



SPF-NYTT 2008-2
Falubygden

INFÖR SOMMAREN 2008



Lugnet i väntan på sommaren

(foto: Sven-Erik Ekeborg)

Styrelse:

Ordförande	Karin Michols	253 98
Vice ordf	Barbro Andréason	147 72
Kassör	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare	Birgitta Storåkers	147 34
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
	Karl-Erik Pettersson	237 53

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

Verksamhetsansvariga:

Expeditionskommitté	Britta Lundberg	262 19
Distribution medlemsblad	<i>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 (under tiden 17 juni – 5 augusti är expeditionen öppen endast tisdagar kl 10–12)
Expeditionsgrupp	Lis-Marie Hedlund, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lena Tysk, Karin Wigelius
E-post	spf.falun@telia.com
Hemsida	www.spffalubygden.com
Postgiro	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

NU HAR JAG VARIT ORDFÖRANDE i två månader i vår förening. Vad som glatt mig mycket är alla de människor – kända och okända – som gratulerat mig till ordförandeskapet. Tack alla trevliga medlemmar för det. Det stärker, stöder och värmer.

På dessa två månader har jag bl.a. hunnit med tre styrelsesammanträden, ett sammanträde i KPR, distriktsstämman och ett sammanträffande med ett antal entusiaster som vill ha en boulebana i kommunen.

DISTRIKTSSTÄMMAN GICK AV STAPELN i Avesta Folkets park. Det startade med intressant presentation av kommunen och trevlig underhållning. En bra ordförande förde klubban raskt, så att vi snart klarade av alla valen. Nämnas kan att hela distriktsstyrelsen omvaldes. Sen blev det fråga om att avgiften till distriktet skulle höjas med 5 kr per medlem, det var det ärende som tog längsta tiden. Ett viktigt ärende var val av delegater till förbundsstämman, som äger rum i juni i Örebro.

Högtalarutrustningen var inte av högsta klass. Själv är jag inte hörselskadad, men jag tänkte med vemod på alla dem som har hörselnedsättningar. Det är viktigt att lokaler för pensionärer har god kvalitet på högtalarutrustningen.

SAMMANTRÄDET I KPR FICK MIG ATT INSE hur viktigt det är att vi pensionärer gör våra röster hörda. Här gällde det bl.a. entreprenörer för äldrevården och planering av boende för äldre. Omsorgsförvaltningen gjorde en utförlig genomgång av ärendena – något som vi i pensionärsföreningarna är tacksamma för.

ETT ANTAL BOULE-ENTUSIASTER från SPF och andra pensionärsföreningar hade skrivit till kommunstyrelsen angående hall för inomhus-boule. Jag blev ”leading lady” för gruppen. Gruppen träffades först för att gå igenom ärendet, sen för att träffa representanter för kommunen. Det visade sig vara tjänstemän på fritidsförvaltningen vi fick träffa. Men enligt dem var det ju kommunfastigheter som hade hand om byggnader. Så ärendet vandrar nu vidare.

HÄROMDAGEN DELTOG JAG i Vuxenskolans årsmöte. Vår medlem Nanna-Lisa Gilén fick motta årets kulturpris i form av diplom och pengar. Vi gratulerar Nanna-Lisa. Hon är verkligen värd denna utmärkelse.

I VÅRT STYRELSEARBETE håller vi som bäst på med att fastställa arbetsordning. Det är ett ärende som påbörjades för ett par år sen. Naturligtvis blickar vi också framåt och försöker få fram ett bra program för hösten.

INFÖR SOMMAREN förbereder vi inte så många aktiviteter. Självfallet pågår friskvårdsaktiviteter t.ex. golf och boule och väntjänsten är ju i gång. Men det visade sig förra året att de resor vi planerat in för sommaren, fick vi ställa in på grund av för svagt intresse. Det vore intressant att höra medlemmarnas idéer om sommaraktiviteter. Meddela er gärna med expeditionen eller någon av oss i styrelsen.

EN HÄRLIG, VARM OCH GIVANDE SOMMAR tillönskar jag Er alla.

Karin



Foto: Gustaf Lagerby

Efterlysning: SPF-kören söker ny körledare

Körens nuvarande ledare med sina 93 år känner att det är dags 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! Sista övningen för våren är den 6 maj.

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

Har du e-post?

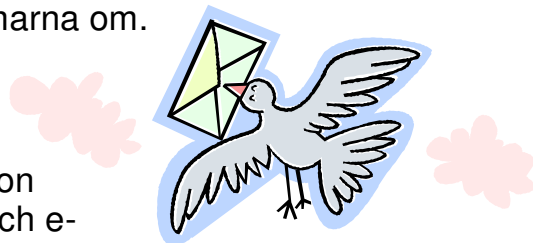
Då kan du komma med på föreningens utskickslista med snabb information om föreningens aktiviteter. *SPF-Nytt* kommer ut fyra gånger per år med aktuell information, men efter pressläggningen tillkommer ibland nya arrangemang, som vi vill informera medlemmarna om.

De som ansvarar för en kurs eller en resa, promenad eller musikevenemang behöver kunna meddela ändringar, lediga platser, nytillkomna erbjudanden etc via e-post. Information på hemsidan – som alla kan läsa på Internet! – och e-post gör att medlemmarna hålls underrättade om nya begivenheter.

Omkring 350 av föreningens drygt 1600 medlemmar har hittills lämnat sin e-postadress till medlemsregistret. Om vi kan komplettera med flera adresser skulle detta underlätta utsändningen av information.

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator spf.falun@telia.com så för vi in din adress i vår e-postkatalog.

Obs att det inte är fråga om massutskick med synliga adresser, utan var och en får ett separat mail utan att andra mottagares adresser syns.



MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

- 7 maj I Farfars fotspår
Annacari Jadling Ohlsson berättar spökhistorier från Hällsjön. SPF-kören medverkar.
- 10 september Gustav Vasa och drängen Jon
– ett litet folklustspel i ord och ton med Bengt-Åke Johansson och Bo Lundqvist.

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.
Meddela om Du blir förhindrad. Deltagarantalet är begränsat.

- 14 maj Vårlunch
Vi reser till Tällberg och gästar restaurang Gyllene Hornet. Kostnad: 320 kr för resa och lunch.

Hälsa- och sjukvårdsnämnden, Falun inbjuder till föreläsning om:

Äldres Hälsa

Tid: Onsdagen den 14 maj 2008 kl 18.00

Plats: Aulan, Hälsingårdsskolan, Falun

Bevaka ytterligare information i landstingets annonser
i dagspressen och affischer!

www.masmastaren.se

MASMÄSTAREN

– erbjuder
hyresrätter
med hög
kvalitet!

Problemfritt
boende
– det är vi
mästare på...

Masmästaren har lägenheter för dig i
Falun, Borlänge, Uppsala och Västerås.



