



**SPF-NYTT 2008-4**

**Falubygden**

## **INFÖR VINTERN 2008-9**



Allhelgonatid vid Skogskapellet

(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

**I vår styrelse** har vi sen sist fått uppleva glädjande händelser  
Margareta Åberg har åtagit sig uppgiften att leda vår kör – körmedlemmarna är lyckliga över detta och så är även styrelsen.  
Dessutom har det ordnat sig med brevduvechef.

Nu saknar vi sekreterare och en ersättare i styrelsen. Hugade spekulanter kan anmäla sig till valberedningen eller mig.



Foto: Boa Hellberg

**Valberedningen** är i full fart med sitt arbete inför årsmötet, som äger rum i februari. Tacka ja till erbjudanden och anmäl dig gärna själv till valberedningen.

**Vi har tagit emot** våra nya medlemmar vid en sammankomst den 20 oktober. Det var ett 40-tal som var närvarande, men vi har minst 100 nya medlemmar för året. Den 20 oktober kunde vi konstatera att antalet medlemmar var 1681. Under nästa verksamhetsår kommer vi säkert att passera 1700. Det skall vi fira.

**Från SPF centralt** har meddelats att även nästa år skall vecka 37 vara SPF-vecka, dvs. det är då SPF skall visa upp sig och bli mer känt. Tema nästa år är ”boende” - ett aktuellt ämne. Mer om detta kommer i nästa nummer av SPF-nytt.

**Vid vårt första månadsmöte** i januari nästa år kommer vi att få en presentation av intressanta hjälpmedel. Vid en förhandsvisning upptäckte jag vilka otroliga saker det finns. Den uppmärksamme läsaren noterar, att det är ett månadsmöte i januari, det har vi inte haft förut. Jullovet har varit väl långt från Lucia till mitten av februari.

**Nu är det** bara en månad kvar till jul. Jag tackar för detta år och önskar alla våra medlemmar en God jul och ett riktigt Gott Nytt År. Snart är det dags för aktiviteter i SPF igen.

***Karin***

**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. OBS Endast SPF-medlemmar!

## EFTERLYSNING - REDIGERARE

### **Kan du redigera text och bilder i dator?**

Vi som gör SPF-nytt behöver förstärkning med ännu en medarbetare som kan vara med och redigera vårt medlemsblad. Kan det vara något för dig? Kontakta gruppansvarige Gustaf Lagerby 023-174 95, E-post [gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com) eller valberedningen Allan Magnusson 023-154 14.

## Efterlysning - Annonsansvarig

Press- och PR-kommittén, som producerar SPF-Nytt fyra gånger om året, behöver någon som kan ansvara för annonsansaffningen till SPF-Nytt.

Är du intresserad eller känner någon som skulle passa för uppgiften, tveka inte utan ta kontakt med Valberedningens ordförande Allan Magnusson, tel 154 14.

Vill du veta mer om uppgifterna: Kontakta nuvarande annonsansvarige Bo Bävertoft, tel 023-293 20 eller kommitténs verksamhetsansvarige, Gustaf Lagerby, tel 174 95, eller tidigare annonsansvarige Inge Relefors, tel 261 25.



## ”Kalle”, vår förre ordförande.

**Intervjun med Karl Henriksson** äger rum på SPF-expeditionen, en naturlig plats att träffa Kalle. Vi är vana att se honom där, vår tidigare ordförande under åren 2003 till 2007. Han är skåningen som efter utbildning till pilot i Flygvapnet och senare till jägmästare hamnade i Dalarna på ”Bergslaget”, numera STORA.

**Han blev SPF-are** år 2000 och har varit en mycket engagerad och kunnig ordförande med stor omsorg om föreningen och dess medlemmar. Han har medverkat till mycket som varit framgångsrikt inom SPF Falubygden.

**Det är mycket** han minns med glädje. Faluarrangemanget *Riksgolfen 2005* blev en stor framgång och gjorde föreningen känd bland Sveriges golfande SPF-are.

*Medlemsbladet* utvecklades till SPF-nytt med fyra årliga nummer och allsidigt innehåll. Och vidare ”brevduvorna”, ett smidigt system att engagera medlemmar i distributionen av

medlemsbladet. Projektet ”*Motionera mera*” är han särskilt glad över liksom *Björken-satsningen*.

Föreningens 25-årsjubileum 2004 manifesterades bl.a. med en innehållsrik skrift sammanställd av Barbro Hellberg.

*Medlemsantalet* har vuxit från 1300 till drygt 1600 och föreningen kan visa ett stort och varierat program med studiebesök, resor, kurser, friskvård, väntjänst.

**Var det något** han ”inte kunde göra” under sin tid?

Jo, det var nog problemet med föreningens storlek. Han tillsammans med andra har grubblat över detta, men inte funnit någon bra lösning. Hade det varit bättre att kunna dela den stora föreningen i två och hur skulle det gå till? Vad skulle man vinna, vad skulle man förlora? Bäst är kanske ändå att se det goda i en enda stor framgångsrik förening.

**Vår Kalle** är även i fortsättningen engagerad i SPF, nu inom daladistriktet. Han talar om målet att öka kunskaperna hos de SPF-delegater som arbetar med pensionärsfrågor inom KPR och LPR.

Men han arbetar också för att komma ikapp med trädgården därhemma på Manhemsvägen.

*Gustaf Lagerby*



# MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl. 13.30

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

- 10 december    **Traditionellt luciafirande kl 15.00** i  
Missionskyrkan  
Vokalensemble med elever från Haraldsbogymnasiet  
*OBS tiden!*
- 14 januari      **Handikapphjälpmedel** presenteras av Katarina  
Nordin Lidberg i samarbete med Dalarnas  
Forskningsråd och Landstinget Dalarna. Utställning.  
Ungdomar underhåller med musik.
- 11 februari    **Föreningens årsmöte.**  
SPF-kören Blåklockorna medverkar.
- 11 mars        Läkaren **Bertil Malmodin** berättar om sina  
upplevelser i Afrika inom Rotarys medicinska råd.
- 22 april        **Ulrika Knutsson kåserar.**  
Ulrika är journalist, kritiker och författare, känd från TV  
och radio. Berättar bland annat om Fogelstadgruppen,  
en krets av färgstarka pionjärer för kvinnors rätt och  
mänskliga framsteg.
- 13 maj         **Vårlunch.**  
Vi embarkerar M/s Slussbruden vid Slussen.  
Avgång            12.00.  
Lunch i form av kycklinggryta på båten.  
Guide möter i Torsång.  
På återfärden "kaffe på maten" med chokladbit.  
Återkomst        16.00  
Kostnad:          300 kr.  
Sista anmälningsdag 7 maj.

*Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

# STUDIEBESÖK

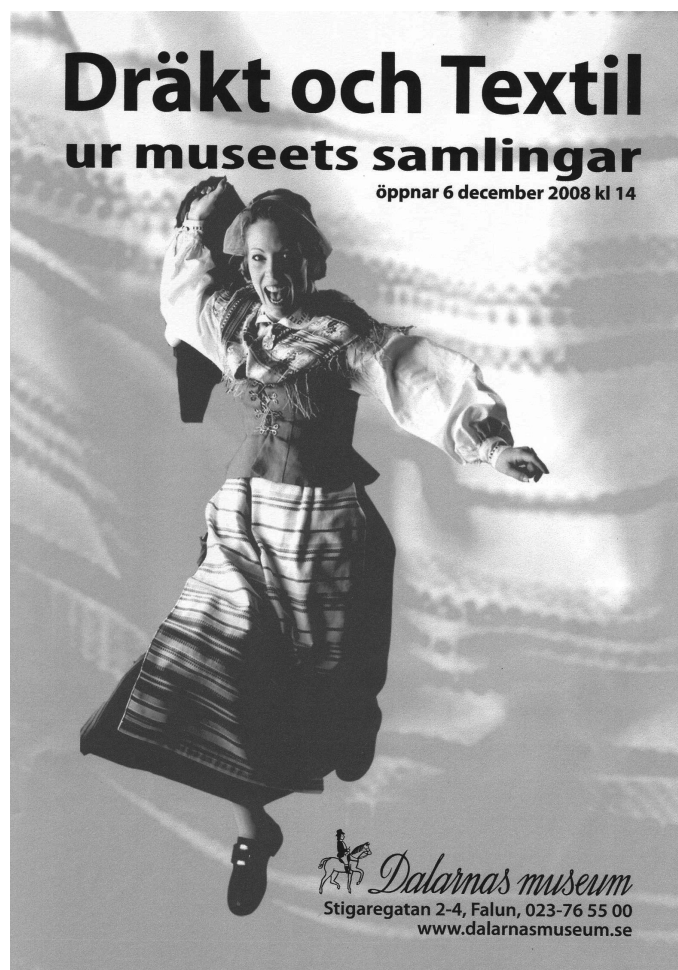
Onsdagar kl 13.30

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

**FÖRSTA ANMÄLNINGS DAG 2 DECEMBER.**

Meddela om Du blir förhindrad. Deltagarantalet är begränsat.

- 25 februari      **”Selma i Falun”.**  
Vi besöker Dalarnas Museum
- 25 mars          **Besök i Vika Kyrka.**  
SPF-kören Blåklockorna medverkar. Kaffe i församlingshemmet.
- 6 maj             **Ernst Rolf-gården visas.**  
Guide: Elisabeth Hemström, Rolfspecialist.



# 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. Betald biljett till konsert e.d. får den resenär som uteblir stå för, om inte biljetten kan säljas.

**Anmälningar** mottages på expeditionen, tel 690 45, tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00–12.00. **FÖRSTA ANMÄLNINGSDAG: TIS. 2 DECEMBER**  
Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige. Rådgör gärna med den ansvarige för resan angående t ex specialkost.

## The Real Group - konsert och masterclass.

### Söndagen den 18 januari

**Kryssning på Viking Line Cinderella** för körsångare och musikintresserade!

Vi reser från Busstation i Falun kl 12.00.

Möt The Real Group, en av Sveriges och världens främsta á capella-grupper, nu med nya sångerskan Emma Nilsson. Förutom konserten i nattklubben får du vara med i deras masterclass. Då berättar de skönsjungande medlemmarna om övningsmetoder, intonation, rytm, klang, frasering, scenteknik mm!

**Pris:** 570:- I priset ingår anslutningsbuss, del i insides B-hytt.

Vi intar Viking Buffet-middag inkl vin, öl, läsk o kaffe kl.18.30

Masterclass i auditoriet kl.20.15

Frukost i Viking Buffet.

Tillägg för	A-hytt	105:-
	B-hytt Enkel	95:-
	A-hytt Enkel	305:-

OBS! Anmäl önskad hytt kategori!

Begränsat antal platser. "Först till kvarn gäller".

**Anmälan** absolut sista anmälningsdag 11 dec. till expeditionen, tel. 69045

Resansvarig: Ruth Trued, tel. 0246-30211, 070-5757660

# My Fair Lady

## Lördagen den 14 februari

P.g.a. det enorma intresset blir det ännu en resa för dem som inte fick plats i oktober. Det kan ev. finnas någon återbudsplats kvar. **Priset** per person är 1000 SEK beroende på att vi nu sitter på balkong.

**Anmälan** till expeditionen 690 45 senast den 11 december om du är intresserad av en återbudsplats.

**Resansvarig:** Sven-Christer Kihlén, tfn 023-101 17, 0706-31 29 09. (Rut Trued såg föreställningen i oktober)

# Vi besöker SSAB och CTH i Borlänge

## Tisdagen den 3 mars

Vi åker kl. 8.30 till SSAB i grannkommunen där vi blir guidade i verket. OBS! Det blir en hel del trappor och gallerdurkar som skall passeras. (Ej handikappvänligt ej heller lämpligt med högklackade skor.)

Lunch intar vi på Officerssalongen på Rommehed.

Sedan åker vi till CTH och tittar på deras Hatt museum varefter det blir kaffe och "hatt bakelse" på Almas kaffe.

Vi är tillbaka i Falun omkring kl. 17.00.

**Pris: 330 kr.** I priset ingår buss, lunch, entré på CTH samt Kaffe och hattbakelse på Almas kaffé. Minst 30 deltagare.

**Anmälan senast 13 februari** till expeditionen, tel. 69045.

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

## *Intresseanmälan*

*Du är väl intresserad av att följa med oss och titta på Grus grus (trana)?*

*Sveriges största fågel är tranan som i början av april i 10 000 - tal kommer till Hornborgasjön för att rasta, äta upp sig och visa sin fascinerande parningsdans. Eller är det kanske tranorna som förundrat tittar på de mellan 80-100 000 människor från hela Europa som kommer dit för att uppleva denna storslagna naturupplevelse?*





*Tvådagarsresa: Beräknad kostnad omkr. 1 600 – 1 900 kr beroende på hur vi skall bo. Har vi nu väckt ditt intresse? Gå inte och fundera! Skriv omedelbart l: SPF:s expedition Trozsgatan 35 971 42 Falun eller ring: 023/ 690 45 eller*

## Bildgatan - de rätta svaren

Lyckades du hitta rätt plats för alla bilderna i höstnumrets bildgåta?  
Här är svaren:

- 1: Kristinegatan 10 (Kristineskolan)
- 2: Åsgatan 39 (Restaurang Banken)
- 3: Åsgatan 35 (Centralpalatset)
- 4: Bergmästaregatan 28 (korsningen Svärdsjögatan/Bergmästaregatan)
- 5: Hörnet Slaggatan/Stadshusgränd. Symbolen tillhör Bergmästarämbetet (som har kontor i huset) – vilket innebär att en likadan finns över ingången till Hotell Bergmästaren
- 6: Åsgatan 12
- 7: Svärdsjögatan 23 (Centrumkyrkan)
- 8: Rådhuset
- 9: Trozsgatan 20/Svärdsjögatan 8
- 10: Slaggatan 21 (Friskis & Svettis)
- 11: Hörnet Parkgatan
- 12: Åsgatan 30 (fd Televerket)

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

## **På (jul)kryss med Hjalmar (andra varvet)**

Söndagen den 18 januari

På kryss med Hjalmar med bl.a. Peter Flack, Marie Kühler, Jenny Hurtig Wåhlander, Peter Kjellström, Stephan Berg och de unga artisterna i Enterwaiters ger sig nu in på andra varvet, efter 154 föreställningar och en publik på över 60 000 personer - för suget efter Hjalmar kryssningar verkar aldrig sina.

