn. Kontaktperson: Margareta Nordell, tel 256 63.

**Torsdagsgruppen** startar torsdagen den 4 september kl 10.00 vid Magasinsbron. Kontaktperson: Gunnar Lindström, tel 237 11.

Både ”gamla” och nya gångare är välkomna. Du kan naturligtvis delta i båda grupperna. Vill du delta utan stavar är du också välkommen.

Ingen föranmälan, ingen kostnad.

Nya deltagare, kontakta gärna någon av våra kontaktpersoner.

## Golf

Vana och mindre vana golfare inbjuds till scramblespel 9 hål onsdagen den 27 augusti kl 09.00 på Samuelsdals golfbana.

Greenfeeavgift: 80 kronor. Samling i kafeterian. Du kan komma utan föranmälan, men om du anmäler dig i förväg till vår

kontaktperson och tävlingsledare Lars-Erik Johansson, tel 207 18 eller e-post. inga.lej@tele2.se, går det snabbare att komma igång med spelet.



## Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och rygg-musklerna. Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning. Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnaden är 250 kr/deltagare.

Kursen pågår 12 veckor med start måndagen den 22 september kl 11.15-12.00 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

## Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 40, med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Den ena gruppen startar måndagen den 29 september kl 16.00-16.45 och den andra gruppen torsdagen den 2 oktober kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 10 gånger. Deltagarantalet är begränsat.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.





## **Dans och nostalgisk musikunderhållning**

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen återkommer även denna höst.

Lokal: Restaurang Elsborg, Folkets Hus i Falun

*onsdagen den 24 september kl 15-17.30  
Falu Evergreen orkester*

*torsdagen den 23 oktober kl 15-17.30  
PoP-NiX*

*onsdagen den 26 november kl 15-17.30  
Falu Evergreen orkester*

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

*Se även annons i Falu-Kuriren och Dala-Demokraten  
veckan före aktuell danseftermiddag samt föreningens  
hemsida: [www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)*

Entré 80 kr

## **SPF-dagen**

Måndagen den 15 september kl 10.00 – 14.00 arrangeras årets SPF-dag på Lilltorpet.

- Flera ”prova på”-aktiviteter kommer att erbjudas
- Gratis test (blodtryck)
- Gå vår tipspromenad med flera priser
- **Modevisning kl 11.00** med kläder från Seniorshopen
- Ta en kopp kaffe i kaffeserveringen

*Hjärtligt välkomna!*

# 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).

## Innerstan

Majt Boström 264 91  
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

## Samuelsdal

Henny Johansson 171 27

## Främby

Inga-Britt Andersson 288 44

## Norslund

Gun Eriksson 221 85  
Ingrid Thomér 283 39

## Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

## Hälsingberg

Margareta Dunkars 341 75

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42  
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

## Bojsenburg

Anita Vretfors 649 46

*Vill Du också bli väntjänstare?  
Du behövs verkligen.  
Ring Gun Eriksson, tel 221 85.*

**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 uppslag.)

**Matlag för Dig som tycker om** att äta lunch med andra. Vi träffas en gång i veckan i höst 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 Trotzgatan 3.**

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.

**OBS:** Den 26 oktober står SPF för söndagscafé kl 15-17 på Britsarvsgården.

### **Slink in till Kafé Björken**

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet startar den 8 september och fortsätter t o m den 24 november. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, handarbete, lyssna till högläsning eller musik (Falucittranerna 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)

### **Folkhälsovecka: Inneboule på Kafé Björken**

Den 22 september spelas inneboule på Kafé Björken inom ramen för Falu kommuns folkhälsovecka. Kaffe/te med dopp.

### **Har Du hörselproblem?**

Vill Du diskutera dem med mig? Jag är SPF:s hörselombud och hjälper Dig gärna. 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.

## ASTA – stöd till anhöriga

Falu kommun arbetar aktivt med stöd till dig som vårdar en anhörig i hemmet, t ex i form av avlastning, avlösarservice, rådgivning och samtal, gemenskap, dagverksamhet och kontakt med andra i samma situation.

**Har du frågor** om anhörigverksamheten, kontakta anhörigsamordnaren eller biståndsenheten via kommunens växel, tel 830 00.

## ”Anhörig”

– projektet som låter anhörigvårdare träffas för information och samspråk, har pågått sedan några år och varit till stor nytta för dem som vårdar någon när och kär i hemmet. Arbetet kan vara svårt och kräva stora uppoffringar; därför är det av stort värde att få tala med varandra om vardagens mödor.

Från SPF deltar Märtha Eriksson och Ann Lagerby (tel nr se sid 2 och 19).

## Matlagare i trivsamt gemenskap



*SPF:s matlag våren 2008 bestod av fr v Margareta Hulander, Per Gustav Larshage, Gun-Britt Carlgren, Åke Isaksson, Egon Nilsson och Bo Lindberg.*

**T**vå damer och fyra herrar bildade i våras ett matlag. De träffades en dag i veckan i Mariagården vid Kopparbergs kyrka och lagade hjärtvänlig lunch under ledning av dietist Margareta Dunkars.

Det är SPF:s väntjänst och Mariagårdens diakon som ordnar matlagen och avsikten är att deltagarna ska ges möjlighet att under lättsamma former laga nyttig mat och äta den i trivsamt gemenskap.

*Text och foto: Margareta Dunkars*

# 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:

<i>Vårdcentral:</i>	<i>Representant:</i>	
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 Mareljus	312 54
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Sonja Schnürer	328 61
	Ulla Jansson, <i>ersättare</i>	178 88
<i>Samordnare:</i>	Karin Olausson	339 05

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Rådet är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan Falu kommun och företrädare för pensionärsorganisationerna.

Kommunen ska informera/samråda med KPR om sin verksamhet, planerade förändringar, redovisa resultat av olika åtgärder. KPR är remissorgan i vissa samhällsplaneringsfrågor i kommunen.

SPF:s uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i bl a budget-/flerårsplaner, boendefrågor, hemtjänst och omsorg, olika former av bidrag.

För SPF Falubygden har antalet representanter i KPR utökats från 3 till 4 ordinarie respektive ersättare. Vice ordförande-posten i KPR under 2008 innehas av Karin Michols.

Även i KPR:s arbetsutskott har vår representation utökats från en till två stycken. Karin Michols och Märtha Eriksson ingår i arbetsutskottet.