RESOR

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

RESEVILLKOR, BETALNINGSFÖRFARANDE

Endagsresor

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

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

Anmälningar mottages på expeditionen, tel 690 45, tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00–12.00. *Första anmälningdag: 13 maj.* Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige.

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

Gamla hälsingegårdar

onsdagen den 4 juni



Unesco väntas fatta beslut om hälsingegårdar som världsarv i juli 2008

Isamarbete med Linnéa Jönsson (tel 241 20), ansvarig för SPF:s handarbetskurser, åker vi till Hälsingland.

Vi lämnar Falun kl 7.30 och kör mot Järvsö socken och Karlsgården, som är en fyrbyggd gård från 1700-talet. Vi får en guidad visning och förmiddagskaffe/te.

Ungefär kl 12.00 äter vi lunch på Järvsöbaden.

Därefter besöker vi Gästgivars i Vallsta, Arbrå socken. En trebyggd gård med bevarade målerier av hälsingemålaren Jonas Wallström. Vi får en guidad visning.

Vi gör ett besök på Ol-Mats i Änga, Järvsö Lincafé. Här kan vi handla linprodukter m m.

Sista stoppet blir Träslottet i Arbrå, Willy Maria Lundbergs berömda skapelse. Årets tema är textil, trä, keramik och energi. Efter guidad visning och egna studier intar vi eftermiddagskaffe/te med smörgås.

Pris: 530 kr. I priset ingår resa, guidningar, förmiddagskaffe/te, lunch och eftermiddagskaffe/te.

Anmälan senast 23 maj till expeditionen, tel 690 45.

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

Velodromloppet - Historisk Racing

Gelleråsens Motorstadion, Karlskoga

lördagen den 14 juni



Se ånyo din ungdoms "fartvidunder" och upplev på nytt gårdagens "dofter och ljud". Du får uppleva rafflande, spännande tävlingar i 9 olika klasser. Förutom tävlingarna kan du vandra omkring i depån och studera bilarna.

Avresa från Falun cirka kl 9.00 och hemkomst cirka 21.30.

Pris: 650 kr inkl bussresa, entré med läktarplats och program, fika på dit- och hemvägen. (*Obs: minst 20 deltagare*)

Anmälan senast 31 maj till expeditionen, tel 690 45.

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

Gränsträff i Svabensverk

onsdagen den 13 augusti

Svärdsjö-Envikens SPF inbjuder till gränsträff i Svabensverk onsdagen den 13 augusti kl 14.00. Kaffe underhållning, mat. Falu Evergreens spelar.

Pris: ca 100 kr.

Kontakta Karl-Åke Dahlgren, tel 0246-220 22, för ytterligare upplysningar och anmälan.

Utflykt till Leksand-Insjön

torsdagen den 21 augusti



Leksand i våra hjärtan. Visst håller du på Leksands IF? Men har du varit i en modern hockeyanläggning? Står den och kostar pengar hela sommaren? Vad kostar det att driva ett hockeylag? Vad tjänar en hockeyspelare?

Du får nu chansen att se med egna ögon och ställa egna frågor. Vi gör nämligen ett studiebesök på Ejendal Arena i Leksand, ett modernt hockeytempel. Efter det guidade studiebesöket äter vi lunch i arenans förnämliga restaurang.

Därefter promenerar vi över till "Stenhuset" eller Hildasholm, en skapelse av Axel Munthe som gåva till sin engelska hustru. De som önskar kan gå med på en visning av huset (90 kr) eller gå runt i den lilla men vackra trädgården. Sätt dig ner och njut av blomsterprakten och binas idoga surr.

Nu är det dags för kaffe som vi avnjuter på Leksands bästa konditori.

Färden går sedan vidare till Insjön och ett besök på Clas Ohlson. Ni får tillfälle att titta in i affären och komplettera era förråd av verktyg eller handla på Hjultorget. Med många och sköna intryck återvänder vi så till Falun.

Pris: 400 kr. I priset ingår bussresa, studiebesök Ejendal Arena, lunch och kaffe med bulle. (*Obs: minst 30 deltagare*)

Anmälan senast 8 augusti till expeditionen, tel 690 45.

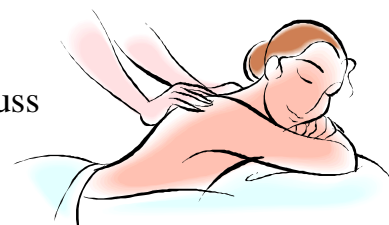
Ev avbokning måste göras senast den 11 augusti.

Resansvarig: Palle Sundbrandt, tel 329 02.

SPA- och hälsoresa till Litauen

11-18 september 2008

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



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

Pris: 8.295 kr för del i dubbelrum.

Ring resevärden Ove Stridh, tel 0248-126 35, eller e-posta till lastabocker@telia.com om du vill ha detaljerat program eller vill anmäla dig till resan.

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

Resansvarig: Ove Stridh, tel 0248-126 35.

Förhandstips om kommande resa:

My Fair Lady

Lördagen den 18 oktober kommer vi att åka till Stockholm och Oscarsteatern för att se musikalen My Fair Lady med Helen Sjöholm, Tommy Körberg, Jan Malmsjö och Michael Segerström m fl. Vi har 50 st biljetter.

Närmare beskrivning kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

Anteckna redan nu 18 oktober i din almanacka!

Resansvarig: Ruth Trued

När du anmäler dig till något evenemang

– uppge både namn, adress och telefonnummer!

Annars blir det mycket besvärligt att ta reda på vart bekräftelsen ska skickas.

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

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motionera Mera-lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. Den som motionerar flitigt har snart fyllt hälften av sitt första motionskort. Fyllda motionskort kan lämnas till SPF:s expedition, där även nya kort finns att hämta.

Den som ännu inte kommit igång med att samla poäng kan starta nu. Det finns gott om tid att samla poäng fram till periodens slut.

Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut. Utlottning av vinster sker under september månad.

Vinstlistan redovisas i höstnumret av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

Skogsvandringarna fortsätter hela maj. Efter ”långvandringen” den 8 maj från Hosjöholmen och via Sveden följer ytterligare tre vandringar på torsdagsfördagarna (15, 22 och 29 maj – se kalendern på mittuppslaget).

I sommar är det uppehåll men i höst blir det nya vandringar med start torsdagen den 4 september kl 10. Då samlas man på parkeringen mitt emot Scandic/Högskolan, sväng höger.



Boule

Våra ”boulare” har från och med maj månad flyttat utomhus. Varje måndag är det samling på Kopparvallen kl 09.15.

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta någon av våra kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

Bowling

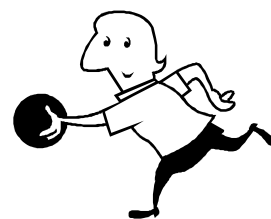
Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.

