



SPF-Nytt 2009-1
Falubygden

VÅRENS PROGRAM 2009



Vinter vid "Tallen" riksväg 70

(foto: Lena Tysk)

Styrelse

Ordförande	Karin Michols	253 98	
Vice ordf	Barbro Andréason	147 72	
Kassör	Per-Olof Odén	646 64	<i>På föreningens</i>
Sekreterare	Bengt Ekström	142 92	<i>hemsida</i>
Vice sekr	Pia Ekström	142 92	<u><i>www.spffalubygden.</i></u>
Ledamöter	Gun Eriksson	221 85	<u><i>com</i></u>
	Gustaf Lagerby	174 95	<i>finns förteckning</i>
	Britta Lundberg	262 19	<i>över samtliga</i>
	Kerstin Stafås	070-650 10 01	<i>ledamöter i</i>
	Hans Thors	179 26	<i>kommittéer och</i>
Ersättare	Bo Bävertoft	293 20	<i>organ</i>
	Ingvar Mårtensson	313 39	

Verksamhetsansvariga:

Expeditionskommitté	Britta Lundberg	262 19
Distribution medlemsblad	G o M Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté	Hans Thors	179 26
Försäkringsfrågor	Allan Magnusson	154 14
Hörselvård	Inga-Britt Andersson	288 44
KPR/Pensionärsrådet	Kerstin Stafås	
Körkommitté	Kerstin Tenéus	238 65
Medlemsregister	Maud Nilsson	203 42
Möteskommitté	Inga Hammar	216 87
Press- och PR-kommitté	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté	Bo Apelgren	12933
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, Lisbeth Thunström, Karin Wigelius
E-post	spf.falun@telia.com
Hemsida	www.spffalubygden.com
Plusgiro	441 41 08-3

ORDFÖRANDENS SPALT

Vårt årsmöte är nu avklarat, vi har en styrelse som är fulltalig och dessutom har vi firat att föreningen uppvisar en 30-årig tillvaro. Det senare firades i samband med årsmötet –deltagarna bjöds på kaffe och tårta. Vår 1700: de medlem uppmärksammades med presentkort på en resa.

Av verksamhetsberättelsen framgår, att medlemsökningen är 4% under 2008, att fördelningen män och kvinnor är oförändrad sen föregående år, 38% män och 62% kvinnor.

Vår ekonomi är tillfredsställande. Aktiviteterna har varit av många-handa slag under året.



Glädjande är också att vi har många i våra led som arbetar i vår förening. I verksamhetsberättelsen framhåller jag att alla som gör olika insatser i vår förening är värda all uppskattning. Allt arbete sker ju ideellt. Men kom ihåg att även om vi är många nu, så kan Din insats behövas en dag. Tveka då inte, om någon ber Dig. Det är givande och roligt att arbeta i föreningen.

Före jul tillönskade jag medlemmarna ett gott nytt år. Till dags dato har inte min önskan uppfyllts, vi har finanskris och oroligheter ute i världen. Nu gäller det att hålla humöret uppe. I min ungdom läste jag boken Pollyanna. Hjältinnan där lekte Pollyannaleken, dvs. hon hittade alltid på något att vara glad över. När det regnade sade hon: ”Jag är så glad att det regnar, då behöver jag inte vattna i trädgården.” Som pensionär kan jag i dagens läge säga: ”Jag är så glad att jag är pensionär, för då behöver jag inte bli uppsagd från jobbet och bli arbetslös.” Hitta gärna på fler meningar efter detta mönster.

I det här numret hittar Du säkert någon aktivitet som passar Dig. Försök att delta i föreningens verksamhet. Vi ser fram emot en spännande vår med ljusnande dagar, snösmältning och spirande växtlighet.

Karin

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag **över 1700** 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 **205** 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 så för vi in din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig. OBS Endast SPF-medlemmar!