SPF:s representanter i KPR är:

<i>Ordinarie:</i>	Sven Carlsson	697 20	Märtha Eriksson	244 75
			<i>(sammankallande)</i>	
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
<i>Ersättare:</i>	Urban Björn	391 31	Margareta Dunkars	341 75
	Helena Norén	0246-109 32	Kerstin Stafås	147 55

# Funderar du på att sälja din bostad i framtiden? Ta vårt steget-före-paket idag.

Om du funderar på att sälja din bostad, kan det vara bra att ta hand om det praktiska i god tid. I vårt Steget-före-paket ingår bland annat värdering, fotografering, beskrivning med mera.

Välkommen in till oss på Fastighetsbyrån i Falun.

**Tel: 023-182 60**

Swedbank 

**Fastighetsbyrån**

## 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!



# SPF-KALENDERN HÖSTEN 2008

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sista anmälningsdag ( ). Sid = sida i SPF-Nytt 2008-3.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
<b>Augusti</b>					
22	fre		Första dag för anmälan till resor, studiebesök, rygg- och vattengymnastik		
27	ons	09.00	Scramblespel 9 hål, Samuelsdals golfbana	(ja)	17
<b>September</b>					
2	tis	13.30	Stavgång startar (tisdagsgruppen). Samling Café Slussvaktaren.		17
4	tors	10.00	Stavgång startar (torsdagsgruppen). Samling Magasinsbron.		17
4	tors	10.00	Skogsvandring. Samling parkeringen mittemot Scandic/Högskolan, sväng höger		16
5	fre	10.00	Bowling: Höstsäsongen startar i Bowlinghallen, Scandic hotell		16
5	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotzgatan 3		20
7	sön		Resa till Västerås domkyrka	Ja (28/8)	6
8	mån	14-16	Kafé Björken, Vallmansgatan 1, öppnar för säsongen		20
10	ons	13.30	Månadsmöte, Missionskyrkan: Gustav Vasa och drängen Jon		5
11	tors	10.00	Skogsvandring. Saml parkeringen Hällaförrådet, Lugnet. Därifrån kort biltur några km.		16
12	fre		Motionera Mera – sista dag för inlämning av motionskort		16
15	mån	10-14	SPF-dagen, Lilltorpet		18
15	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
18	tors	10.00	Skogsvandring Rottneby. Samling parkeringen bortom herrgården, infart från rondellen riksväg 80 i Korsnäs.		16
22	mån	11.15	Ryggymnastiken startar, Britsarvsgårdens gymnastiksal	Ja	17
22	mån	14-16	Kafé Björken öppet – inneboule (Folkhälsoveckan)		20
24	ons	13.30	Studiebesök: Landshövdingeresidenset	Ja	5
24	ons	15-17.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning, Restaurang Elsborg, Folkets Hus		18
25	tors	10.00	Skogsvandring runt Önsbacksdammen, norra delen. Åk Leksandsvägen, ta höger före Önsbacksdammen till parkering vid Kårarvet.		16

29	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
29	mån	16.00	Vattengymnastik grupp I startar, södra vårdblocket, Falu lasarett	Ja	17
<b>Oktober</b>					
2	tors	10.00	Skogsvandring, höstfinal. Snitslat från Stångtjärnsvägen/Ingarvsvägen, avtagsvägen i kurvan till Stångtjärn.		16
2	tors	14.00	Vattengymnastik grupp II startar, södra vårdblocket, Falu lasarett	Ja	17
3	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotzgatan 3		20
6	mån	13.15	Boule: Inomhussåsongen startar i Grycksbohallen		16
6	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
8	ons	13.30	Månadsmöte, Missionskyrkan: Vår nye biskop Thomas Söderberg		5
13	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
18	lör		Resa till Stockholm och föreställningen <i>My Fair Lady</i>	Ja (30/9)	6
20	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
22	ons	13.30	Studiebesök: Distansapoteket, Tallenområdet	Ja	5
23	tors	15-17.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning, Restaurang Elsborg, Folkets Hus		18
26	sön	15-17	SPF:s söndagscafé, Britsarvsgården		20
27	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
<b>November</b>					
3	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
5	ons	13.30	Månadsmöte, Missionskyrkan: Fritiof Nilsson Piraten och hans författarskap		5
6	tors		Utflykt till Mora i Zorns anda	Ja (23/10)	7
7	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotzgatan 3		20
10	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
17	mån	14-16	Kafé Björken öppet		20
19	ons	13.30	Studiebesök: Kristine kyrka	Ja	5
24	mån	14-16	Kafé Björken öppet (sista gången för säsongen)		20
26	ons	15-17.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning, Restaurang Elsborg, Folkets Hus		18
30	sön		Adventsresa till Stora Tuna	Ja (6/11)	7

## December

5	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotzgatan 3	
7-8	sön-mån		Julbordsresa till Mariehamn	Ja (30/10)
10	ons	<b>15.00</b>	Luciafirande, Missionskyrkan ( <i>Obs: klockslaget</i> )	

**Senior  
+ = sant  
Friskis&Svettis**



**Du kommer väl ihåg  
*Seniorjympa***

**tisdagar 10.30-11.30  
fr.o.m. vecka 34**

**torsdagar 9.30-10.30  
fro.m. vecka 41**

**i vårt Träningscenter  
Slaggatan 21**

***Välkommen!***

## **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](http://faluoptik.se)**

*Välkommen till oss du med!*



**Åsgatan 23, Falun • 023-162 39**

Ålderdomen är inte så illa om man tänker på alternativet.

(M Chevalier)

\*

*Man får ingen chans att välja hur man ska dö, eller när.*

*Man kan bara bestämma hur man ska leva. NU.*

(Joan Baez)

\*

Man hittar alltid eskimåer som är beredda att tala om för dem som bor i Kongo hur man bäst står ut med hettan.

\*

Jag var sorgsen för att jag inte hade några skor tills jag mötte en man utan fötter.



## *Ett moln av hundlokor*

Jag känner mig lyrisk, rentav sentimental som då man ser hur en gammal mamma i en amerikansk snyftare får sin son eller syn - eller vad ni vill - tillbaks.

Det är hundlokorna. Ett stort vitt moln av hundlokor, så svällande stort och kompakt som jag aldrig förr har sett. Alla blommade samtidigt och jag hade allt på nära håll. Det måste vara många år sedan jag hade blommor så nära mig. Jag kunde ha tagit i dom.

Inte för att jag njöt så mycket av synen när det verkligen hände. Jag hade fullt bestyr med att lära känna min elscooter, reglera farten och backa och trycka på rätt reglage och så där.