Andra varvet innebär delvis nytt showmaterial - och en ny kajplats - Nya Parkteatern som gäller för Hjalmar och hans besättning.

Priset per person blir 1200 SEK och då ingår buss t/r Falun, två-rätters middag (dryck ingår inte) på Park teatern, biljett till föreställningen. Avresa från Falun runt kl 9, två-rätters middag kl 13 och dessert i pausen. Föreställningen börjar kl 14.30. Åter Falun ca kl 21.

Jag såg själv föreställningen i februari 2008 och tyckte den var jättebra – högt och roligt tempo hela tiden.

**Anmälan senast den 11 december** till expeditionen 690 45.

**Resansvarig:** Sven-Christer Kihlén, tfn 023-101 17, 0706-31 29 09.

# KURSVERKSAMHET

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

**ANMÄLAN:** Anmäl Dig till Vuxenskolan tel. 222 46

**KURSAVGIFT:** För de kurser där ingen spec. avgift finns angiven tar vi ut en avgift på 100 kr.

**FRÅGOR:** Kontakta respektive kursansvarig.

## AKTIVITETER:

### KÖRSÅNG

Ansvariga

SPF-kören BLÅKLOCKAN

Kerstin Teneus, tel 298 38, Margareta Dunkars,  
Tel. 341 75, Gunvor Sandelin, tel. 138 05

Körledare

Margareta Åberg, tel. 322 67

Lokal

Missionskyrkan

Tid

Tisdagar kl 13.00-15.00

Start

20 januari 2009

### HANDARBETE

Ansvarig

Vi virkar , stickar och syr

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Lokal

Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid

Måndagar kl. 13.00-15.30

Start

Januari 2009

### KNYPPLING, TVÅÄNDSSTICKNING, Gammal fin tradition

Ansvarig

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Tid

Tisdagar kl 10.00-12.30

Lokal

Vuxenskolan, Falugatan 2

Start

Januari 2009

### DANS

Ansvarig

Internationella danser

Maivor Fryksén, tel 149 83

Lokal

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid

Fredagar kl 10.00-11.00

Start

Vecka 5 2009

Kursavgift

220 kr

### DANS

Ansvarig

Line-dance (nybörjare)

Marianne Rennel , tel 171 78 och

**Lokal** Inga Lill Rachbauer, tel 430 80  
**Tid** Britsarvsgårdens gymnastiksal  
**Start** Torsdagar kl 10.15-11.15  
**Kursavgift** Vecka 5 2009  
220 kr

**DANS** Line-dance (steg 1)  
**Ansvarig** Karin Robertsson, tel 212 38  
**Lokal** Britsarvsgårdens gymnastiksal  
**Tid** Onsdagar kl 08.50-09.50  
**Start** Vecka 5 2009  
**Kursavgift** 220 kr

**DANS** Line-dance (steg 2)  
**Ansvarig** Karin Robertsson tel 212 38  
**Lokal** Britsarvsgårdens gymnastiksal  
**Tid** Fredagar kl 08.50-09.50  
**Start** Vecka 5 2009  
**Kursavgift** 220 kr

**DANS** Line-dance (steg 3)  
**Ansvarig** Majvor Fryksén, tel 149 83  
**Lokal** Britsarvsgårdens gymnastiksal  
**Tid** Fredagar kl 11.15-12.15  
**Start** Vecka 5 2009  
**Kursavgift** 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** Christer Eklund, tel 156 07  
**Lokal** Vuxenskolan, Falugatan 2  
**Tid** Tisdagar, varannan vecka. 6 ggr. kl 15.00-16.30  
**Start** Meddelas senare  
**Kursavgift** 450 kr

**UPPTÄCK KYRKAN (fortsättningskurs)**

Upptäckarkurs om kyrkans tro och livets frågor, i samtalsform. Vi arbetar tillsammans med frågor om tillit och misstro i livets skeden, med bibeln och egna livserfarenheten som referensram. Kursen genomförs i samarbete Stora Kopparbergs församling.

**Ansvariga**

**Monica Annersten (teolog), tel 250 05 och  
Anna Johansson (församlingspedagog), tel 546 15**

**Lokal**

**Mariagården, Seminariegatan 1**

**Tid**

**Varannan fredag kl 10.00 - 12.00**

**Start**

**Meddelas senare.** Kursen är fulltecknad. Vi tar emot intresse anmälan till väntelista eller ev. nystartkurs.

## **VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR**

**Ansvarig**

**Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28**

**Lokal**

**Vuxenskolan, Falugatan 2**

**Tid**

**Tisdagar kl 13.00-14.30 (varannan vecka)**

**Start**

**Januari**

## **KOMMUNAL VERKSAMHET**

Hur kan man påverka den kommunala verksamheten?  
Hur arbetar de olika kommunala nämnderna? Hur tas olika beslut? Tre gånger, eventuellt fler.

**Ansvarig**

**Bjarne Harrung, tel 158 86**

**Lokal**

**Vuxenskolan, Falugatan 2**

**Tid**

**Onsdagar kl 10.00-12.00**

**Start**

**Meddelas senare**

## **AVSPÄNNING , 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 och avslappning. Vi kommer teoretiskt att gå igenom vad som händer i kroppen samt metodiskt träna avspänning och avslappning.

**Ansvarig**

**Kristina Alesgård (arbetsterapeut) tel 311 19**

**Lokal**

**Meddelas senare**

**Tid**

**Måndagar varannan vecka 11.00-12.30, 5 gånger+ ev. förlängning**





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**

**Lokal**

**Tid**

**Start**

**Kursavgift**

**Meddelas senare**

**Vuxenskolan, Falugatan 2**

**Meddelas senare**

**Meddelas senare .3 träffar 2x45 minuter**

**200 kr**

## **CITTRAKURS**

**Cittrakurs för nybörjare, 10x2 studietimmar, dagtid**

Du behöver en egen cittra och eget plektrum.

Studiematerial tillhandahåller vi. Kursen bedrivs som en studiecirkel.