Besök gärna föreningens webbsida www.spffalubygden.com

Där försöker vi föra ut *nyheter/ändringar om resor och arrangemang* så fort som möjligt liksom *andra nyheter* som kommit efter publicering av senaste numret av SPF-Nytt. Du kan även hitta rapporter med bilder från tidigare resor, månadsmöten och studiebesök.

Andra inslag är *tidningsurklipp* i frågor som kan röra oss pensionärer, ”Dagens nostalgilåt” och en liten *blogg* som kan handla om allt möjligt.

Vi har även en *insändarsida* som är öppen för dig som vill ventilera något speciellt ämne.

Är du intresserad av att själv ta över blogg-skrivandet under en månad – hör av dig till **webmaster Bo Bävertoft!**

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl. 13.30

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

- 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.
Meddela om Du blir förhindrad. Deltagarantalet är begränsat.

- 25 februari **"Selma i Falun".**
Vi besöker Dalarnas Museum

FÖRSTA ANMÄLNINGS DAG 24 FEBRUARI.

- 25 mars **Besök i Vika Kyrka.**
SPF-kören Blåklockorna medverkar. Kaffe i församlingshemmet.
- 6 maj **Ernst Rolf-gården visas.**
Guide: Elisabeth Hemström, Rolfspecialist.



Karin Michols, Märtha Eriksson, Per Larshage, Uno Danielsson

När SPF Falubygden höll sitt årsmöte i Missionskyrkan 11 februari var lokalen väl fylld. I år fyller **föreningen 30 år**.

Mötet inleddes med sång av **SPF-Kören Falun** – tidigare Blåklockan – och parentation hölls av **Mats Bergman**.

Förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar erinrade **ordförande Karin Michols** om de 30 åren (starten skedde i april 1979) och den alltid livliga verksamheten. Vice distriktsordförande **Uno Danielsson**, Borlänge framförde Daladistriktets gratulationer till den mycket aktiva 30-åringen.

Märtha Eriksson avtackades för insatser i styrelsen och för sju års arbete som delegat i KPR. Hon har varit väl insatt i de frågor som behandlas i KPR. Märtha tackade i sin tur för gott samarbete i styrelse och KPR-grupp.

Avtackad i sin frånvaro blev **Barbro Hellberg** för många år i styrelsen, men framförallt för sitt arbete med den hemsida hon skapat för föreningen.

Per Larshage avtackades för gott och noggrant arbete som revisor i tio år.

Medlem nummer 1700 Ann-Kristin Gustavsson kallades överraskande fram till podiet och fick mottaga blommor och en biljett till valfri endagsresa med SPF.

Mötesordförande **Bertil Österlund** såg till att verksamhetsberättelse, resultaträkning, budgetförslag och verksamhetsplan för 2009 m.m. vederbörligen behandlades. Mellan alla berättelser och val drog han som vanligt en och annan god historia. Det uppskattades.

I styrelsen omvaldes ordförande **Karin Michols** för andra året. Övriga i styrelsen är **Barbro Andréasson, Gun Eriksson, Gustaf Lagerby, Britta Lundberg, Per-Olof Odén och Hans Thors**. Nya är **Bo Bävertoft, Bengt Ekström, Ingvar Mårtensson och Kerstin Stafås**.

Sedan väntade gratis kaffe och tårta för alla som kommit – det var ju ett jubileumsmöte.

Sven Erik Ejeborg

RESOR

Resekommittén presenterar här några resor, som vi hoppas skall intressera många medlemmar. Tag gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Vid överteckning 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. 24 FEBRUARI**

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

Besöket på SSAB och CTH i Borlänge INSTÄLLT!

Tyvärr har resan 3 mars inställts då SSAB meddelat att de ej tar emot några besök under våren.

Men vi ordnar en annan resa den 17 mars. **Se nedan.**

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

MUSEIBESÖK I BORLÄNGE

Tisdagen den 17 mars

Först åker vi till **Jussi Björlingmuseet**, därefter till **Dalregementsmuséet på Rommedslägrät** och efter lunchen far vi med bussen till **CTH:s Hattmuseum** och dagen avslutas med kaffe och Hattbakelse på Almas café. På samtliga museer blir vi guide.