Fredagen den 5 september kl 10-11 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling, kontakta någon av våra ledare

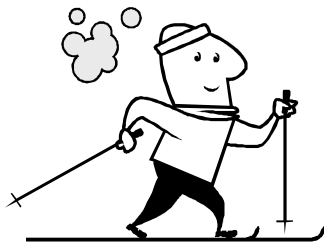
Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.

Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.



Stavgång

Stavgången pågår till 15 maj före sommaruppehållet. Varje tisdag kl 14.00 samlas intresserade utanför huvudingången till Bergnills järnhandel för stavgång. Varje deltagare får välja sin egen takt. Det finns en grupp för varje takt. Du kan även delta utan stavar. Ingen föranmälan och ingen kostnad. Nya deltagare: Kontakta gärna vår ledare Brita Gerge, tel 245 80.



Stavgångsledare sökes!

Vår stavgångsledare under många år, Brita Gerge, har pga flera andra uppdrag tyvärr inte möjlighet att fortsätta som ledare för de två grupper som planeras att starta till hösten. Vi hoppas att du som har vana av att gå stavgång kan ta på dig ledarskapet för antingen en eller båda grupperna.

Höstens stavgång:

- * **Tisdagsgruppen** samlas kl 14.00 vid Café Slussvaktaren, start tisdagen den 2 september. Information kan lämnas av Margareta Nordell, tel 256 63.
- * **Torsdagsgruppen** samlas kl 10.00 vid Magasinsbron, start torsdagen den 4 september. Information kan lämnas av Gunnar Lindström, tel 237 11.
- * **Intresseanmälan** kan också göras till Hans Thors, tel 179 26.

Golf



Golfkurser

Vårens golfkurser, nybörjarkurs och fortsättningskurser, startar måndagen den 12 maj på Samuelsdals GK.

Har du glömt att anmäla dig?

Skynda på med din anmälan så får du vara med.

Anmälan till Hans Thors,
tel 179 26.

Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro med en 9-håls-runda onsdagen den 28 maj kl 09.00 på Samuelsdals golfbana.

Spelform: scramble.

Greenfeeavgift: 80 kr.

Samling i kafeterian.

Ingen föranmälan behövs.

Kontaktpersoner:

Margaretha Westh, tel 287 49,
och Hans Thors, tel 179 26.

Föreningsmästerskap i golf

för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **måndagen den 30 juni 2008** med första start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 19,0

klass B hcp 19,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 24,0

klass B hcp 24,1 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast tisdagen den 17 juni** till

Hans Thors, tel 179 26 eller 070-677 0549, eller gärna via e-post:

hansthors@hotmail.com

Vid anmälan lämnas följande uppgifter: Namn, aktuell hcp, golf-id och hemmaklubb.

Startavgift: 50 kronor, greenfee 150 kronor

Hjärtligt välkomna!

I höstens program...

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av SPF-Nytt erbjuda:

Ryggymnastik på måndagar kl 11.00 med start vecka 39.

Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 och torsdagar kl 14.00.

Ledare: Lena Grönberg. Vattengymnastiken startar vecka 40.

* * *

Den populära ”*Dansen och nostalgiska musikunderhållningen*” återkommer också.



VÄNTJÄNST

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

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

Innersta'n

Majt Boström 264 91
Margareta Mårtensson 324 14

Britsarvet & Östanfors

Ann Lagerby 174 95

Lustigknopp

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

Samuelsdal

Henny Johansson 171 27

Främby

Inga-Britt Andersson 288 44

Noroslund

Gun Eriksson 221 85
Ingrid Thomér 283 39

Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

Hälsingberg

Margareta Dunkars 341 75

Hälsinggården

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

Hosjö

Birgitta Leksell 322 70

Sundborn

Marianne Larsson 612 72

Danholn

Kerstin Magnusson 622 67

Bjursås

Elisabet Hellberg 510 60
Elsa Wigert 550 41

Bojsenburg

NY: Anita Vretfors 649 46

Vill Du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen.

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

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*



Telefonupplysning för äldre. Som komplement till andra telefontjänster kan vi ge våra medlemmar möjlighet att per telefon få information om olika samhällstjänster och hjälp att komma till rätt instans. Erfarna SPF:are är beredda att ställa upp och utan tidspress lyssna in Dina behov.

Ring SPF:s expedition, tel 690 45, så slussas Du till rätt person.

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

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

NYHET!

Den första fredagen i varje månad kl 13

kan Du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på den nya

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 Mari-anne Häggblom, tel 336 42.



Den 18 maj 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 (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)

*Är Du kvar i stan i sommar?
Vill Du följa med på en utflykt i naturen?*



SPF: s väntjänst planerar en utflykt till **Vassbo** för våra äldsta medlemmar. Vi ordnar utan kostnad för Dig transport (även med rullstol), förmiddagskaffe, lite information om gården och trivsamt gemenskap i fin natur.

Torsdagen den 31 juli kl 11.00 åker vi från Britsarvsgården till Vassbo och beräknar vara tillbaka igen kl 14.00. Vi hämtar Dig vid Din bostad om Du önskar.

Vi behöver Din anmälan *senast den 25 juli*.

Ring Gun Eriksson, tel 221 85, och meddela att Du vill vara med.

*Väl mött i gröngräset!
Väntjänsten*



Har Du svårt att läsa en vanlig tidning?

Kontakta vår väntjänst-kommitté,

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.