**Ansvarig**

**Lokal**

**Tid**

**Gun Eriksson, tel 221 85**

**Meddelas senare**

**Meddelas senare**

## **KOMMANDE KURSER UNDER VÅRTERMINEN**

**NÄRMARE INFORMATION I NÄSTA NUMMER AV SPF-NYTT.**

**- TYSTNADEN.NU**

**- SCRAPBOOKING-KURS**

**- AKVARELLMÅLNING**

**- BLOMMOR- PLANTERINGAR**

**- PASSION FÖR LIVET**

## **KURSER DÄR ANMÄLAN EJ SKER HOS VUXENSKOLAN**

**MAT&VIN**

**Ansvarig**

**Lokal**

**Tid**

**Start**

**Arrangeras av SPF**

**Bo Holmqvist**

**Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)**

**kl 16.00**

**Grupp 1 torsdag 29/1- därefter tisdagar**

**Grupp 2 torsdagar med start 22/1**  
**Kontaktpersoner För grupp 1:**  
**Maud Nilsson tel 203 42 och**  
**Bengt Rylander tel 207 44**  
**För grupp 2:**  
**Siv Lennel tel 344 66 och**  
**Ingvar Mårtensson tel 313 39**

## **VET DU VAD?**

**Jaså inte?**

**Ta då del av vårt stora utbud av:**

**STUDIECIRKLAR**

**FÖRELÄSNINGAR**

**UTFLYKTER - STUDIEBESÖK**

**FALU SENIORUNIVERSITET under FOLKUNIVERSITETET**

Om Du vill veta mer ring 023-17 849 (tisd. 10.00 - 12.00) eller mejla till  
falu.senior@folkuniversitetet.se

Och märk väl, högskole- eller universitetskunskaper behövs EJ.

**Husqvarna**

**VIKING**



**Singer 8280**  
**med 7 sömmar**  
**& 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

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. Bertil Bäckbro heter vinnaren av valfria resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan infördes på föreningens hemsida direkt efter dragningen. Sammanlagt utdelades 40 vinster. En del vinster sponsrades av Dalarnas försäkringsbolag. De bidrog med brandsläckare, brandvarnare och reflexvästar.

I lotteriet deltog sammanlagt ca 100 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. Snittet för varje deltagare är ca 100 poäng.

Nu gör lotteriet en paus och återkommer förhoppningsvis till våren 2009. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

**Håll kroppen igång- motionera inte för att bli yngre utan äldre.**

## Stavgång, boule och bowling

Kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet. Efter uppehåll under jul-och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

### Stavgång



Tyvärr finns för närvarande inget intresse att gå stavgång i grupp. De båda grupper som startades i höstas är nu vilande. I friskvårdskommittén tror vi att det är många som går stavgång på

egen hand. Är du intresserad av att delta i en stavgångsgrupp?

Tisdagsgruppen utgick från Slussvaktaren och startade kl 1330.

Torsdagsgruppen startade kl 1000 från Magasinsbron.

Skulle du vilja gå stavgång i grupp någon av dessa dagar och tider.

Kontakta SPF-exp och säg att du vill vara med.

**Boule:** Under innesäsongen, som nu har börjat, åker ”boularna” till nya boulehallen i Grycksbo. Samling vid hallen kl 1245 och start för spelet kl 1300.

Samåkning sker i bilar. Du som inte kör bil kan följa med som passagerare. Det finns plats för medföljande. Efter juluppehållet startar spelet måndagen den 12 januari 2009.

Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 23676 och Torgny Thorvalls, tel 33800

**Bowling:** Du som vill komma med kontaktar våra ledare Gunnel Odén, tel 64664 eller Nils Jonsson, tel 33298  
Bowling spelas varje fredag kl 10 – 11 i Bowlinghallen, Scandic hotell.



Skor och klot får Du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 9 januari 2009.

### **Golf**

I nästa nummer av SPF –nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser.

Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser.

Som vanligt kommer kurserna att förläggas till Samuelsdals golfklubb

under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors tel 17926.



### **Vattengymnastik**

Vårens vattengymnastik startar vecka 3, 2009 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 12 januari kl 1600-1645 och

torsdagsgruppen startar torsdagen den 15 januari kl 1400- 1445.

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

Kostnad: 850 kr/deltagare för 10 gånger.

**Anmälan till SPF:s expedition tel 69045**

### **Ryggymnastik**

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk-och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations-och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnad 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal, måndagar kl 1100-1145, med start måndagen den 12 januari 2009

**Anmälan till SPF:s expedition tel 69045**





## Skogsvandringar



**Inbjudan** till de populära Skogsvandringarna kommer i nästa nummer av SPF-nytt.

Du får gärna kontakta våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt tel 21096,

Nils Jonsson tel 33298 och Sven-Erik Ejeborg tel.24028

## Dans och nostalgisk Musikunderhållning

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen fortsätter vid tre tillfällen under våren:

**Onsdagen den 4 februari kl 1500 – 1730**

**Onsdagen den 4 mars kl 1500 – 1730**

**Onsdagen den 1 april kl 1500 – 1730**



**Restaurang Elsborg, Folkets Hus, Falun**  
(inläpp från kl 1430)

Vid första tillfället

**onsdagen den 4 februari spelar Falu Evergreen orkester** melodier från ”gamla och moderna” dansbanan som det var på 40-50-talet.

I nästa nummer av SPF-nytt kommer närmare information om danserna den 4 mars och 1 april 2009

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

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

Entré: 80 kr

**Senior  
+ = sant  
Friskis&Svettis**



**Du kommer väl ihåg  
*Seniorjympa***

**tisdagar 10.30-11.30**

**torsdagar 9.30-10.30**

**i vårt Träningscenter  
Slaggatan 21**

***Välkommen!***

# 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 VINTERN 2008-9

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2008-4.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
<b>December</b>					
5	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trozsgatan 3		
7-8	sön-mån		Julbordsresa till Mariehamn	Ja	
10	ons	<b>15.00</b>	Luciafirande, Missionskyrkan ( <i>Obs: klockslaget</i> )		
<b>Januari</b>					
9	Fre	10.00	Start bowling i bowlinghallen		18
12	Mån	13.00	Start boule i Grycksbohallen		17
12	Mån	16.00	Start Vattengymnastik måndagsgrupp	Ja	18
12	Mån	11.00	Start Ryggymnastik	Ja	18
14	Ons	13.30	Månadsmöte. Handikapphjälpmedel		6
15	Tor	14.00	Start Vattengymnastik torsdagsgrupp	Ja	18
18	Sön		The Real Group, Resa	Ja	8
18	Sön		På kryss med Hjalmar, Resa	Ja	10ex
19	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
20	Tis	13.00	Körsång terminsstart	Ja	11
26	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
28	Ons	8.15	Line Dance steg 1	Ja	12
29	Tor	10.15	Line Dance nybörjare	Ja	12
30	Fre	8.15	Line Dance steg 2	Ja	12
30	Fre	11.15	Line Dance steg 3	Ja	12
30	Fre	10.00	Start Internationella danser	Ja	11