**M**en nu när jag vaknade kom jag ihåg just de fantastiska hundlokorna. Det vita molnet.

Nu kan jag rå mig själv. Åka vart jag vill, stanna var jag vill. Allt det som jag förut har sett genom bilfönster finns inom räckhåll, markens gröda, kaféet vid sjön, träden, stenen att sitta på och meditera vid min gamla promenadväg. Jag kan till och med köra in i köpcentra och butiker.

Mina maximalt 200 smärtfria steg med rollatorn har med ens ökat till 85 kilometer på en laddning. Köra på trottoarer är inga problem om jag tar det lugnt som en gående. Annars kan jag bli cyklist och rentav välja körbanorna, antagligen helst i maxfarten 12 km i timmen.

**E**lscootern har blivit en försäljningssuccé. Utvecklingen har gått så fort att åkdonet officiellt kallas rullstol eller i bästa fall permobil. Om man vill snobba kan man kalla den golfbil, för det har den faktiskt varit ganska länge. Många försäkringsbolag betraktar den dock som moped och tar betalt därefter, andra har anpassat försäkringen.

Denna frihetssymbol laddas med en sladd från min balkong. Där nedanför står den och väntar på att få susa fram, så härligt ljudlöst. Egentligen borde man få miljörabatt.

*Boa*

(foto: Olga Scherman)



## Vital 93-årig körledare lämnar Blåklockorna

Att tillsammans skapa musik är en härlig, rolig och stimulerande syssla tycker kören Blåklockorna, som förutom glädjen att sjunga tillsammans sprider glädje på SPF Falubygdens månadsmöten, i kyrkor och församlingshem och på äldreboenden. Allan Blennborn, vital och kunnig pensionär, har de senaste åren varit musikalisk ledare för kören.



senaste åren varit musikalisk ledare för kören.

Nu vill Allan lämna kören efter tolv år som tenor och ledare. Nittio-treåringen börjar känna sig trött och framför allt är det vissa rörelsesvårigheter som tar på krafterna, inte minst när han skall stå och dirigera framför kören. Han är fortfarande glasklar och mycket närvarande och minnesgod. Men han tycker att det är dags att ge plats för en ny kraft att ta vid.

Allan har i hela sitt liv sysslat med musik. Intresset visade han i tidiga år när han satt i kyrkan hos kantorn och snart lärde sig hantera orgel. På olika platser där han bott har han spelat och vikarierat som organist, körledare, varit restaurangmusiker med piano, violin, cello i olika ensembler under alla åren, och även haft egen dansorkester. Han har kantorexamen och är också utbildad pianostämmare. Han var senast kantor och musiklärare i Älvdalen.

SPF Falubygden gjorde verkligen ett fynd för tolv år sedan när Allan som pensionär tillsammans med hustrun Ulla flyttade från Älvdalen till Falun och de båda värvades till SPF-kören Blåklockorna, han som tenor och dirigent och hon som sopran.

Hur tycker Allan att arbetet med falukören har varit? Han har uppskattat den trevliga, personliga, familjära stämningen i den blandade kören. Många har velat vara med och för närvarande finns elva sopraner, tolv altar, sex tenorer och nio basar.

Vi har hört deras sånger från olika genrer, ofta i Allans egna arrangemang, gärna har han dirigerat från pianot. Kören har utvecklats mycket under åren med Allan. Gärna minns han körens 20-årsjubileum 2004, utbytet med kören Syrenerna i Sandviken och inte minst SPF-körernas tre körstämmor i Dalarna, senast 2007, i Kristinehallen i Falun med hundratalet deltagare.

Körmedlemmarna har uppskattat honom för hans musikaliska kunnighet, hans goda gehör och hans inspirerande sätt att leda kören i olika musikgenrer. Han är alltid noga med intonationen så att harmonierna klingar rent.

Kören söker nu ny ledare att ta vid efter Allan.

Text: Gustaf Lagerby Foto: Sven-Erik Ejeborg

## Efterlysning: SPF-kören söker ny körledare

Körens nuvarande ledare med sina 93 år har bestämt sig för att trappa ner.

Kören består av 11 sopraner, 12 altar, 6 tenorer och 9 basar i åldrarna mellan 65 och 95 år. Repertoaren omfattar både profan och sakral musik. Övningarna hålls i Missionskyrkan varje tisdag från kl 13 till 15 med en halvtimmes kaffepaus. Kören brukar uppträda offentligt ca fyra gånger per säsong.

Välkommen att lyssna på någon körövning en tisdag när övningarna börjar för hösten!

Kontakta Allan Blennborn, tel 271 09, eller Kerstin Tenéus, tel 298 38.

### *Blommig promenadkäpp?*

Det är rent otroligt hur mycket smarta vardagshjälpmiddel som finns på marknaden! För den som inte har dator och kan läsa på <http://www.plusvardag.se/broschyr.pdf> är det nästintill omöjligt att få tag i eller ens få veta vilka redskap vi kan använda att underlätta vardagen.

Nu har landstinget och LD hjälpmedel i samarbete med Dalarnas forskningsråd och Äldreforum startat ett projekt för att öka kunskapen vilka önskemål som målgruppen har. Det sker genom demonstrationer och samråd med personer över 65 år och anhöriga.



*Meningen är att äldre personer* ska få bättre tillgång till funktionella produkter och tjänster där teknik underlättar aktiviteter i vardagen. Praktiskt, roligt, fantasifullt – alla tänkbara varianter finns, och lite till.

Projektet omfattar sortiment inom syn, hörsel, ortopedi, rörlighet, kognition och kommunikation. Resultatet utvärderas och så småningom ska vi få tillgång till både informationsmaterial och demonstrationsobjekt. Hjälpmedelbutiker kommer att öppnas och vidare planeras en mobil enhet för demonstration av sortimentet.

Kanske en blommig promenadkäpp kan passa?

*Boa Hellberg*

## Succé för valfrihet

Falu kommun satsar på brukarinflytande i hemtjänsten. Det innebär att alla som fyllt 80 år samt de som bedöms vara i behov av hemtjänst numera kan välja mellan tre alternativ, den tidigare vanliga kommunala hemtjänsten plus två företag som erbjuder hushållsnära tjänster, Omsorgshuset och Home Maid. Priset för tjänsterna är starkt reducerat och företagen åtar sig många sysslor som förut varit svårt att få hjälp med.

Handikapprörelsen har påpekat ”brister i kommunernas sätt att bedriva hemtjänst, bland annat när det gäller bemötande och brukarnas möjligheter att påverka och ha inflytande över sin service”.

**Medel anslogs från Allmänna Arvsfonden** till 3-årigt försöksprojekt 2001-2003 som slutfördes och det politiska beslutet togs 2004 och kommunen införde självbestämmande med inriktningen att tro på att människor vet vad de behöver och att de vill och kan ta eget ansvar.