Lunch intar vi i Officerssalongen på Rommed.

Avfärd från Falun 9.00 och vi är tillbaka i Falun omkring kl. 16.00.

Pris: 450 kr. I priset ingår buss, entréer, lunch, samt kaffe och hattbakelse på Almas café. Minst 30 deltagare.

Anmälan senast 5 mars till expeditionen, tel. 690 45.

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

Res med SPF Dalarna till Italien 2009!

Upplev våren på *Capri* och besök Axel Munthes *Villa San Michele*. Låt dig fascineras av *Pompejis* historia och ruiner. Provsma och njut av italienska viner i små fiskebyar längs *Amalfikusten*, där Wagner inspirerades till operan *Parsifal*. Låt dig liksom Byron, Keats och Goethe njuta av limoncellon i *Sorrento* och vandra i de gamla grekiska gränderna i *Neapel*. Vi bor på Hotel Faraone i den lilla byn Cercola i skuggan av Vesuvius. Allt detta får du vara med om på SPF Dalarnas resa i slutet av april. Med på resan finns *resevärd* och *sjuksköterska*. Extra trevligt är det att vi lyckats knyta *Birgitta Heimbrand*, som ofta anlitas som guide av Hemmets Journal, till denna resa, där hon med sin kunskap och berättarglädje ger oss en initierad inblick i såväl historia som nutid. Teknisk arrangör är Erlings resor (sköter också Hemmets Journals resor).

Läs mer på hemsidan eller kontakta reseansvarig Ove Stridh, SPF Falun på telefon 0248-126 35, 076-815 76 93 eller e-post lastabocker@telia.com för fullständigt program och mer information. Obs! **anmälningstiden förlängd till 28/2** pga SPFNytt:s utgivningsdagar.

Presstopp!! Resan är fulltecknad men en reservlista kommer att upprättas. Är du intresserad av att komma med på denna lista kan du kontakta Ove Stridh, se ovan.

B A L E T T E N S V A N S J Ö N

Måndagen den **23 mars** i Gävle Konserthus kl 19.30,

Avresa med start vid Britsarvsgården kl 15.30.

Vi börjar med att besöka Åkrogen i Gävle, där krögarparet Shamlong och Janne dukar upp en flerrätters thai-buffé med bröd, dryck, kaffe och kaka. Möjlighet att köpa thai-öl eller vin.

Därefter buss till Gevaliasalen för att njuta av världens mest dansade balett, som mäktig och klassisk trollbundit generationer med sin dramatik och sina magiska ögonblick till Peter Tjajkovskijs fantastiska musik.

Dansare från Moldaviska Nationalbaletten med stjärnsolisterna Marianna Ryzhkina och Andrei Uvarov från Balshoiteatern i Moskva. Tid: 21/2 tim inkl paus.

Pris: 750 :-

Anmälan s n a r a s t till exp tel 023-69045 med s i s t a anmälningdag den 6 mars.

Resansvarig: John Nordqvist tel 023-228 34 eller 070-693 83 30.

VÅRKRYSSNING med Leif Kronlunds orkester

Tisdagen den **28 april**

Vi reser ut med m/s Cinderella på Seniorskryssning och dansar till berömda Leif Kronlunds orkester med Jenny Salén, och en **HEMLIG** gäst. Resan görs tillsammans med seniorföreningar från hela Dalarna och Västmanland. Möt våren ute på havet tillsammans med glada pensionärer.

Pris: 450:-kr. I priset ingår, buss, del i insides B-hytt, välkomstdrink, kl 18.30 intar vi Viking Buffé inkl vin, öl, läsk och kaffe, Sjöfrukost, underhållning i Fun Club.