## Februari

2	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
4	Ons	15.00	Dans och Musikunderhållning		19
6	Fre	13.00	Lunch Rådhuskällaren		26
9	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
11	Ons	13.30	FÖRENINGENS ÅRSMÖTE		6
14	Lör		My Fair Lady, Resa	Ja	9
16	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
23	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
25	Ons	13.30	Studiebesök "Selma i Falun"		7

## Mars

2	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
3	Tis	13.30	Besök SSAB och CTH i Borlänge	ja	
9	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
11	Ons	13.30	Månadsmöte. Läkaren Bertil Malmodin upplevelser i Afrika		6
16	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
23	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26
25	Ons	13.30	Besök i Vika Kyrka	Ja	7
30	Mån	14.00	Kafé Björken öppet		26

# 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

# 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  
Anna Lundqvist 24934  
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

## 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

## Bjursås

Elisabet Hellberg 510 60  
Elsa Wigert 550 41

*Vill Du också bli väntjänstare?*

Du behövs verkligen.

Manliga sådana behövs också.  
Ger du hjälp, stöd och glädje får  
du det tillbaka!

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 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 Trotzgatan 3.***

Fr.o.m. fredag 6 febr. 2009 äter vi på *Rådhuskällaren* kl.13.00

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 startar den 19 januari 2009 och fortsätter t o m den 27 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)*

### ***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 Kerstin Stafås tel 147 55 och Ann Lagerby tel 174 95.

## ***Kommunfixaren***

Fixare i kommunen är numera två glada kvinnor som heter Maria Sollén och Marie Norman. De åtar sig tjänster, dvs. sådant som pensionärer och rörelsehindrade behöver hjälp med. Tjänsterna omfattar en timme per gång med enklare sysslor som att byta lampor, sätta upp gardiner, hämta saker från vind/källare. Tjänsten är avgiftsfri. Telefonnumret är **023-82 657**.

## **Vinnare i motionslotteriet 1 april-31 augusti 2008**

Bertil Bäckbro  
Elvy Andersson  
Lennart Hedenskog  
Lilly Hellberg-Dung  
Lisbet Anvill  
Ann-Britt Modigs  
Karin Robertsson  
Dorothy Hallqvist  
Bo Helin  
Torborg Sjögren  
Gösta Lövenvik  
Inger Collander  
Nils Jonsson

Torborg Sjögren  
Evert Karlsson  
Bo Jondelius  
Britt-Inger Lydén-Thors  
Hans Eric Robertson  
Börje Stenman  
Hans-Olof Dotzky  
Rune Forsberg  
Gun Ragndahl  
Elvy Andersson  
Allan Magnusson  
Margit Montin

Evert Karlsson  
Per-Olof Odén  
Inga-Lill Carlsson  
Ulla Dammert  
Gerd Magnusson  
Margit Montin  
Elvy Andersson  
Curt Vinberg  
Börge Wredelius  
Stig Andersson  
Mats Carlsson  
L-G Carlsson  
Nils Fäldt

# 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 Marelus	312 54
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Sonja Schnörer	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





# Anlita en erfaren fönsterputsare

Ring Anderssons i Falun:  
023-290 80

**Anderssons**  
Städ Fönsterputs AB

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

## SPF FALUBYGDENS MÅNADSMÖTEN HÖSTEN 2008

### 10 september. Gustav Vasa och drängen Jon



Gustav Vasa och Drängen Jon besökte SPF Falubygdens första månadsmöte för hösten. Det var ”SPF: s aktivitetsvecka” och även andra pensionärer var välkomna till mötet.

Bengt Åke Johansson och Bo Lundqvist är ett samspelt par som i skepnad av Gustav Vasa och Drängen Jon framförde sitt lilla folklustspel kring skrönorna om den

blivande kungens äventyr i vårt landskap, ibland med roande anspelningar på nutida personer. De fick stort gensvar från publiken.

### 8 oktober ”En folkkyrka i nutiden.”



Redan i våras bokades vår nye biskop Thomas Söderberg in för besök till SPF Falubygden medan hans kalender ännu var ganska tom. Han gav sig nu tid att komma till oktobers månadsmöte. Det var fullsatt i lokalen.

Blåklockorna under ledning av nya dirigenten Margareta Åberg sjöng särskilt till honom Biskop Thomas frihetssång ”Frihet är det bästa ting...”. Den nu tredje Biskop Thomas berättade ledigt och intressant något om kyrkans historia i Sverige. Om Gustav Vasas självrådiga beslut att skapa en nationell protestantisk statskyrka.

Mycket har förändrats sedan dess och biskopen beskrev Svenska kyrkans nuvarande situation sedan år 2000. Då övergick den från statskyrka till en självständig kyrka bland andra kyrkor. Kyrkans egendomar blev kvar och man fick förtroendet att behålla begravningsverksamheten på statens uppdrag. Kyrkoskatten blev frivillig. Thomas Söderberg ser förändringen som en möjlighet för kyrkan att ägna sig åt sin centrala roll, inte som obligatorisk myndighetskyrka utan som kyrka för de behövande. Man bistår med tröst och stöd i personliga kriser, vid katastrofer. Diakonin är viktig. Man har också ett särskilt ansvar för kyrkobyggnaderna som kulturskatt. Kyrkans musik är en viktig del av musikkulturen. Han ansåg det betydelsefullt att ekumeniskt samarbeta med andra kyrkor och religioner i en globaliserad värld. Han vill arbeta för en folkkyrka i nutiden.



## 5 november 2008. Lars Ekdahl om Frithiof Nilsson Piraten



”Djupt förakt för sanningen, djup respekt för det sannolika.” Med denna aforism från **Frithiof Nilsson Piraten** började f. åklagare **Lars Ekdahl** sitt kåseri om den kände författaren. Lars har ett stort intresse för honom sedan han mött honom i ungdomsåren. Det var helt i Piratens egen anda som Lars på sin vårdade skånska humoristiskt berättade med episoder och citat om författarens skol- och universitetsår

i Lund. Piraten förblev hela livet den enligt honom själv ”vanartige” och provocerande ynglingen och mannen. Han blev vänkretsens och sällskapens medelpunkt och fångslade dem med sina historier där ”sannolikheten var viktigare än sanningen”. Piraten blev småningom flitig och skaffade sig juristexamen. Hans historier och skrönor kom ut i bokform och blev stora succéer. Den första boken ”Bombi Bitt och jag” följdes av många. Troligen kommer flera av oss att efter föredraget på nytt öppna en bok av Frithiof Nilsson Piraten.

## Blåklockorna har fått en ny dirigent



**Det är Margareta Åberg** som har tagit på sig uppgiften. Hon har med SPF Falubygden och Vuxenskolan kommit överens om en termins arbete med Blåklockorna – och alla hoppas att samarbetet kan få fortsätta.