Man vet att omsorgsbehovet är en färskvara – dagsformen avgör behovet.

Brukarinflytande kan vara att byta hjälpinsatser mot något annat. Till exempel att byta städning mot omplantering av blommor eller prata och dricka kaffe tillsammans. Det viktiga vad gäller byte av insatser, är att man i mötet med vårdpersonalen samtalar om vad som är möjligt att utföra.

Förut gällde: Idag ska vi städa. Nu frågar man: Vad vill du ha hjälp med idag? Två timmar var tredje vecka är grundutbudet som kan utökas efter behov.

150 av de 1200 brukarna har valt att anlita företagen och betalar en maxtaxa som utgör ungefär hälften av priset som gäller för övriga kunder.

Vad tjänsterna omfattar och övriga upplysningar redovisas i en länk via vår hemsida [www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)

## Fixar-Malte har bytt kön

Våra två nya fixare i kommunen är numera två glada kvinnor som heter Maria Sollén och Marie Norman. De åtar sig samma tjänster som tidigare gällt, dvs sådant som pensionärer och rörelsehindrade bör ha förstånd att lämna över till andra.

Riskerna i hemmet är många och tjänsterna omfattar timme per gång.

Precis som tidigare ska pensionärer få hjälp med enklare sysslor som att byta lampor, sätta upp gardiner, hämta saker från vind/källare. Kommunfixaren ska även biträda vid installation av trygghetslarm i den egna bostaden, delta i arbetet med att se över säkerhet och förebygga olyckor i enskilda hem.

Tjänsten är numera avgiftsfri och sorterar under Omvårdnadsförvaltningen. Telefonnumret är fortfarande **023-82 657**.



en

*Boa Hellberg*



## Solig sommarutflykt till Vassbo

**Väntjänstens** sommarutflykt för äldre gick till f d lantbruksskolan i Vassbo. 1996 flyttades skolan till Rättvik. När landstinget för tre år sedan sålde anläggningen – för 2,2 miljoner! – var det många gamla elever och andra som sörjde.



*Mycket sol i Vassbo men som tur var fanns skuggiga platser.*

Nu lever Vassbo upp igen. Det berättade Kate Andreason för SPF:arna mellan växthusen sista dagen i juli. Solen var het men alla lyssnade från en skuggig plats. De fick höra att det finns folk i alla byggnader. Svenska Turistföreningen, STF, har startat vandrarhem i den byggnad som tidigare användes som elevhem och värdshus.

*Ellen Andreason, dotter till Kate*, hade en korg som innehöll många spännande och ovanliga växter, bland annat extremt starka habanero, grönkål av rysk sort och vindruvor som kommer att säljas på skördefesten 7 september.

Om man undantar studietiden har Vassbo varit Ellens hem hela tiden. I dag är hon trädgårdsmästare. Hon har fria händer men hjälper naturligtvis föräldrarna Kate och Per-Åke i företaget Groa i Vassbo.

– *Vilken fantastisk tjej*, sade Gun Eriksson, Väntjänstens ordförande och reseledare, efter föredraget. Tjugofem äldre, mest kvinnor, deltog i resan.

Kaffet serverades redan vid ankomsten. Efter föredragen gjorde medlemmarna en rundvandring i växthusen och besöksträdgården från 1863. Och vid avresan hade nästan alla en påse med olika växter i handen.



*Unga trädgårdsmästaren Ellen Andreason berättar. I bakgrunden mamma Kate.*

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

# Sätt näsan i vädret!

Att sätta näsan i vädret brukar inte förknippas med något positivt. Det är väl ungefär synonymt med att vara högfärdig. Och det vill vi inte vara. Men detta är inte hela sanningen. Om vi bokstavligen sätter näsan i vädret och tittar uppåt i stället för att bara se rakt fram eller ner på backen, ja då upptäcker vi mycket som kan vara intressant och vackert.

Dessa bilder är alla tagna i offentlig miljö i Falu centrum – kan du säga var? Facit kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

*Idé och foto: Bo Bävertoft*



*Bild 1*



*Bild 2*



*Bild 3*



*Bild 4*



*Bild 5*



Bild 6

?



Bild 11



Bild 7



Bild 8



Bild 9

?

?



Bild 10



Bild 12

## I Farfars fotspår

En nyfiken och fantasifull flickas värld och med en farfar av samma sinnelag kan det hända spännande och fantastiska saker i vardagen. Annacari Jadling Ohlsson är museipedagogen som arbetar med dramatisk framställning. Det var hon som på SPF:s månadsmöte med majsolen utanför fönstren kunde ta med oss till skymningskvällar i lekstugan där farfar satte sig att berätta om sällsamma saker i Västerbergslagen. Saker som hänt i verkligheten men där det fanns något kusligt övernaturligt som inte kunde förklaras. Och ”man vet aldrig, det kan vara sant...”. Det var knäpp tyst i salongen under hennes livfulla framställning och efteråt kom varma applåder.



*Majmötet började med att Ann-Katrin Hernandez Ekström, marknadschef vid Dalateatern, tipsade om de sista föreställningarna av ”Timmarna med Rita”.*

Märtha Eriksson berättade sedan om Kommunala Pensionärsrådet, KPR, där vår förening är representerad. Rådet ger möjligheter till insyn i och samtal om kommunens ärenden i äldrefrågor.

Den sociala samvaron fortsatte kring kaffeborden. Månadsmötet var det sista för terminen och man diskuterade säkert om sommarplaner.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

---

## Vårlunch i Tällberg

En vårlunch brukar traditionsenligt avsluta vårens utflyktsprogram i maj månad och så var det förstås också i år. Målet denna gång var restaurangen på Hotell Gyllene Hornet i Tällberg. Som vanligt var Barbro Andréason den som ordnat resan som skedde med en välbesatt buss från pålitliga ”Far i Buss”.

Gyllene Hornet har generösa sällskapsutrymmen och vackra lokaler som uppskattades mycket av



medlemmarna. Efter en välsmakande måltid i matsalen blev det dessert med kaffe innan återfärden till Falun i det vackra vårvädret.

*Ett stort tack till Barbro för en trevlig och mycket lyckad resa!*

*Inge Relefors*

## Mat och vin långkörare bland SPF-kurser



Foto: Sven-Erik Ejeborg

Hösten 2000 ingick för första gången ”Vinprovning som avslutas med en gemensam måltid” i SPF:s kursutbud. Vi var tolv personer som tyckte det verkade vara en trevlig kurs den gången men intresset visade sig snabbt vara mycket större. Redan hösten 2001 dubblerades kursen och i dag är det över 50 medlemmar som deltar regelbundet en gång i månaden (undantag juni-augusti).