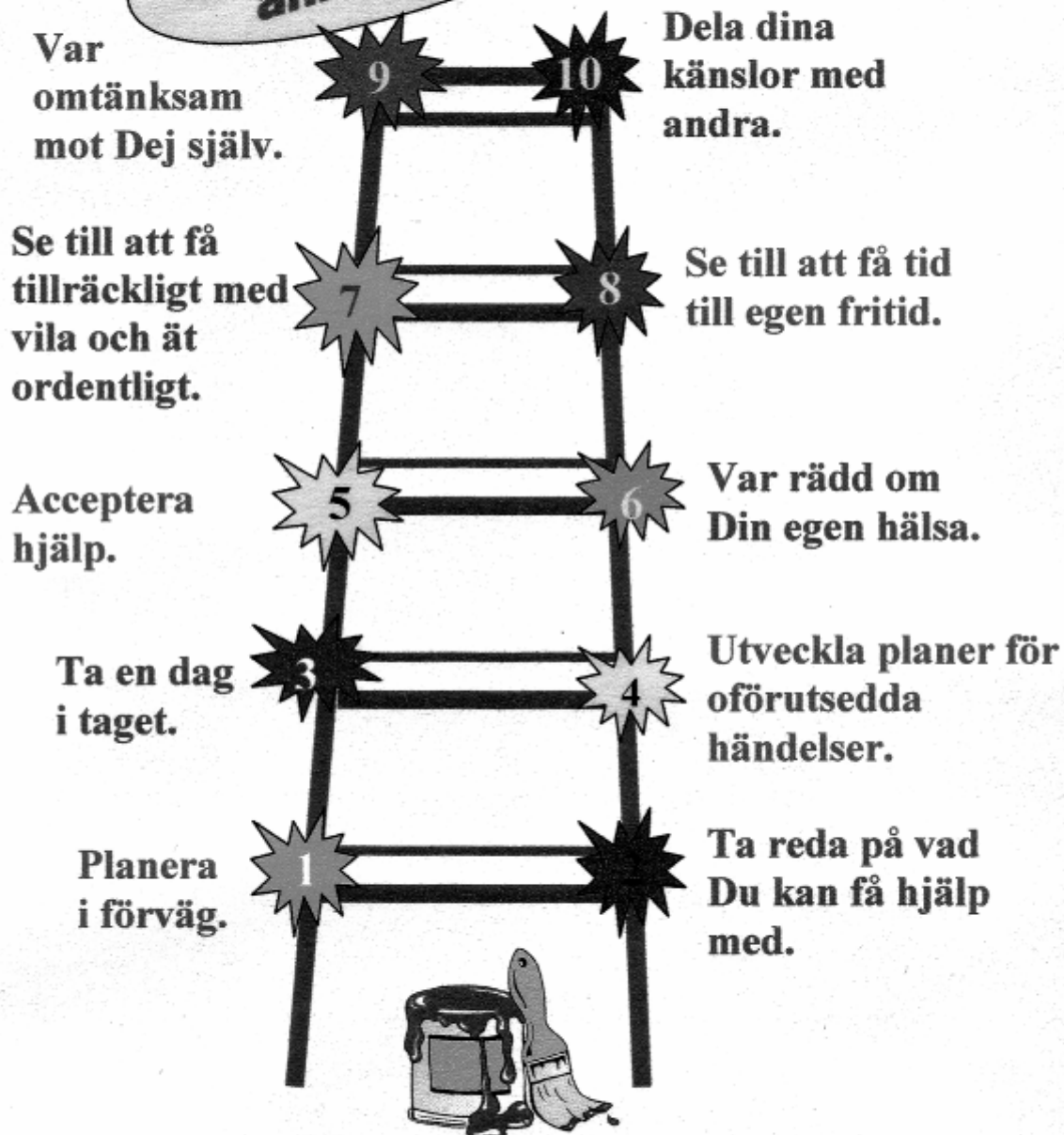
Har du frågor om anhörigverksamheten, kontakta anhörigsamordnaren eller biståndsenheten via kommunens växel, tel 830 00.

”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 uppföringar; 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 14).

Överlevnadstips för anhörigvårdare!



Källa: U.S. Department of Health and Human Services

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 Schnüerer	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



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, 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 elnätst företag tillkommer som vanligt.

SPF-KALENDERN SOMMAREN 2008

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sista anmälningsdag ().
Månadsmöten hålls i Missionskyrkan. Sid = sida i SPF-Nytt 2008-2.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Maj					
maj	mån	09.15	Boule: Utomhusåsongen startar (Kopparvallen)	Ja	11
7	ons	13.30	Månadsmöte: I Farfars fotspår (Annacari Jadling Ohlsson)		5
8	tors	08.15	Skogsvandring nr 2. Buss 724 kl 8.15 från Centrum till Hosjöstrand		11
8	tors	09.15	Buss 701 från Centrum/Östra Hamngatan kl 9.15 till Hosjöholmen. Vandring tillbaka till regementet.		11
12	mån		Vårens golfkurser startar	Ja	12
13	tis		Första anmälningsdag till resor och arrangemang		7
14	ons		Vår lunch, Gyllene Hornet, Tällberg	Ja	5
15	tors	10.00	Skogsvandring nr 3, Bergsgården, samling Hällaförrådet f gemensam resa		11
18	sön	15-17	SPF:s söndagscafé, Britsarvsgården		15
22	tors	10.00	Skogsvandring nr 4, Lilltorpet-Önsbacken, saml parkeringen vid Lilltorpet		11
28	ons	09.00	Golfrunda, Samuelsdals golfbana		12
29	tors	10.00	Skogsvandring nr 5, hemligt mål, samling posten Ingarvet f gemensam resa		11
Juni					
4	ons		Resa: Gamla hälsingegårdar	Ja (23/5)	7
6	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotzgatan 3		15
14	lör		Resa till Velodromloppet i Karlskoga	Ja (31/5)	8

30	mån	09.00	Föreningsmästerskap i golf, Aspebodabanan	Ja (17/6)	13
----	-----	-------	---	-----------	----

Juli

4	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotskatan 3		15
---	-----	-------	--------------------------------	--	----

31	tors	11-14	Sommarutflykt till Vassbo	Ja (25/7)	16
----	------	-------	---------------------------	-----------	----

Augusti

1	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotskatan 3		15
---	-----	-------	--------------------------------	--	----

13	ons	14.00	Gränsträff i Svabensverk (<i>arr: Svärdsjö-Envikens SPF</i>)	Ja	8
----	-----	-------	--	----	---

21	tors		Utflykt till Leksand-Insjön	Ja (8/8)	8-9
----	------	--	-----------------------------	----------	-----

31	sön		Motionera Mera - motionsperioden avslutas (<i>kort inlämnas senast 12 sep</i>)		11
----	-----	--	--	--	----

September

2	tis	14.00	Stavgång startar (tisdagsgruppen). Samling Café Slussvaktaren.		12
---	-----	-------	--	--	----

4	tors	10.00	Stavgång startar (torsdagsgruppen). Samling Magasinsbron.		12
---	------	-------	---	--	----

4	tors	10.00	Skogsvandring, samling parkeringen mittemot Scandic/Högsk, sväng höger		11
---	------	-------	--	--	----

5	fre	10-11	Bowling: Hötterminen startar	Ja	11
---	-----	-------	------------------------------	----	----

5	fre	13.00	Lunch, Restaurang Trotskatan 3		15
---	-----	-------	--------------------------------	--	----

8	mån	14-16	Kafé Björken, Vallmansgatan 1, öppnar för säsongen		15
---	-----	-------	--	--	----

10	ons	13.30	Månadsmöte: Gustav Vasa och drängen Jon		5
----	-----	-------	---	--	---

11-18			SPA- och hälsoresa till Litauen	Ja (30/6)	9
-------	--	--	---------------------------------	-----------	---

12	fre		Motionera Mera - sista dag för inlämning av motionskort		11
----	-----	--	---	--	----

15	mån	14-16	Kafé Björken öppet		15
----	-----	-------	--------------------	--	----

22	mån	14-16	Kafé Björken öppet		15
----	-----	-------	--------------------	--	----

29	mån	14-16	Kafé Björken öppet		15
----	-----	-------	--------------------	--	----

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 

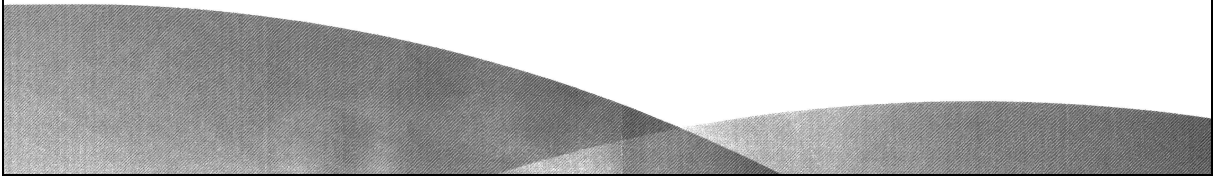
Fastighetsbyrån

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!