Tillägg för:	A-hytt	50:- / pp
	A-hytt enkel	250:-
	B-hytt enkel	100:-
	Lyx2-utsideshytt	300:- / pp
	Seniorlunch kl. 12.30: Varmrätt, sallad, smör o bröd, mjölk / vatten	till ett pris av 99:-

OBS! Anmäl önskad hyttkategori och ev. lunch.

”Först till kvarn gäller”!

Anmälan absolut sista anmälningdag 6 mars. Till expeditionen, tel. 69045

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

Hemlig Resa!

12 maj

Nu skall vi prova något som är väldigt populärt i andra föreningar nämligen en hemlig resa. Förhoppningsvis står naturen i sin skiraste grönska och solen kommer att lysa från en klarblå himmel.

Vi måste bli minst 30 och max 43 deltagare för att resan skall kunna genomföras. Vi kommer förhoppningsvis att få se och lära mycket denna dag. Bussen är utrustad med hörslina.

Vi startar från Falun omkring kl. 9.00 och är tillbaka omkring kl. 18.00.

Priset blir 625 kr. som inkluderar buss, förmiddagsfika, lunch, eftermiddagsfika, entréer och guider.

Anmälan senast 24 april till expeditionen, tel. 69045

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

Pilgrimstapeten. En historisk dag i Nordvärmland.

Tisdagen den **26 maj**.

Få en guidad tur i Ransby kulturby som består av:

Utmarksmuseet, vandra längst den 40 meter långa Pilgrimstapeten, som visar pilgrimsleden från Hammarö till Nidaros i ull och lin som utfördes av 15 brodöser och tog 2 år att färdigställa.

Se utställningen Kulturkoppra ”alla tiders Nordvärmland” från istid till nutid. Samt Dalby hembygdsgård med anor från 1500-talet.

Vi intar lunch på Strandås Gästgiveri. Kaffepaus både på ut/hem resan.

Pris: 725:- I priset ingår buss, guidade visningar, lunch och kaffe.

Minst 30 deltagare.

Anmälan senast 5 maj till expeditionen, tel. 690 45.

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

Fira Nationaldagen i Dalhalla!

lördagen den **6 juni**

På Nationaldagen 2009 gästar *Christer Sjögren* Dalhalla. Han har under sina 40 år som artist sålt fler skivor än ABBA i Sverige. Han har turnerat på tre kontinenter och sammanfattar här sin sagolika karriär. Med på scenen finns *Dalasinfontetten* samt gästartister och vänner. Vi har lyckats komma över *40 biljetter* till denna föreställning.

Far i Buss hämtar i Falun och kör oss till Östbjörka bystuga utanför Rättvik. Här bjuds vi på något att äta och dricka. Håkan Ivarson eller någon av hans medarbetare på Dalhalla kommer att berätta om Dalhalla och kvällens konsert. Bussen går så vidare till Dalhalla och vi kan se fram emot en 3 timmar lång föreställning, inklusive en paus på ca 30 minuter. Efter föreställningen går bussen tillbaka till Falun.

Eftersom vi har begränsat antal biljetter gäller principen ”först till kvarn ...”

Pris: 750 kr, vilket inkluderar bussresa, biljett, samt förtäring i Östbjörka bystuga.

Anmälan senast 17 mars 2009 till expeditionen, tel 690 45.

Resansvarig: Ove Stridh, tel 0248-126 35, 076-815 76 93, e-post

lastabocker@telia.com.

GRÄNSTRÄFF I SVABENSVERK

Tisdagen den 12 augusti

SPF Alliansen Alfta, Edsbyn och Svärdsjö/Enviken inbjuder till Gränsträff på Bruksstallet/Svabensverk. Middag, föredrag, underhållning och dans. Allt detta i en fantastisk mysig miljö. Detaljerat program får vi senare. (Jag var på Gränsträffen 2008 och jag lovar er, det var mycket trevligt.)

Pris: 150:-kr (Vid minst 30 deltagare ordnar vi med buss och då tillkommer busskostnad).