Margareta är välkänd i Falun – mamman i musikfamiljen Åberg. Hon har organistexamen från Musikhögskolan, är utbildad i sång och dirigering och är i Falun mest känd för sitt fina arbete med kyrkans barn- och ungdomskörer.

**Men nu har hon tagit** sig an Blåklockorna. Jag var närvarande vid en repetition i början av hösten och märkte vilket intresse och gensvar hon mötte från kören. Man övade röstvård, tonbildning, gehörsövningar, stämmor och samklang. Stämningen under repetitionen var glad och koncentrerad.

Margareta tycker att hon mött en intresserad och ambitiös pensionärskör och de börjar tillsammans hitta ”ett gemensamt språk”. Det kommer att låta bra när vi i SPF och andra får lyssna till Blåklockorna under hösten.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

## *Har Biskopen i Västerås*

Söndagen den 7 september ordnade SPF en resa till Västerås med besök i domkyrkan, där vår egen **biskop Thomas Söderberg** var predikant och celebrant, som det stod i kyrkobladet. Detta var 16:e söndagen efter Tre-



faldighet och gudstjänsten, liksom predikan, handlade om Döden och Livet. Det var den första så att säga "vanliga" gudstjänsten som Thomas Söderberg höll i domkyrkan. Mycket folk hade kommit.

Mycket vacker musik inramade det hela och gudstjänsten med nattvard var i gammal stil, vilket i varje fall vi pensionärer uppskattade. Barn som var med omhändertogs av en församlingsassistent och allt andades frid och ro.

**Kyrkan är mäktig och vacker** och visades av kyrkvaktmästarna. Inte minst tror jag många uppskattade predikstolen, som väl var av modernare snitt, men som smälte väl in i denna vackra kyrka – man både hörde och såg bra.

Slingan för oss med nedsatt hörsel fungerade fint under gudstjänsten, sämre var det under visningen då akustiken blev besvärlig.

**Så serverades vi lunch** på Djäknebergets restaurant, välsmakande och trevlig i glada vänners lag.

Far i Buss fraktade oss i ny, bekväm buss på sitt vanliga trygga sätt. Kaffe serverades på både dit- och hemresa.

*Text: Gunilla Dahlberg*

*Foto: Maud Nilsson*

*Bilden ovan: Västerås domkyrka.  
Ammande Maria – ovanlig bild på  
Jesu Moder.*

*Bilden till höger: Nanna-Lisa Gilén  
(t v) och artikelförfattaren Gunilla  
Dahlberg.*



## Vad gör man på *Distansapoteket*?



**Vi var många** som den 22 oktober gjorde ett intressant studiebesök på **Distansapoteket** på Tallenområdet i Falun. Distansapoteket i Falun kan i år fira femårsjubileum. 150 anställda, mest kvinnor, arbetar där, varav fem är apotekare och tio farmaceuter.

**Alla de olika** apoteken i Sverige skall kunna tillhandahålla alla 80 000 godkända läkemedel. Men varje apotek har bara ett begränsat sortiment. Det är här som Distansapoteket kommer in. De fyra distansapoteken, varav ett här i Falun, försörjer de

olika apoteken med snabba leveranser från sina stora lager. Vi fick se hur man från lagerhyllorna lastade vagnar fulla enligt listor och gjorde paket för avsändande. Man är mycket noggrann med att allt måste vara rätt, inget apotek och ingen patient skall få fel medicin.



**Distansapoteket har** också en annan service. På **Orderberedningen** tar man emot recept från apoteksombud, t ex en ICA-butik. Det begärda läkemedlet enligt receptet skickas till ombudet, där kunden kan hämta. Det är ett smidigt sätt för dem som har långt till närmaste apotek.

**Mycket intressant** var att få se hur **Dosapoteket** arbetar. Deras produkt heter ApoDos. På sjukhus, vårdinrättningar och i öppenvården behöver man kunna ge säker och smidig dosering av rätta läkemedel på rätta tider, särskilt till dem som har svårt att själva hålla reda på sina pillerburkar. Läkare kan skriva särskilt dosrecept. Då får man en lång sammanhängande rad av genomskinliga förslutna plastpåsar för en eller två veckors användning med en påse för varje dostillfälle med namn, dag och klockslag. Det är nu Dosapoteket som har ansvaret. Vi fick se och förstå hur varje enskild förpackning eftergranskas av den automatiska förpackningsmaskinen och manuellt. Säkerheten på Distansapoteket är man noga med.

Det var apotekarna *Marika Hagelberg* och *Evelina Salmi* som på ett mycket trevligt sätt visade oss runt och sakkunnigt berättade för oss. Visningen avslutades med en frågestund och kaffe.

*Text: Gustaf Lagerby*

*Foto: Sven-Erik Ejeborg*



# Mannekänguppvisning lockade många

**S**olen saknas nästan alltid under **SPF-dagen på Lilltorpet**. Men det kommer ändå många medlemmar, i år långt över hundra. Som vanligt var det fullt under mannekänguppvisningen.

Seniorshopen i Västerås hade dukat upp med massor av plagg. En del visades av de kända mannekängerna Frank och Barbro Fåhraeus, Karin Michols, Kalle Henriksson och Ingegerd Mellqvist.

**Fler än någonsin** ville prova på boule som Curt Winberg och Torgny Thorvalls visade. Fortsätt gärna spela med SPF i Grycksbo under vintern! Ett herrlag från föreningen deltog i riksmästerskapet i Enköping under hösten.

De flesta deltog i frågesporten med Nils Jonsson och Nils Fäldt vid entrén. Två av de 76 deltagarna, Lennart Hedenskog och Bernt Kindlund, hade 12 rätt. Pris även till nio deltagare med 11 rätt.

I skilje frågan skulle deltagarna uppskatta fågelvägen från Lilltorpet till Kristine kyrka! Rätt svar: 3470 meter.



*Tidigare ordföranden Kalle Henriksson var en av mannekängerna.*

**Vidare förekom** blodtrycksmätning (Ella Norrgren och Karin Wigelius), Milkoprodukter (Gun Eriksson), information om yoga (Charles Forman), meditation (Kristina Alsegård), golf (Hans Thors) och på dansbanan internationella seniordanser.

*Text och foto:  
Sven-Erik Ejeborg*

# Lättdansat med Pop NiX

De senaste åren har SPF ordnat dans och musikalisk underhållning i Folkets Hus, närmare bestämt i restaurang Elsborg. Höstens tredje och sista underhållning/dans med Falu Evergreen hålls 26 november. Tiden är alltid 15–17.30.



För dansen i oktober svarade PoP-NiX, en orkester i Falun som spelat vid många danser i Dalarna sedan 60-talet. Då var det unga pojkar, nu är alla i medelåldern. Och fortfarande spelar de vid olika tillställningar.