Månadsmöte med visor

Nya styrelsens vice ordförande Barbro Andréasson hälsade välkommen till vårterminens andra månadsmöte. Hon introducerade Tore Skytén, präst i Hosjö som lovat att sjunga och berätta för oss. Flera i föreningen har hört honom tidigare och har medverkat till att han kunde inbjudas.

Tore är en präst i den yngre generationen, uppvuxen i Sundbyberg och han ägnade efter gymnasiestudier några år åt resor, bl.a. till Israel och till olika arbeten. Någonstans på vägen bestämde han sig för teologistudier och nu är han sedan något år präst i Dalarna, f.n. i Hosjö.

Musiken har följt honom hela tiden och han sjunger gärna till eget gitarrackompanjemang. Det visade han för oss idag i ett mycket uppskattat framträdande, där han sjöng visor av Torgny Björk, Ted Gärdestad, Carl Anton, visa ur Simon & Garfunkels repertoar. Särskilt

dröjde han vid en dikt av den tyske prästen Dietrich Bonhöffer som under andra världskriget som kristen motståndsmän mot Hitlerregimen avrättades. Men i fängelset diktade han "Av goda makter underbart bevarad" som nu är svensk psalm nr 509.

Men nu hade vår nya ordförande Karin Michols hunnit hit från SPF Dalarnas distriktsstämma i Avesta. Hon kunde berätta att det i fortsättningen vid våra månadsmöten skall kunna bli inslag av presentationer från våra arbetsgruppers verksamhet men liksom tidigare föredrag, framträdanden m.m. och den inte minst viktiga samlings kring kaffeborden efteråt.



Text och foto: Gustaf Lagerby

SPF-are på Djursjukhuset



30 SPF-are besökte Djursjukhuset den 26 mars. Djursjukvårdare Anna Granath berättade mycket initierat om verksamheten. Vi fick gå runt och titta på operations-salar, undersökningsrum



och utrymmen där "patienter" förvarades i burar för observation efter genomgången behandling.

Efter rundvandringen blev vi bjudna på kaffe.

Text och foto: Lena Tysk



VÄLKOMMEN TILL BRITTA'S FOTVÅRD

Britta Hallemark
Auktoriserad Medicinsk Fotterapeut
Linnévägen 38 Falun
Tfn. 023-140 22
Tidsbeställning Månd, tisd, torsd och fred.
Hembesök efter överenskommelse.

HELA DITT VÄLBEFINNANDE PÅVERKAS AV HUR DINA FÖTTER MÅR. DÄRFÖR ÄR DET VIKTIGT ATT VÅRDA DEM VÄL.

Falu Evergreens underhöll vid aprilmötet

Falu Evergreens underhöll vid SPF Falubygdens månadsmöte i april. De musikaliska pensionärerna, ”ett litet storband” eller som en ungdomligare publik skulle säga ”ett coverband” spelande andras låtar, är välkända för föreningens medlemmar från flera danser och uppträdanden. Senast spelade de förra veckan vid föreningens dansarrangemang på Restaurang Elsborg, som vanligt med stor publik.



Nu fick de möjligheten att mer personligt presentera sig själva och sin musik, gammal fin jazzmusik som det lät förr när man ”spisade jazz”. Man hörde kommentarer från salongen att det var svårt att sitta still. Men det gjorde man och man lyssnade uppmärksamt på de pensionerade herrarna när de var och en



mellan låtarna berättade om sina personliga möten med musiken, historier och minnen från förr. De skildrade humoristiskt karriären som pensionärsband från spelningar på servicehus fram till danser och estradkonserter. De har varit med om hur jazzmusik blivit alltmer ”rumsren” och accepterad, även i mer seriösa lokaler. De har roligt och det smittar av sig till åhörarna. Vi fick höra Count Basie- och Ellingtonlåtar, jazzarrangemang av Povel Ramel-musik och mycket mera.

Men månadsmötet började med att vår ordförande Karin Michols gav ordet till Väntjänstens gruppansvariga Gun Eriksson som berättade om gruppens målsättning och arbete. Hon välkomnade nya medlemmar villiga att göra en insats.

Vi fick nu en annan utmaning: Patrik från verksamheten ”Må bättre” inbjöd intresserade att delta som testpiloter för att en period gratis pröva deras varierade hälso- och träningsprogram. Det verkade som om flera nappade på erbjudandet när det blev dags för samling vid kaffeborden.

*Text och foto:
Gustaf Lagerby*

*I väntan på att inta scenen.
Fr v Lennart Borg, Erling
Forslund, Hans-Anders
Bergqvist, Hans Thors,
Kjell Hägglund och Stig
Hellberg.*



Bowling på vintern...

– **Golf eller annan motion** under sommarhalvåret men bowling på vintern. Så resonerar medlemmarna som bowlat på fredagsförmiddagarna under vintern. Det har man gjort i bowlinghallen under Scandic på Lugnet.

Ett tjugotal spelare brukar komma. Nu är säsongen slut, men i början av september rullar kloten igen. Verksamheten har pågått sedan början av 2000.

Det här är enkelt. Man betalar en femtilapp, hyr/köper klot och skor. Det är vanligt att man spelar två och två.

– Vi har tillgång till tio banor och håller på en timme, säger Nils Jonsson som är ledare tillsammans med Gunnel Odén – Gunnel har stor erfarenhet av sporten efter många års tävlande.



Under vinterhalvåret träffas SPF-bowlarna varje fredag. Här en del av dem, sittande fr v Meta Persson, Birgitta Westerlund och Lillebil Andersen. Stående fr v Hans Ek, Arne Lennell, Henrik Hedenblad, Hans Engström, Olle Bennström, Elis Hedén och Nils Jonsson.

I bowlingens barndom var spelaren själv tvungen att räkna poäng. Det behövs inte i datortider. Siffrorna rullar fram på en tavla. Många av SPF:arna kommer över 400 på tre serier. Inte illa.

Visst är det spännande med poäng.. Men det är glömt när gruppen bryter upp. En timmes motion i ett trevligt sällskap, det uppskattas mer.

– Bowling är en bra sport för äldre och det finns plats även för nybörjare, tillägger orienteraren Nils Jonsson som började för några år sedan.