Anmälan absolut senast 28 maj, till expeditionen, tel. 690 45

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

STOCKHOLM - RIGA - TALLINN - STOCKHOLM **Triangelresa 16-19 augusti**

Vi tar bussen till frihamnen i Stockholm där vi går ombord på M/S Festival. Vid framkomsten till Riga möter en lokal guide som tar med oss på en rundtur i den vackra staden. Därefter blir det en stund på egen hand innan vi sätter oss i bussen för att åka upp till Tallinn ca.30 mil. Vi får nu tillfälle att se landsbygden i dessa baltländer. Vi övernattar på Tallink Spa & Conference Hotell. Här kan den som vill avsluta dagen i den stora badanläggningen. Efter frukost nästa dag möter en lokal guide oss och tar med oss på en c:a 2 timmar lång rundtur som även innehåller en promenad i Gamla Stan (kullersten). Därefter är det fri tid fram till båtens avgång kl. 18.00

Pris: 3.200 kr

Vi måste bli minst 20 st. deltagare för att priset skall gälla.

I priset ingår: Buss, Båtresor t/r i B-hytt, Övernattning i Tallinn i dubbelrum och frukost, Middag och frukost på båtarna, samt Middag på Hotellet, Guider. Alla måltider är exkl. dryck.

Tillägg: 290 kr/ person A-hytt. (A-hytt har fönster)

695 kr Enkel B-hytt och enkelrum på hotellet

1040 kr Enkel A-hytt och enkelrum på hotellet

Anmälan senast 11 Juni till expeditionen, tel. 69045

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

Musikalen CATS

Lördagen **12 september**.

Vi reser till Stockholm och Cirkus för att se Andrew Lloyd Webbers berömda musikal Cats, med bl. a. Peter Harrysson, Per Myrberg, Rennie Mirro, Niklas Andersson, Malena Tuvung. Föreställningen börjar kl 15.00 och är 2.5 tim.

Vi intar brunch på Restaurang Hasselbacken (Cirkus ligger tvärs över gatan).

På vägen hem stannar vi på Ekolskrog och får kaffe/te och en smörgås.

Pris: 1.350:- vilket inkluderar bussresa, brunch (exkl. dryck), teaterbiljett , kaffe/te smörgås.

Anmälan senast 29 maj till expeditionen tel. 69045

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

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



Far i Buss AB
023 – 793 123

Över 200 m² fylt med ljusa idéer

Lågenergilampor



Framtidens lågenergilampor är här!

Över 200 utomhusarmaturer i vår utställning!

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

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

SPF-kören Falun (f.d. Blåklockan)

Ansvariga

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

Vi virkar , stickar och syr

Ansvarig

Linnéa Jönsson, tel 241 20

Lokal

Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid

Måndagar kl. 13.00-15.30

Start

Janari 2009

KNYPPING, 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

Internationella danser

Ansvarig

Maivor Fryksén, tel 149 83

Lokal

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid

Fredagar kl 10.00-11.00

Start

Vccka 5 2009

Kursavgift

220 kr

DANS

Line-dance (nybörjare)

Ansvarig

Marianne Rennel , tel 171 78 och Inga Lill Rachbauer, tel
430 80

Lokal

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid Torsdagar kl 10.15-11-15
Start Vecka 5 2009
Kursavgift 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 med 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 intresseanmälan 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 Meddelas senare

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/avslappning.

Vi kommer teoretiskt att gå igenom vad som händer i kroppen samt metodiskt träna avspänning/avslappning.

Ansvarig *Kristina Alsegård* (arbetsterapeut) tel 311 19
Lokal Meddelas senare
Tid Måndagar varannan vecka 11.00-12.30, 5 gånger+ ev. förlängning
Start Mitten av februari 2009
Kursavgift 300 kr

JAZZCIRKEL

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

Ansvarig *Åke Lindelöw*, tel 321 40
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2
Tid Onsdagar kl 14.00-15.30, 6 gånger
Start Meddelas senare
Kursavgift 220 kr

DIGTALKAMERA Digitalkamera, Kompakt- eller systemkamera
DIGITAL FOTO- Kamerans uppbyggnad, bländare, slutare mm.
KURS Kamerans inställningar, automatiska eller manuella
Bildformat, minnen. Blixtanvändning. Fototips.