– **Vår ambition är att bjuda på ”lättdansat”,** från gammalt till modernt. Musik som vi tror tilltalar pensionärer, säger Stig Norén när den siste besökaren lämnat lokalen.

Uppenbarligen var alla mycket nöjda med musiken. Flera danspar menade att det gick lätt att dansa. De ville hålla på längre än drygt två timmar.

**Inte bara falupensionärer** tycker det är roligt att dansa. Eller att bara lyssna på musiken. Man gör det också i bl a Borlänge, Rättvik och Avesta. På dessa platser rapporteras t o m om större besökssiffror än i Falun. SPF:are blandas med PRO:are. Och damerna är nästan alltid i majoritet.

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

*PoP-NiX som spelade vid dansen i Folkets Hus i oktober, fr v Gunnar Stålberg, bas o sång, Peder Hansson, sång-gitarr, Mats Gustavsson, trummor, Stig Norén, sax, och Per Jakobsson, klaviatur.*



## SPF-are besökte landshövdingens residens



**Inte många falubor** vet att det i vår stad finns ett hus som räknas som ett av de tre vackraste i Sverige. Det fick nu ett tjugotal SPF-are veta vid besöket i vårt vackra landshövdingeresidens mellan Åsgatan och Slaggatan.

**Den som stod** för detta uttalande var dagens guide *Daniels Sven Olsson*, tidigare anställd både på Dalarnas Museum och i kommunen, men nu chef för gruvmuseet. Han har också tillsammans med Rune Bondjers skrivit en intressant och vacker bok om *Landshövdingens residens i Falun* med underrubriken ”*Wid nyttans och smakens altare*”.

Den finns att köpa både på Dalarnas Museum och i bokhandeln.

**Rundvandringen** i residensets olika salar, genom åren pietetsfullt renoverade, blev genom vår mycket sakkunnige guide en fascinerande vandring genom århundraden. Fastigheten blev bostad för våra landshövdingar från 1772 men inköptes inte förrän 1812 av staten. Då hade redan fyra landshövdingar haft huset som tjänstebostad.



**Den siste** av dem, *Johan Magnus af Nordin*, 1790-1812, var den som genom en omfattande renovering förvandlade sin bostad till ett ”tidsenligt och stilfullt residens, fullt i klass med kungliga slott och andra högkulturella residens i riket”. Därefter har över 20 landshövdingar haft sin tjänstebostad i rådman Olof Engströms s.k. ”stenhus” – det enda huset som inte var byggt i trä vid den tiden. Senaste renoveringen skedde i slutet av 1990-talet. Alla rum har väggdekorer av olika slag, inspirerade av bl.a. grekisk eller romersk mytologi, historisk konst och vacker inredning – en fröjd för ögat! Vår kung och drottning har ett eget rum i residenset för sina besök i Falun.

**Det enda** som saknades vid besöket var vår nuvarande landshövding, som denna dag tyvärr inte var hemma.

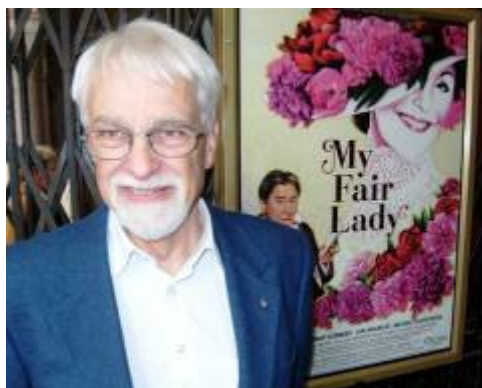
*Bild S E Ejeborg: Daniels Sven Olsson guidar*

*Text: Inge Relefors*



## My Fair Lady !

Med ett styng av vemod steg jag in i Oscarsteaterns salong. Jo, salongen var sig lik, precis sig lik som när jag som ung lärarstuderande för 48 år sedan steg in där för första gången för att avnjuta vadå? Jo, My Fair Lady. Jag sjönk ned i bänken och funderade i mitt stilla sinne. Kan dagens sångare konkurrera med kanoner som Jarl Kulle och Ulla Sallert?



Från första tonen till den sista applåden kände jag mig fullständigt uppslukad av denna föreställning. Den hade allt: skön musik, härliga sångare, mycket humor, fina rolltolkningar, goda dansare.

Jarl Kulle var ju ingen sångare och visst var väl hans Higgins på gränsen till överspel och Ulla Sallerts operaskolade röst var hög men knappast innerlig.

*Tommy Körberg är ju sångare* och gör en balanserad självgod Mr. Higgins. Michael Segerström är mycket övertygande som överste Pickering. Jan Malmsjö gör inte bort sig som Doolittle. Föreställningens stora behållning är dock Helen Sjöholms Eliza. Vilken röst, vilken innerlighet, vilket skådespeleri! Man kan inte undgå att bli kär i Eliza. En kanonföreställning: Gå och se den!

Dagen blev inte sämre av att vi fick tillfälle att inta en utmärkt lunchbuffé på Villa Källhagen alldeles intill diplomatkvarteren på Gärdet. Vi hann också äta en kvällssmörgås vid Ekolsund på hemvägen.

Vi tackar dagens värdpar Ruth och Gunnar Trued (bilden ovan) för suverän organisation.

*Jag försäkras Er* att jag somnade med ett leende på läpparna och drömde om Eliza.

*Vid pennan: Palle Sundbrandt Foto: Stig Hellberg*





# Få upp till 1 200:- i grupprabatt!

**För  
dig som  
senior**

Gör som 6 000 andra medlemmar i Sveriges Pensionärsförbund redan gjort och sänk din energikostnad du också. Just nu får du upp till 1200 kronor\* i rabatt (inkl. moms) när du tecknar nytt elavtal med oss på Fortum.

## Vill du veta mer?

- Ring vår kundservice på 020-46 00 66 och uppge kod PSSPF1.
- Läs mer på [www.fortum.se/partner](http://www.fortum.se/partner), kod PSSPF1.

## Tre bra skäl att bli Fortumkund:

1. Med Energihjälpen kan du minska din energianvändning vilket är bra för både plånboken och klimatet.
2. Under 2007 var hela 89 procent av Fortums elproduktion koldioxidfri. Fortum utsågs också till det mest ansvarstagande energiföretaget enligt Storebrand internationella jämförelse.
3. Garanterat bra priser med vår Prisgaranti.

\*Den slutliga rabatten är beroende på elavtal och förbrukning/år. Kan ej kombineras med andra erbjudanden. Erbjudandet gäller under den tid Fortum och Sveriges Pensionärsförbund har samarbetsavtal. Erbjudandet gäller tillsvidare och kan ändras eller avslutas utan föregående meddelande. Fortums avtalsvillkor gäller och kostnad för elöverföring från ditt elnättsföretag tillkommer som vanligt.