I rännan hamnar även den bäste. Vilket innebär att klotet då har missat sin väg fram till kägolorna.

I sommar väntar andra aktiviteter för bowlingspelarna.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

... och boule året om

Sedan föreningens friskvård för knappt tio år sedan satsade på boule har intresset ökat hela tiden. Nu är omkring femtio "boulare" registrerade på föreningens deltagarlista och fler får plats. Sommarhalvåret samlas man, omkring trettio damer och herrar, på Kopparvallens åtta banor. Vinterhalvåret spelar man på Grycksbo-Bjursås boulehallens sex banor.

Boule är en sport som handlar om att med precision och taktik placera sina klot så nära ett målklot som möjligt. Det handlar inte om fysisk styrka och man kan redan från början lyckas ganska bra. Stämningen är uppmuntrande och opretentiös. Koncentrerade miner, glada tillrop. Men naturligtvis är några i gänget litet skickligare och spelar i turneringar då och då. I gruppen är det lika många damer som herrar och skickligheten ligger inte i könstillhörigheten. Damerna lyckas bra med sina mjuka rullningar, några herrar är fenomenala på att skjuta bort motståndarklot med precision. Man tackar varann för god match, går sedan till fikapaus. Man kommer med när det passar, lagen lottas ihop för varje omgång.



Svante Rudbacken ser på när Inga Lill Berg spelar ut.

Det är Curt Winberg som för närvarande håller i föreningens bouleverksamhet och han berättar att det finns plats för fler i boulegänget. Curt berättar också att SPF tillsammans med några andra pensionärsföreningar har gjort en framställan till Kommunstyrelsen i Falun om en inomhushall för boule i Falun i stället för

nuvarande provisorium. Intresset är stort och behovet känns angeläget. Vi hoppas att ärendet får framgång.



*Text och foto:
Gustaf Lagerby*

Glada boulespelare i Grycksbos boulehall.

Ny hjälp för anhörigvårdare

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

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

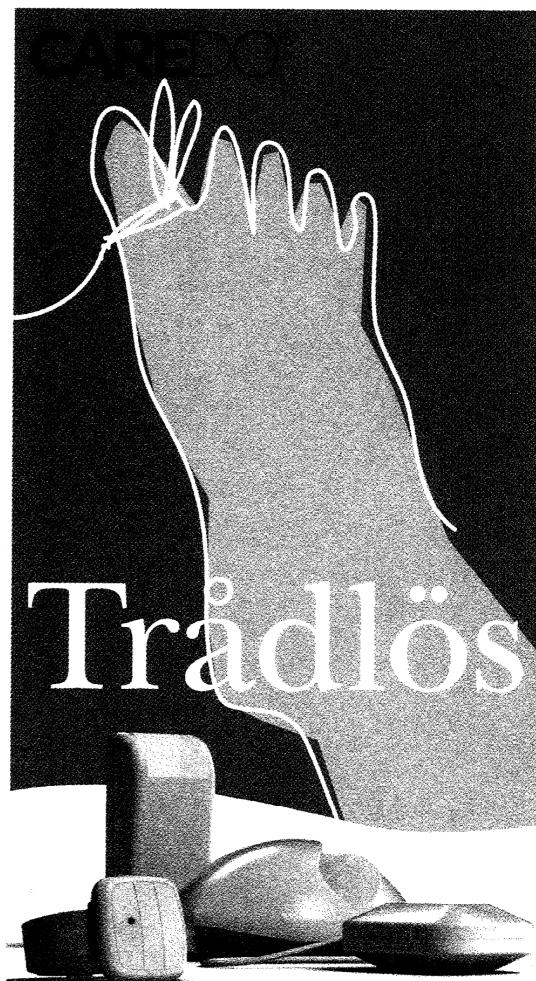
Vårdaren bär mottagaren på handleden som ett armbandsur. Rörelsevakten placeras där man vill ha ett extra vakande öga. När denna aktiveras sänds en ljudlös signal till mottagaren som avger vibrationer. På natten, när mottagaren laddas, är det en kuddvibrator som meddelar när något händer.

VILL DU VETA MER:

Biståndshandläggarna i kommunen.
Telefon 023-877 80

Kommunens anhörigsamordnare
Kristina Knutsson Sjölund
Telefon 023-870 00.

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



FALU  KOMMUN

Omvårdnadsförvaltningen


Athena Nordic

Många kvinnor tävlade i riksmästerskap

Faluavdelningen brukar ha deltagare i de SPF-mästerskap som genomförs runt om i landet. Flera har för övrigt tillkommit på senare år.

På skidor har det tävlats i snart tio år. Oftast har tävlingarna hållits längre upp i Sverige. Men i år hölls i mästerskapet i Mora – och där finns som bekant skidkultur.

Arrangerande SPF Morabygden hade god hjälp av Vasaloppet. Inte bara med spåren utan även med bland annat målet på Prästholmens Idrottsplats. De omkring 200 deltagarna, från Sorsele i norr till Falkenberg i söder, stakade i mål under Vasaloppsportalen ”I Fäders Spår för Framtids Segrar”.

Överraskande var det stora intresset bland kvinnor. Av de 12 deltagarna från Falubygden var inte mindre än åtta kvinnor.

För två av kvinnorna från Falun gick det riktigt bra. Eva Asplund var tvåa i klassen damer 65-69 och Elsa Höglund trea i den äldre klassen, 70-74. Elsa har tidigare haft stora framgångar i skidtävlingar. Hon är även duktig i golf.

Bäst av herrarna var Torsten Löfgren, Karlsbyheden, som blev trea i 70-74. Han är framförallt känd inom orienteringssporten där han nästan alltid gör goda resultat. Blev riksmästare för några år sedan.

De äldre klasserna startade i Eldris och övriga i Hökberg, även det en välkänd Vasaloppsstation. Sträckorna var 8 respektive 18 km. I Hökberg hade deltagarna turen att träffa skidlegenden Mora-Nisse Karlsson, nu 90 år.



Eva Asplund med medalj från SPF-mästerskapet i Mora. Hon blev tvåa i klassen D 65-69.

Det var en perfekt skiddag: sol, vindstilla, tio minusgrader och perfekta spår. Vänliga funktionärer såg till att deltagarna fick den valla som de önskade under skidorna.

Det var gemensam start och tempot var högt från början. Från Hökberg skidade snabbaste herre ner till Mora på 55 minuter. Bästa dam anlände 19 minuter senare. Från Eldris skidade de bästa på 23 respektive 27 minuter. Tider som imponerar. Flera av deltagarna var över 80 år. Efteråt blev det middag och prisutdelning i Moraparken.



För de långväga deltagarna var det väl ordnat med olika program. Många som kom långväga ifrån var i Mora flera dagar före tävlingen som hölls 15 februari.