Populär och kunnig kursledare är Bosse Holmkvist, och vi håller till i Odd Fellow-huset (f d Prostgården). De flesta deltagarna återkommer år efter år och det har blivit svårt för nya medlemmar att komma in i kursen, men luckor fylls igen när någon slutat.

*Bosse har olika teman varje gång – vinets historia, ett lands vinproduktion, olika vindruvor, betydelsen av jordmån, temperatur osv, vinlagar i olika länder, de nya vinländerna – öststa-*

*terna, Chile, Sydafrika t ex. Det finns mycket att tala om när det gäller vinproduktion – de flesta länder har bestämda regler vid framställning och försäljning. Varje gång provas som regel två röda och två vita viner (även rosé inför sommaren) och deltagarna får avge omdömen. Till den gemensamma måltiden, som också Bosse står för och som alltid är en av kvällens höjdpunkter, avnjuts som regel två röda eller två vita viner, beroende på maten.*

*Det har också blivit några gemensamma vinresor till Åland med en professionell vinkännare som undervisare.*

*Vårens möten avslutades gemensamt av de båda kurserna med ett program i Kristine kyrka, där Gerhard Paping höll en liten betraktelse och visade upp några av kyrkans klenoder. Odd Fellow-kören Linnéorna samt Rigmor Holmkvist och Margareta Harg sjöng liksom Per Mathisen till gitarr.*

*Inge Relefors*

## Besök på Arvid Backlundgården

V i har i vår kommun två berömda konstnärshem öppna för besökare. Ett av dem är Arvid Backlundgården i Kyrkbyn i Svärdsjö. De flesta kulturintresserade SPF-are har troligen redan besökt gården men alla har det inte. Det var många som nu tog tillfället till besök eller återbesök en solig eftermiddag i april. Man åker genom samhället i Svärdsjö och letar sig till vänster en bit upp på en höjd där konstnären skapat hem och ateljé. Falu kommun äger och Svärdsjö Hembygdsförening förvaltar gården och samlingarna.

Skulptören Arvid Backlund blev på sin tid en känd och ofta anlita porträttör. Bland många andra har Selma Lagerlöf, Erik Axel Karlfeldt och Albert Engström blivit avporträtterade. I gårdens samlingar finns kopior av hans verk och det blir trångt i ateljén av allt som finns representerat. Konstnärsvänner, t ex Falugrafikerna, har gett många alster till Arvid och dessa finns också att beskåda.

*Men besöket inleddes med en kaffestund* då Karin Johansson (bilden t h) berättade om konstnären. Karin förestår samlingarna och har personliga minnen av Arvid Backlund. Hon berättade mycket kunnigt och personligt om hans levnad, hans utveckling som skulptör. Den unge Arvid med sin sjuklighet ansågs inte mycket värd i byn som blivande bonde men han hade en stor konstnärlig talang som han metodiskt kunde utveckla. Han fick ett rikt och spännande liv som skulptör och återvände senare till Svärdsjö där han skapade sitt hem och sin arbetsplats.



*Några SPF-are kunde sedan mötas igen* utanför Svärdsjö kyrka för att innan hemfärden bese kyrkan och inte minst Arvid Backlunds skulptur Såningsmannen på planen utanför kyrkan.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

*"Hårkullan"*



*Besök i ateljén*



## Berättelsen om en hatt

**S**ommaren 2006 fick jag besök av mina släktingar från USA. Som present fick jag en hatt som kvinnan i familjen virkat, den låg platt mellan två pappskivor.

Hur skulle jag kunna forma en hatt av denna platta? Men som tur är har jag en kusin i Borlänge som är modist.

Jag vände mig till henne och det visade sig att hon hade utrustning kvar från sitt yrkesliv, däribland en hattstock, som man måste ha för att kunna forma hatten. Hon stärkte virkningen kraftigt och lyckades forma en hatt.



*Text och foto: Lena Tysk*

*Flickhuvudet är en skulptur av Arvid Backlund.*



**HomeMaid** 

En skönare tillvaro

I vissa skeden av livet behöver man lite extra service och tillsyn för att vardagen ska fungera. Det är viktigt att känna trygghet och glädje.

Vi hjälper er gärna med:

- Städ
- Tvätt
- Fönsterputs
- Trädgård mm mm

Tveka inte att kontakta oss för att få veta mer om hur vi kan underlätta din vardag.

Välkommen till HomeMaid!

**023-127 07**

Du vet väl att du kan göra skatteavdrag för alla hushållsnära tjänster?  
Ring så berättar vi gärna mer.

## *OD:s Vårkonsert – omtyckt tradition*



*Ruth och Gunnar Trued med chauffören Olgard Larsson.*



*Bekvämt i bussen.*



*Maud och Hans Nilsson.*

*T h: Uppsala Konsert & Kongress.*

*SPF-resa till konsert* med Orphei Drängar i Uppsala har blivit en omtyckt tradition. I år var det resekommitténs nya ansvariga Ruth Trued med make Gunnar som arrangerade resan den 19 april till OD:s Vårkonsert 2008. De femtio platserna till resan blev snabbt fyllda.

Många av deltagarna har minnen från studier och arbete i Uppsala att berätta för varandra och man återsåg miljöer både bevarade och i förändring. Och nu fanns det ytterligare två anledningar till uppsalabesöket.

*OD:s konserter ges* av tradition i Universitetets aula i akademisk miljö. Men i år tog man Uppsalas nya konserthus i besittning, stora salen med 1100 platser fylldes. Huset är rymligt och har modern arkitektur vars stora tillgång är den generösa utsikten åt alla håll i högsta etagen.

Den andra anledningen var Robert Sunds avskedskonsert som dirigent. Han blev efterträdare till Eric Ericson och har både bevarat traditionerna och förnyat körens musik. Just den här dagen var det också Roberts födelsedag. Och efterträdare till Robert är redan klar, det blir Cecilia Rydinger Alin med rötter i Dalabergslagen.





### *Men nu till musiken!*

Orphei Drängar är en av världens bästa manskörer som ständigt förnyar sig med unga sångare och nya inslag i repertoaren. Givetvis bjöd de på traditionella vårsånger, sjungna med inlevelse och precision. Men också djärvare moderna kompositioner, några med koreografiska inslag. Spännande gästartister presenterades.

Vi från Dalarna hade särskild anledning att lyssna till Lena Willemark när hon ackompanjerad av kören och Trio X sjöng i folkton på älvdalska och i modern ton tillsammans med bluessångaren Claes Janson.