Ansvarig *Björn Carlsson*, Falu Fotoklubb, tel 341 55
Lokal Falu Fotoklubb, Frejavägen 4A
Tid Torsdagar kl 18.00-20.00, 3 gånger
Start Meddelas senare
Kursavgift 300 kr

SKRIVARVERKSTAD **Skriv om ditt liv! Fortsättningskurs.**

Vi skriver och diskuterar med varandra om en tid då TV, datorer, plastpåsar och mycket annat inte fanns. Vårt skrivande kan bli en guldgruva för eftervärlden !

Ansvarig *Gunilla Dahlberg* tel 203 60
Lokal Vuxenskolan , Falugatan 2
Tid Tisdagar kl 10.00-12.00
Start Kursen är fulltecknad. Vi tar emot intresseanmälan till väntelista eller ev. nystartkurs.

MOBILTELEFON

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

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

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

Ansvarig *Droppen Sundberg*, tel 250 66
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2
Tid Meddelas senare
Start Meddelas senare .3 träffar 2x45 minuter
Kursavgift 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 *Gun Eriksson*, tel 221 85
Lokal och tid Meddelas senare
Start 4:e februari

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer
Ansvarig *Britta Söderberg*, tel 258 70
Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2
Tid Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00
Start 5 februari

NATURLIG NÄRVARO

Tillsammans med vägvisaren *Emil Nilzon* bjuder vi in Dig att välkomna våren under en eftermiddag i naturens tecken.
Naturlig Närvaro är en metod som vidgar våra förnimmelser av omgivningen och höjer medvetenheten om vår kropp och våra sinnen. Under dagen får vi ta del av enkla övningar där alla våra fem sinnen berörs och där vi upptäcker nyanser som vi glömt på grund av vårt dagliga jäkt. Övningarna kan man sedan ta med sig hem för att på egen hand höja kvalitén på sin vardag.
Anmälan Vuxenskolas Emil Nilzon, tel 222 46.

SCRAPBOOKING

Vi kommer att göra ett litet album, t.ex. ”boken om mig”. Vi går igenom vad scrapbooking är, vilka material man använder och varför. Vi går även igenom det material varje deltagare vill arbeta med. Första gången behöver man ej ta med sig någonting.
Ansvarig *Monika Alvmarken*
Lokal Parkgatan 1
Tid 24:e/februari, 3:e , 10:e och 17:e mars
Kursavgift 400 kr inklusive material

AKVARELLMÅLNING

Teknik – material – verktyg – färg –motiv- diskuteras och praktiseras. Är Du nybörjare behöver Du ej ta material med första gången. Har Du målat tidigare, ta med det Du har.
Ansvarig *Aina Anliot*, tel 165 67
Lokal Vuxenskolan , Falugatan 2
Tid Tisdagar 13.00-16.00, 6 gånger
Start 10:e mars Kursavgift 450 kr.

TRÄDGÅRD

Vårens blommor på balkongen och trädgården. Hur lyckas man bäst. Björn Engström hjälper Dig till ett lyckat resultat. Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål.

Ansvarig *Björn Engström*. Tel 0246 -231 65
eller e-post bjorn.en@telia.com

Lokal Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid Tisdagar 16.00-18.00

Start 17 :e mars

Kursavgift 400 kr

MAT&VIN Arrangeras av SPF

Ansvarig *Bo Holmqvist*

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

Tid kl 16.00

Start 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

Nybildat matråd i Falu kommun

Pensionärsorganisationerna i Kommunala Pensionärsrådet, KPR, har utsett representanter till ett matråd för den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende som får matdistribution. Vi får här möjligheter att påverka matens kvalitet, matsedelns utformning och individuella anpassningar. SPF Falubygdens representant är Margareta Dunkars. Hon förmedlar era synpunkter och funderingar kring maten. Skriv till margareta@dunkars.se eller ring 023-341 75.