Även nästa år går skidmästerskapet i Dalarna, närmare bestämt Älvdalen.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Lars Berghagen förgyllde

Mariehamns-kryssning

Vår ordförande Karin Michols bjöd på en prima överraskning (även för henne själv) när tjugotalet medlemmar, tillsammans med PRO Sundborn, antrade "Cinderella" för en resa till Åland. Vi var inte ensamma! Tobbes Resor anordnade "Stora Daldansen" just denna resa och 18-20 bussar från Dalarna hade



fraktat ytterligare cirka 1.000 pensionärer till båten. Efter en välsmakande måltid var det dags för kvällens olika aktiviteter på den nyrenoverade båten. För dansmusiken svarade välkända Leif Kronlunds orkester och kring midnatt kom omåttligt populära Lasse Berghagen och sjöng till publikens jubel några av sina kända låtar.

"Stora Daldansen" fortsatte nästa dag och direkt efter en rejäl sjöfrukost blev det allsång med Per Nyberg. Därefter kunde man prova lyckan med bingo under ledning av Östen "med resten" Eriksson, som också sjöng några udda men tänkvärda melodier. De som inte ville spela bingo valde kanske i stället att spela på automaterna och förhoppningsvis vinna (eller förlora) några kronor, dricka kaffe, äta en smörgås eller ta del av taxfreebutikens sortiment. Under hemfärden kunde man naturligtvis också ta det lugnt och njuta av Stockholms vackra skärgård med bryggor, lusthus, stora sommarhus och många minnen från Sveriges stormaktstid.

För Karin Michols, som i många år varit ansvarig för föreningens resor, väntar nu ordförandearbetet, och hennes "sista" resa var verkligen en fullträff och en värdig avslutning. Det blir kanske flera trots allt!

Inge Relefors



Bekväm vardag



AKTIV ORTOPEDETEKNIK
Butiken

Kristinegatan 18, Falun • 023-70 52 39

www.aktivortopedteknik.se

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



Ett blivande utflyktsmål

Ola Malm, ägare till den gamla skyttepaviljongen på Lugnet, har efter flytten från regementsområdet haft en och annan besökare. Men första gruppen var SPF:s skogsvandrare. Det blev dock ett kort besök denna gång.

– Vi kommer tillbaka när tillbyggnaden (med kök) är klar och vi kan dricka kaffe. Då blir det riktigt spännande, sade flera av vandrarna efter Olas intressanta berättelse om flyttningen från regementsområdet 2007 och vad sedan gjorts i huset.



Ola Malm framför den gamla skyttepaviljongen som han förvärvat. Serveringen blir klar 2009.

Det stora problemet är ekonomin. Banker och andra myndigheter han varit i kontakt med anser att skyttepaviljongen är ett ”högriskprojekt”.

De som hört honom berätta om den gamla skyttepaviljongen – och sett vad som hänt hittills – blir imponerade. Malm har drivit företag i 30 år.

Samtidigt som paviljongen uppfördes i början av förra seklet, för övrigt i nationalromantisk stil, intill regementets skjutbana hölls en stor vårfest på Kullen. Hela behållningen på 1 775 kronor skänktes till bygget. Det gick på knappa sex tusen kronor. Pengarna hade värde på den tiden.

– En släkting till byggmästare Hans Westlund (som även byggde andra hus i Falun) vill fira 70-årsdagen i paviljongen vilket gläder mig mycket, säger den historiskt intresserade Ola Malm.

Men det är möjligt att han tvingas lägga bygget ”i malpåse” och jobba ett år för att få fram pengar. Paviljongen är långt ifrån färdig.

Senaste tiden har han ägnat mycket tid åt övervakningen. Onödigt kan tyckas, eftersom myndigheterna inte tillåter någon verksamhet där. Men inget lämnas åt slumpen.

När allt är klart – förhoppningsvis under 2009 – kommer kaffe/lunchgäster att erbjudas plats på första våningen. Eller om vädret tillåter utomhus intill den vackra dammen. Meningen är att det ska bli servering året runt.

Ett utflyktsmål som säkert kommer att locka falubor, turister och idrottspublik.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg



Kommunfixar'n

Falu kommunstyrelse har beslutat att funktionen som Kommunfixare (Fixar-Malte) nu ska tillhöra Omvårdnadsförvaltningen. Inledningsvis kommer tjänsten att knytas till Britsarvsgårdens Aktivitetscenter.

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.

Vid övergången till Omvårdnadsförvaltningen *kommer ingen avgift att tas ut för de tjänster som utförs hos äldre*. Uppdragen får omfatta 1 timmes arbete och utföras måndag till fredag mellan kl 08.00 och 16.00.

Kommunfixaren nås per telefon 023-826 57 (samma telefonnummer som tidigare).

För KPR-gruppen / Märtha Eriksson

Hushållsnära tjänster

I Falun kan pensionärer anlita städfirmor som alternativ till kommunala hemtjänsten. Efter viss behovsprövning kan vi få hjälp av HomeMaid eller Om-sorgshuset till reducerat pris, 166 kronor i timmen för s k hushållsnära tjänster.

Vissa restriktioner gäller beträffande exempelvis fönsterputs, men hjälp med städning och tvätt m m kan vi få var tredje vecka.

För mer information, ring 862 70 eller 877 21.

Boa Hellberg



	
	Ex. Huskystar E10 med 19 nyttsömmar & knapphål.
1.795:-	Service med 12 månaders garanti, alla fabrikat
Husqvarna Sy - Jörgen Eriksson	
Parkgatan 1, Falun, 023-108 43	
Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun	

Lilla gumman

När skedde övergången? När slutade jag att vara som folk är mest och blev en åldring som det ska duttas med?

– Nu var du duktig, säger tandläkaren efter att ha bökat omkring i min bedövade mun. Det har ingen tandläkare sagt förr. Vadå duktig?

Samma sak hände hos doktorn som skar bort en liten fläck från min ävenledes bedövade kind. Vad var så duktigt?

Till helt nyligen var jag en patient som alla andra och förväntades reagera alldeles av mig själv om det skulle vara något som kändes obehagligt. Är jag mindre vetande nu i deras ögon?

Det känns kusligt. Om jag lyckas bli ännu äldre så vet jag inte längre om min tilltagande vimsighet påverkar andra människor och skapar bristande respekt för hela min person.

Man vet ju aldrig.



Ända till nu har jag fnissat lite roat åt andra tecken på min nya status. Jag kör rollator, ett välsignat redskap som ger gott stöd vid promenader. Har man bara bitit huvudet av skammen (det känns som att ge upp på något sätt) och svalt stoltheten så fungerar den både som vägen till frihet och som packåsa för tunga kassar. Suveränt!

I trafiken blir jag ett litet levande varningsmärke som det hette om barn förr. Bilister bromsar så gärna vid övergångsställen och om man därtill har reflexer på sig i mörkret kan man nästan känna deras varma tack genom vindrutan. Jojomensan.