På parkett satt gamla OD-ister i frack med damer i aftondräkt och lyssnade till sina aktiva efterträdare



på scenen. De skulle sedan alla samlas till stor vårfest på Uppsala slott.

*Alla deltagare* i vår resa var mycket nöjda med arrangemangen. Bekväm buss och duktig chaufför, god lunch på Restaurang Rullan på gamla regementsområdet, trevlig frågetävling i bussen med

OD som ledmotiv. Konsertsalongen var som sig bör lyssnarvänlig och man såg bra, men flera kommenterade att huset inte var riktigt handikappanpassat.

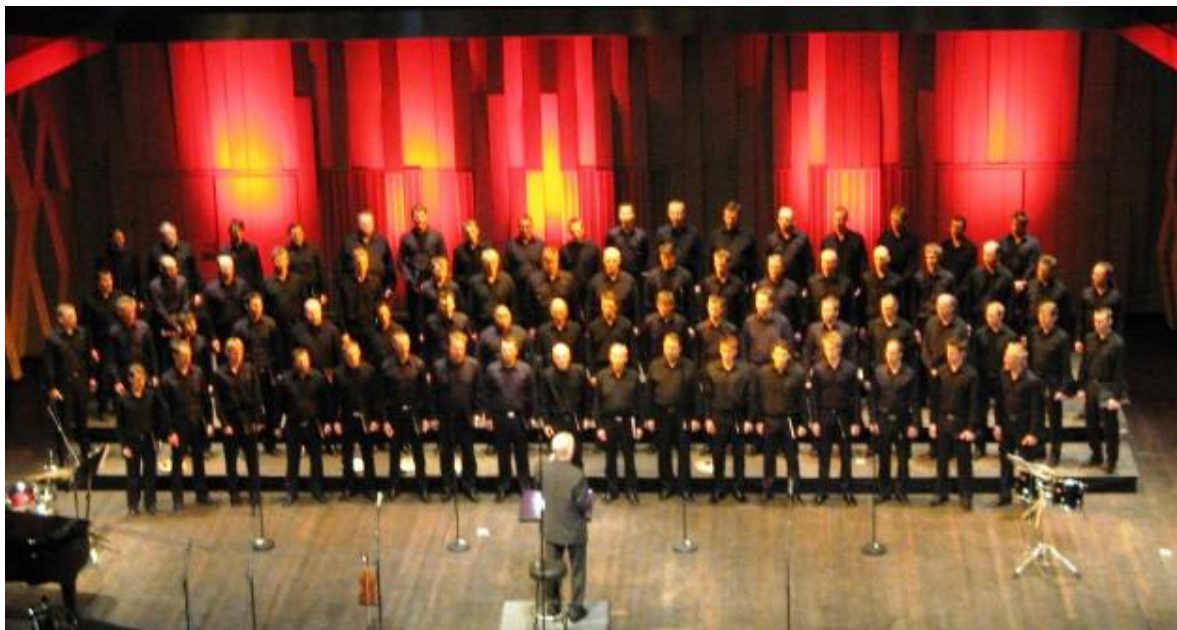
*Text: Gustaf Lagerby*

*Foto: Gustaf Lagerby, Stig Hellberg*

*Bilden ovan: Stig och May Hellberg.*

*Nedan: Orphei Drängar på scen.*

*Dirigent: Robert Sund.*



## Udd Hans Andersson i Nyfäboden

**D**u som åker riksväg 50 norrut från Falun mot Svabensverk och Hälsingland kanske har lagt märke till en tre meter hög ”runsten” med draxlingor, som står invid vägen i Nyfäboden 8 km norr om Övertänger. Runstenen är falsk, tillverkad i modern tid – men trots detta väl så intressant. I stenens slingor står följande text:



"ÅT MINNE AV UDD HANS ANDERSSON  
FÖR 30-ÅRIGT OEGENNYTTIGT ARBETE  
PÅ BALUNGSVÄGENS FÖRBÄTTRANDE.  
TACKSAMMA ENVIKSBOR RESTE  
VÅRDEN 1921".

Udd-far i Nyfäbon var en känd man i socknen. Han hade åtskilliga kommunala uppdrag, i synnerhet i skolrådet, men hans största verk var att få ”Balungsvägen” i fullgott skick.

**Söndagen den 26 september 1920** samlades ett 20-tal personer i Lamborns skola för att dryfta frågan om resande av en minnesvård åt Udd Hans Anderssons minne, varvid beslut fattades att igångsätta en insamling av penningmedel inom Envikens församling och att möjligen blivande överskott skulle tillfalla Nyfäbons och Lamborns därtill behövande skolbarn, till skolresor och dylikt.

I det upprop som följde skrivs att *”Det är ju sant att fältherren icke vinner slaget ensam och ej heller har Udd-far byggt ”Balungsvägen” ensam, utan äro de många, många som ha hjälpt till efter råd och lägenhet. Därför så bör inte minnesvården betraktas blott till hans ära utan så att säga till den generation som gått, eller rent av till grovarbetets ära, fast den bär hans namn, som varande den borne hövdingen.*

*Vi vilja särskilt vädja till Edert goda hjärta ifråga om insamlingens resultat, att det blir ett väldigt överskott att användas som förut sagts. Det är tyvärr så, att fattigdom ännu finnes och att den alstrar bitterhet hos barn, som vid en eventuell skolresa till t.ex. Falun skulle för den skull nödgas stanna hemma, men däremot, om dessa utav en, vi kunna ju säga Udd-fars minnesfond kunde få medel därtill; så skulle säkert deras glädje inte ha några gränser, och vi böra ju göra det bästa för barnen, det är nog en sådd, det också, så god som någon annan, i all synnerhet som det går helt i Udd-fars anda.”*

*Text: Bo Bävertoft*

*Foto: okänd*

## SPF-are far åt Hälsingland

En underbart härlig junimorgon satte vi oss, ett gäng nyfikna SPF-pensionärer, i bussen för vidarebefordran till Hälsingland, där vi skulle titta närmare på de berömda hälsingegårdarna.



Dagens huvudmål var Karlsgården strax före Järvsö. Denna gård är en av de mest ålderdomliga och har hela gårdsmiljön bevarad på ursprunglig plats. Den visar främst 1700-tals och tidigt 1800-tals byggnadsskick, men gårdens anor sträcker sig ända ned i medeltid.

Efter utmärkt guidning och rundvandring på gården intog vi lunch på Järvsöbaden.