# Samla ihop vännerna och provkör!

The logo for Eloped, featuring the brand name in a white, cursive font with a registered trademark symbol, set against a black oval background.

*Eloped*<sup>®</sup>



Scooty

16 900:-



Joy

19 500:-

Delbetalning 595:- /mån

Eloped ger dig en unik möjlighet att provköra i din hemmiljö utan kostnad.

Eloped AB, Box 6198, 200 11 Malmö. [www.elope.se](http://www.elope.se) tel: 040-309292

# Hjälpmedels SHOPEN

Falun



**Här kan du köpa hjälpmedel och praktiska saker som kan underlätta i din vardag.**

Du kan få råd och hjälp av kunnig personal med att välja rätt produkt.

**Du hittar oss i huvudentrén på Falu lasarett.**

**Våra öppettider är:**

**Måndag – torsdag 11.00 –15.00.**

**Fredagar stänger vi kl. 14.00.**

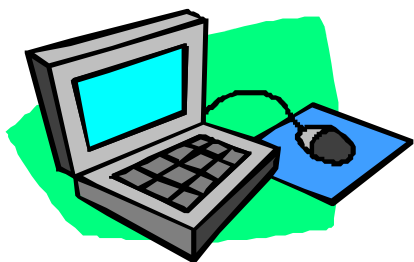
Hjälpmedelsshopen Falun

Tfn 023-49 19 00

Fax 023-49 24 80

E-post: [hjalpmedelsshopen.falun@ltdalarna.se](mailto:hjalpmedelsshopen.falun@ltdalarna.se)

# *www.spffalubygden.com*



**Föreningens websida** har fått några nya inslag. Gå gärna in och läs!

**Insändarsida.** I våras diskuterades om vi skulle öppna SPF-Nytt för insändare och debattartiklar. Men insåg att med fyra nummer per år är det svårt att åstadkomma en diskussion. Istället blev det en insändarsida på webben. Har du synpunkter som du vill framföra till andra så utnyttja möjligheten. Lämpligen bör ämnet handla om något som är intressant för SPF Falubygdens medlemmar – men vi är ju intresserade av väldigt mycket. Direkt partipolitiska inlägg hänvisas till andra fora.

**Tidningsklipp.** På en sida samlar vi länkar till artiklar från lokaltidningarna som kan vara intressanta för våra medlemmar.

**Månadens bloggare.** På försök skriver en person under en månad i taget en blogg på föreningens websida. Om vad han eller hon vill. Vill du blogga en månad – ta kontakt med webmaster.

**SPF-Nytt på nätet.** Har du tappat bort ett tidigare nummer av SPF-Nytt? På webben finns några gamla nummer redovisade.

**Referat från tidigare aktiviteter.** På nätet finns möjlighet att lägga ut fler bilder (och i färg) från olika arrangemang som föreningen anordnat. Se efter om du finns med och om den nya klänningen som du hade på dig kom till sin rätt!

**Dagens nostalgilåt.** Varje dag kommer det en ny låt. Kanske tyckte vi inte att alla låtarna var toppen på den tiden när det begav sig, men så här efteråt kan det vara roligt att igenkännande lyssna på dem.

Sidan uppdateras så fort som något nytt hänt. Du som är verksamhetsledare (eller i övrigt vet något som du anser bör spridas till fler), ta kontakt med webmaster: [bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st). Har du glömt bort adressen (och inte hittar detta nummer av SPF-Nytt) så räcker det med att söka på ”SPF” och ”Falun” så kommer du rätt.

*Bo Bävertoft, webmaster*

## Ta bussen till SPF!



Det finns en busshållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotzgatan.

Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Centrum – Stennäset – Centrum) samt linje 60 (Falun – Bjursås – Sågmyra).



## Behöver du ta bilen till SPF?

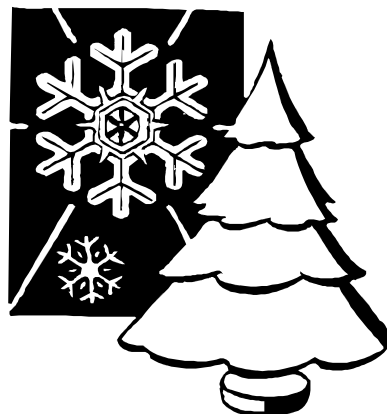
Vi delar parkeringen utanför Kùselska gården med Länsstyrelsen. Sök ledig plats och betala avgiften i biljettautomaten.

Deltar du i ett kommittésammanträde, kan du på SPF:s expedition låna ett p-tillstånd som ger möjlighet till reducerad avgift. Du ska då på automaten ha tryckt på gula knappen. Lägg p-tillståndet i bilen tillsammans med p-biljetten. Återlämna p-tillståndet efter sammanträdet.

Nära parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och längs *Promenaden*.

### **Om du flyttar**

– anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).



*Redaktionen önskar alla läsare God jul och Gott Nytt År!*

**BLOMSTETRIKET**

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**



## SPF-NYTT 2008-4

### Innehåll:

Adresser	2
Anhörig-projektet	27
ASTA – stöd till anhöriga	27
Bildgåta svar	10
Boule	17
Bowling	18
Britsarvsgården	26
Brokarråd/KPR	28
Dans & musikunderhållning	19
Efterlysning:	
Annonsansvarig	4
Redigerare	4
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	4
Friskvård	17-19
Försäkringar	4
Golf	18
Hemsidan/Websidan	41
Kafé Björken	26
Kalender	22-23
Kommunfixaren	27
Kurser	11-16
Luncher, Restaurang Trotskatan 3	26
Motionera Mera-lotteriet, vinnare	27
Månadsmöten, studiebesök	6-7
Ordförandens spalt	3
Reportage: Distansapoteket	33
Körledare Blåklockorna	31
My Fair Lady	38
Månadsmöten referat	30-31
PopNiX	36
Residenset besök	37
Skogsvandringar	35
SPF-dagen Lilltorpet	34
Västerås Domkyrka	32
Resor	8-10
Ryggymnastik	18
Skogsvandringar	16
SPF-Nytt, redaktion	43
utgivning 2008	44
Stavgång	17
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Vattengymnastik	18
Väntjänst	25-27

### Annonser:

Anderssons städ	29
Blomsterriket	42
Dalarnas Museum	7
Eloped	40
Falu Begravningsbyrå	43
Far i Buss	10
Fastighetsbyrån	21
Friskis & Svettis	20
Fortum	39
Hjälpmedelsshoppen	40
Husqvarna Sy	16
Senioruniversitetet	16
Scandic Lugnet	24
Swedbank	21



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      info@falubegravningsbyra.se  
Tel 023-102 78      www.falubegravningsbyra.se

### SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg  
[se.ejeborg@telia.com](mailto:se.ejeborg@telia.com)  
Gustaf Lagerby  
[gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com)  
(Margareta Nissby  
[margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com))  
Bo Bävertoft (annonser)  
[bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)