Ungherrar öppnar dörrar för mig, underbara tonåringar i konstiga kläder visar hänsynsfull uppmärksamhet och vi utväxlar leenden. Livet leker.

Det är den goda sidan.

Men vårdpersonal kan ha lite svårt att nyansera sina reaktioner. Somliga snälla men kanske lite väl rutinerade människor har börjat tala högt och tydligt till mig, som om rörligheten avtagit i hela min person, inklusive huvudet och örats trumhinnor.

Ska jag korrigera dom med några väl valda ord? Dra några latinska citat? Då tror dom väl att man är dement.

Att bli gammal är icke desto mindre en intressant erfarenhet.

Att inte låta sig knäckas av det är kanske ett hedersuppdrag för envar.

Boa Hellberg

*Förlåtande är
att släppa sin
börda till
marken.*

*Nåd är att
slippa få den
på tårna.*

*Förstående är
att finna att
ingenting fanns
att förlåta.*



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



FALU STADSAUKTION
först på plats!

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

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

Vi söker objekt av bättre kvalité till en av årets bästa auktioner.
DALAKVALITÉN i Falun den 25 Maj.

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

Hämtar gods i hela Dalarna.
RING 023-22090 – 073-98 99 882 för hembesök
Öppettider för inlämning: Måndag – Fredag 09-17.00

Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2008 – 31 mars 2009 har Skandia tagit fram ett nytt informationsmaterial avseende SPF:s medlemsförsäkring.

På www.skandia.se/spf finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och ovannämnda informationsmaterial.

Olycksfallsförsäkring 21 kr/mån, Liv: ½ bpp 47 kr/mån, 1 bpp 94 kr/mån.

De som saknar dator kan ringa Allan Magnusson, tel 023-154 14, om frågor runt försäkringarna.

Mötesförsäkring – avtalsnummer 7890

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring. Den gäller utan särskild ansökan och omfattar medlem i SPF.

Försäkringen gäller:

- Under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF,
- Under resa till och från sådant möte/arrangemang och
- Under oavlönad hjälp till annan SPF-medlem, s k väntjänst, förmedlad av SPF.
Gäller även den s k brevduveverksamheten.

Den som ansluts till försäkringen ska bo och ha sin hemvist i Sverige och vara inskriven i svensk försäkringskassa. Försäkringen upphör att gälla när försäkringstagaren inte längre är medlem i SPF.



NYHET ÖGONHÄLSO- KONTROLL

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

LÄS MER PÅ faluoptik.se

Välkommen till oss du med!



Falu Optik

Åsgatan 23, Falun • 023-162 39

Medlemsförsäkring – avtalsnummer 9550

Medlemsförsäkringen består av olycksfallsförsäkring och livförsäkring.

Olycksfallsförsäkring

Ett olycksfall är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom plötslig yttre händelse, ett utifrån kommande våld mot kroppen.

Olycksfall kan vara många olika händelser, som till exempel att man ramlar av cykeln och bryter armen, snubblar på trottoarkanten och slår ut en tand eller att man skär sig så illa att man behöver sys. Ja, den listan skulle kunna bli lång.

Om du råkar ut för olycksfall ska du:

- Se till att komma till en läkare/tandläkare
- Spara kvitton på alla utlägg
- Fylla i skadeanmälan

Skadeanmälan finner du på www.skandia.se/spf eller på SPF:s expedition.

Vid olycksfall som omfattas av mötesförsäkringen ska **Skadeanmälan mötesförsäkring** användas, vid övriga olycksfall **Anmälan om olycksfall**.

Blanketter finns på SPF:s expedition.

Olycksfallsförsäkringen kan du, oavsett ålder, ansluta dig till när som helst under förutsättning att du är SPF-medlem. En grundförutsättning för att anslutas till försäkringen är att du vid tecknandet har din hemvist i Sverige och är inskriven i svensk försäkringskassa.

Livförsäkring

Endast medlem som inte är intagen för sluten sjukvård och som fyllt 60 men inte 70 år har rätt att ansluta sig till livförsäkringen inom sex månader efter det han/hon blivit medlem i SPF och registrerats som medlem i förbundets centrala medlemsregister.

Den som blivit medlem före 60 år eller före 65 år får ett nytt erbjudande på samma villkor att teckna livförsäkring vid nämnda ålder.

Ett gott råd:

Spara alla dina försäkringar på ett ställe och informera anhöriga om var de finns.
Om olyckan skulle vara framme kanske ingen vet att du har försäkringar och var de finns.

Allan Magnusson

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 en skön sommar!

BLOMSTETRIKET

Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar	9-18
Lördagar	9-15
Söndagar	11-16

023-651 66

SPF-NYTT 2008-2

Innehåll:

Adresser	2
Anhörig-projektet	15+16
Anmälan till evenemang	10
ASTA – stöd till anhöriga	16
Boule	11
Bowling	11
Britsarvsgården	15
Brukarråd	18
Busshållplats, bilparkering	38
Dans & musikunderhållning	13
Efterlysning: Körledare	4
Envikens gamla kyrka	35
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	38
Friskvård	11-13
Försäkringsinformation	36-37
Golf	12-13
Hushållsnära tjänster	32
Kafé Björken	15
Kalender	20-21
KPR Kommunala pensionärsrådet	18
Kommunfixarn	32
Kåseri: Lilla gumman	33
Matlag	15
Motionera Mera-lotteriet	11
Månadsmöten, studiebesök	5
Ordförandens spalt	3
Reportage: Boule	27
Bowling	26
Djursjukhuset	24
Falun Evergreens	25
Mariehamn, kryssning	30
Skidor, riksmästerskap	29
Skyttepaviljongen	31
Visor, Tore Skytén	23
Resor	7-10
Restaurang <i>Trotzgatan 3</i> , luncher	15
Ryggymnastik	13
Skogsvandringar	11
Sommarutflykt	16
SPF-Nytt, utgivning 2008	40
Stavgång	12
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Söndagscafé, Britsarvsgården	15
Telefonupplysning för äldre	15
Vattengymnastik	13
Väntjänst	14-17

Annonser:

Aktiv Ortopedteknik	30
Athena Nordic	28
Blomsterriket	38
Britta's Fotvård	24
Falu Begravningsbyrå	34
Falu Optik	36
Falu Stadsauktion	34
Far i Buss	10
Fastighetsbyrån	22
Fortum	19
Husqvarna Sy	32
Masmästaren	6
Swedbank	22

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

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

Besök vår innehållsrika hemsida!

Den är ständigt föremål för uppdatering och alltid aktuell.

Adressen är:

www.spffalubygden.com

Webmaster: Boa Hellberg

Bitr webmaster: Bo Bävertoft

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

Gustaf Lagerby

Margareta Nissby

Bo Bävertoft, annonser



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2008:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Höstens program 2008	1 augusti	19-22 augusti
Inför vintern 2008	7 november	25-28 november