**Nästa stopp var Gästgivars** i Arbrå, där vi kunde beundra vackra schablonmålade interiörer, bl a originalet till den sk Gästgivartapeten.

Dagen avslutades på Träslottet, som till chaufförens stora förvåning var en vanlig träkåk.

Trötta men lyckliga anlände vi så småningom till Falun efter en händelserik dag. Vi tackade reseansvariga Ruth och Gunnar Trued för utmärkt organisation.

*Vid pennan o bakom kameran: Paul Sundbrandt*

# Vattnet vid Kålgårn?

**P**å svenska Wikipedia (interaktivt uppslagsverk på Internet som skrivs gemensamt av läsarna) finns under uppslagsordet *Falun* (<http://sv.wikipedia.org/wiki/Falun>) en diskussion om hur vattnet vid Kålgårn lämpligen ska benämnas (klicka på "diskussion" i överkanten).

**Historiskt har väl** vattnet hetat Östanforsån uppifrån Varpans utlopp och ner till Magasinsgatan där det har ändrat namn till Faluån (möjligen namnändring redan vid Södra Mariegatan?). Men när Rv 50 Hanröleden (då Rv 60) byggdes på 1980-talet utformades passagen över den ganska breda ån genom terrängmodellering till ett naturligt utformat näs på västra sidan och därefter en kort bro.

Härigenom kom den del av Östanforsån som ligger mellan riksvägen och Kvarnbron att uppfattas som en liten sjö. Vad kallar ni denna sjö? Många, liksom jag, tycker om att ta en promenad runt den eftersom det finns fina promenadvägar. När jag kommer hem och ska berätta var jag har gått – vad säger jag då? "Runt Östanforsån" är ju inte sant, jag har inte varit uppe vid Varpan. "Runt en del av Östanforsån" eller "Runt södra delen av Östanforsån" är visserligen sant men lite ospecifikt.

**Jag har löst problemet** genom att säga att jag har gått runt Kålgårds-sjön. Kan ni som är infödda falubor, eller i övrigt har synpunkter, acceptera denna benämning på den nya sjön? Skriv gärna en kommentar på Wikipedia eller till [bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

*Bo Bävertoft*



## Skogsvandringar i sol och värme

Vårens skogsvandringar genomfördes i sol och värme. Riktigt varmt blev det när starten skedde i Hosjöholmen och målet var regementet. En vandring på över åtta kilometer. Ingen klagade, tvärtom. Under uppehållet på Sveden visade Göran Knutsson nya ridhuset och hästbutiken. Kaffet intogs i parken till Bröllopsstugan.



*Skogsvandringarna genomfördes i strålende väder.  
Gruppen ovan på väg från Hosjöholmen.  
Foto: Sven-Erik Ejeborg.*

Premiären veckan före lockade 25 deltagare. Efter kort och intressant information av Ola Malm om skyttepaviljongen (som flyttats från Myran till Lugnet) vandrade gruppen i ett hav av vitsippor på naturreservatet. Kaffet intogs i östra delen av hoppbacken.

Tredje vandringen var förlagd till Bergsgården. Sedan följde en sex kilometer lång vandring på småvägar och stigar över bl a Gassarvet och Tomsarvet till den kända

tävlingsbacken Norlingberg. I dag kan man se en och annan dalkarlsvandrare eller cyklist (mountainbike) på den kilometerlånga backen.

Lilltorpet – där SPF-dagen hålls varje höst – var starten för vandring nummer fyra. Promenaden gick över Harmsarvet och Kårarvet. De 25 deltagarna fick se hur livet gick till på en 1700-talsgård och hur enkelt en del människor bodde vissa tider på året. Sedan fortsatte man på nya bron från Kårarvet till Önsbacken, där vandrarna fick se ruinen av jordkulebostäder.

*Målet för vårfinalen* var hemligt. Det visade sig vara Falukrossen på Knip-tjärnsberget. Dit tog man sig via en kort sträcka på Kåres väg. Den ansvarige hoppade ur lastmaskinen och berättade vilka enorma massor av sten och grus som tas ut ur berget varje år. Riktigt snärjigt var det när nya riksvägen byggdes.

Under kafferasten på en skuggig plats utanför fick deltagarna höra hur det gick till vid starten på berget på 1970-talet. Det visste Kalle Henriksson, avdelningens förre ordförande, som var med och projekterade området. Under åren har tusentals fullastade lastbilar lämnat det ”okända” berget.

*Ansvärica för vårens vandringar* var Nils Fäldt, Nils Jonsson och

*Sven-Erik Ejeborg, som antecknade.*

## Rekordmånga deltagare i Golf-KM

Golfspelarna i SPF är alltid aktiva under våren. Då hålls kurser, det spelas scramble och det genomförs klubbmästerskap. Föreningens tredje mästerskap hade förlagts till Aspebodabanen där tävlingen hölls även 2006.

Första året deltog 47 spelare, i fjol 54 och nu 75 deltagare. Det är rekord.

– Roligt att så många vill spela KM. Det stora intresset innebär att tävlingen naturligtvis bör bli en årlig tradition – om den inte redan är det, säger Hans Thors, ansvarig för golfen i föreningen och ordförande i friskvårdskommittén.

Klubbmästerskapet spelades i slutet av juni. De första gick ut redan nio på morgonen och de sista vid lunchtid. Först halv sju på kvällen kunde föreningens ordförande Karin Michols dela ut priser till de bästa i de fyra klasserna.

Trots att dagen blev lång – och en och annan regnskur – så trivdes alla.



*KM-segrarna Per-Arne Nilsson, Gunnel Odén, Karin Pettersson och Dan Asplund (foto H Thors).*

Spelarna hade fått starttiden dagarna före. Efter rundan kunde därför den som ville återvända hem.

I Herrar A (15 deltagare) segrade Dan Asplund, i HB (39) Per-Arne Nilsson, i DA (4) Gunnel Odén och i DB (17) Karin Pettersson.

Scratchpriset vanns av Inger Collander bland damerna och Gusten Åberg bland herrarna. Men Gusten avstod priset till tvåan Hans Ek eftersom han och hustrun Harriet hade tagit initiativet och skänkt priset. Segrare i närmast-håltävlingen blev Gunnel Odén och Hans Ek.

Alla deltagare i mästerskapet är medlemmar i SPF Falubygden men tillhör olika golfklubbar.

### *De bästa resultaten:*

*Herr A:* 1) Dan Asplund, Dalsjö GK, 73 slag, 2) Bengt Everbrand, Samuelsdals GK, 74, 3) Gusten Åberg, Falun-Borlänge GK, 76, 4) Stig-Allan Johansson, Fa-Bo GK, 76, 5) Hans Ek, Fa-Bo GK, 77.

*Herr B:* 1) Per-Arne Nilsson, Fa-Bo GK, 68 slag, 2) Bengt Andersson, Fa-Bo GK, 78, 3) Jan-Erik Holmberg, Fa-Bo GK, 78, 4) Jan Sjöbeck, Fa-Bo GK, 78, 5) Åke Stenlund, Dalsjö GK, 79.

*Dam A:* 1) Gunnel Odén, Fa-Bo GK, 76 slag, 2) Inger Collander, Fa-Bo GK, 79, 3) Eva Frisk, Fa-Bo GK, 83.

*Dam B:* 1) Karin Pettersson, Fa-Bo GK, 69 slag, 2) Ulla Stenman, Fa-Bo GK, 69, 3) Gunvor Schüssler, Fa-Bo GK, 72, 4) Annabella Söderkvist, Dalsjö GK, 81, 5) Elsa Höglund, Hofors GK, 81.

## Övriga golfaktiviteter

### Scramble

Tre onsdagar under våren samlades golfspelarna i Samueldal för 9-håls-scramble. Varje lag bestod av tre spelare. Ett 30-tal spelare har deltagit varje gång.

Scramble är populärt bland golfarna. Eftersom man spelar på bästa boll så kan ett lag bestå av både nybörjare och duktiga spelare. Det blir scramble på Samueldal även i höst med början den 27 augusti kl 9.00.

### Kurser

Vårens kurser på Samueldal samlade 22 deltagare, varav 20 i fortsättningskursen och 2 i nybörjarkursen.

*Sven-Erik Ejeborg*

*Scramblespelarna Lars-Erik Johansson och Hans Bergensund (foto: Sven-Erik Ejeborg).*



?!

Als er fortging begegnete er einem Armen

När han gick fort begagnade han ena armen

(ur Purres bok)



# Bekväm vardag



AKTIV ORTOPEDETEKNIK  
*Butiken*

Kristinegatan 18, Falun • 023-70 52 39

[www.aktivortopedteknik.se](http://www.aktivortopedteknik.se)

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



Allt inom  
**SORGBINDERI**  
**BRUDBINDERI**

Vi förmedlar dina  
blommor vart du  
vill!

<b>Vardagar</b>	<b>9-18</b>
<b>Lördagar</b>	<b>9-15</b>
<b>Söndagar</b>	<b>11-16</b>

**023-651 66**

ADVOKATFIRMAN  
**ULLBERG & BRATTBERG**  
Advokat Håkan Ullberg  
Advokat Hans-Peter Brattberg

- Affärs- och obeståndsjuridik
- Fastighetsrätt
- Arvs- och familjerätt
- Generationsväxlingar
- Skatterätt
- Skogsjuridik
- Brottmål
- Skadeståndsrätt

**023-395 40**

fax 023-395 48

e-post [info@advokatub.com](mailto:info@advokatub.com)

Slaggatan 13 • Box 1482 • 791 14

FALUN

[www.advokatub.com](http://www.advokatub.com)

Garantin för rätt hjälp  
i en svår stund

**Din auktoriserade  
Begravningsbyrå i Falun**

*Varje begravning är unik*

Vi har som ledstjärna att med personlig hjälp,  
kunskap och mångårig erfarenhet ge Er  
trygghet i alla frågor och arrangemang  
kring begravningen.

**Falu Begravningsbyrå**  
Bergsskolegränd 6  
Tel 023-102 78

[info@falubegravningsbyra.se](mailto:info@falubegravningsbyra.se)  
[www.falubegravningsbyra.se](http://www.falubegravningsbyra.se)



## SPF-NYTT 2008-3

### Innehåll:

Adresser	2
Anhörig-projektet	19+21
Anmälan till evenemang	4
ASTA – stöd till anhöriga	21
Bildgåta	32-33
Boule	16
Bowling	16
Britsarvsgården	20
Brukarråd/KPR	22
Dans & musikunderhållning	18
Efterlysningar: Distributionsansvarig	4
Körledare	29
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	4
Friskvård	16-17
Försäkringar	4
Golf	17
Hemsidan	47
Kafé Björken	20
Kalender	24-25
Kommunfixarn/Fixar-Malte	30
Kurser	10-15
Kåserier: Moln av hundlokor	27
Om att resa	8
Om en hatt	37
Udd Hans i Nyfäbon	40
Vattnet vid Kålgårn	42
Luncher, Restaurang Troztgatan 3	20
Matlag	20
Motionera Mera-lotteriet	16
Månadsmöten, studiebesök	5
Ordförandens spalt	3
Reportage: Arvid Backlundgården	36
Blåklockornas körledare	28
Golf	44-45
Hälsingegårdar	41
Mat och vin-kurs	35
Matlag våren 2008	21
Månadsmöte maj	34
OD:s vårkonsert	38-39
Skogsvandringar	43
Sommarutflykt Vassbo	31
Vår lunch i Tällberg	34
Resor	6-7
Ryggymnastik	17
Skogsvandringar	16
SPF-dag, Lilltorpet	18

SPF-Nytt, redaktion	47
utgivning 2008	48
Stavgång	17
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Söndagscafé, Britsarvsgården	20
Valfrihet i hemtjänsten	30
Vardagshjälpmedel	29
Vattengymnastik	17
Väntjänst	19-21

### Annonser:

Aktiv Ortopedteknik	45
Blomsterriket	46
Falu Begravningsbyrå	46
Falu Optik	26
Far i Buss	8
Fastighetsbyrån	23
Friskis & Svetis	26
Home Maid	37
Husqvarna Sy	15
Scandic Lugnet	9
Swedbank	23
Ullberg & Brattberg	46

Besök vår innehållsrika hemsida!

Den är ständigt föremål för uppdatering och alltid aktuell.

Adressen är:

[www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)

Webmaster: Boa Hellberg

Bitr webmaster: Bo Bävertoft

Obs: Man behöver inte ha egen dator för att läsa hemsidan. Man kan t ex gå till biblioteket, som ju har både datorer och personal till hjälp för den som vill hålla sig underrättad.

### SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

*se.ejeborg@telia.com*

Gustaf Lagerby

*gustaf.lagerby@telia.com*

Margareta Nissby

*margareta.nissby@telia.com*

Bo Bävertoft (annonser)

*bo@bavertoft.st*



## **Sveriges Pensionärsförbund (SPF)**

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

**[spf.falun@telia.com](mailto:spf.falun@telia.com)  
[www.spffalubygden.com](http://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 vintern 2008	7 november	25-28 november