Vad är Passion för livet?

Passion för livet innebär att vi seniorer tillsammans satsar på ett friskare, tryggare och rikare liv.



Syfte:

* Att skapa förutsättningar för ett gott liv med hög livskvalitet:

BÄSTA MÖJLIGA LIV - HELA LIVET!!

Strategier:

Vi träffas i mötesplatser i form av "livscaféer" (ung. som studiecirklar) förslagsvis sex gånger.

Där får vi inspiration till att pröva nya livsstilsmodeller och kunskaper. Det är vi som tillsammans äger kunskaperna och stöttar varandra att gå från ord till handling..

Det **första mötet** innehåller bl a introduktion, presentation och föreläsning om livets förändringar.

Följande livscaféer kan inriktas på : mat och dryck, guldkant i tillvaron, glädje genom rörelse, vänner och familj, praktiska arrangemang för en trygg vardag.

Pedagogisk modell

Vi utgår från våra egna erfarenheter och delar med varandra kunskap och livsvisdom.

Det är de små stegen som tillsammans skapar det gemensamma resultatet.

En mer utförlig beskrivning kommer att finnas på SPF: s webbsida.

Passion för livet = god hälsa och god livskvalitet

Jag är aktiv och upplever att jag har egenmakt

Jag vill ha en guldkant på tillvaron !



Intresserad ?

Hör av dig till oss i studiekommittén !

Vi svarar gärna på Dina frågor.

(intresseanmälan är inte bindande)

Vi önskar får Din intresseanmälan senast den 10 mars 2009

Monica Annersten

Tel: 023-250 05

Pia Ekström

Tel: 023-142 92

Marianne Häggblom

Tel: 023-336 42

Ann-Marie Larsson

Tel: 070-303 12 97

SPF Falubygdens 1700-de medlem!

Så många har vi blivit!

Januari 2009 registrerades föreningens sjuttonhundrade medlem. Det var **Ann-Kristin Gustafsson** som fick detta medlemsnummer.

Hon är ålderspensionär sedan ett år men fortsätter ännu en tid i sitt arbete i livsmedelsaffär. Det är roligt att arbeta. För ett år sedan gick hennes man bort. Det var hennes granne och gode vän **Gunnar Näslund** som berättade att det händer så mycket intressant i SPF Falubygden. Då bestämde hon sig för att bli medlem även hon.

Själv tycker hon om att sy, måla på keramik, dansa. Hon hoppas hitta något i föreningen som passar henne. Dansa med Gunnar till Falu Evergreens vill hon mycket gärna.

På bilden: Ann-Kristin visar sitt keramikarbete

Text och bild: Gustaf Lagerby



CITTRANERNA PÅ SCENEN!



SPF Falubygdens cittragrupp underhåller

Foto: Bo Lindberg

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.



SPF-KALENDERN VÅREN 2009

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2009-1.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Februari					
23	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
24	tis		Första anmälningdag för resor kurser, studiebesök		7
25	ons	13.30	Studiebesök "Selma i Falun". Dalarnas Museum	ja	5
Mars					
2	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
4	ons	15.00	Nostalgisk dans o musikunderhålln. Restaurang Elsborg, Folkets Hus		27
6	fre	13.00	Lunch. Restaurang Rådhuskällaren		29
9	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
11	ons	13.30	Månadsmöte: Läkaren Bertil Malmödin om upplevelser i Afrika		5
16	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
17	tis	9.00	Resa: Museibesök i Borlänge bl a Jussi Björlingmuseet	ja	7
23	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
23	mån	15.30	Resa: Baletten Svansjön, Gävle konserthus	ja	8
25	ons	13.30	Studiebesök i Vika Kyrka	ja	5
30	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
April					
1	ons	15.00	Nostalgisk dans o musikunderhålln. Restaurang Elsborg, Folkets Hus		27
3	fre	13.00	Lunch. Restaurang Rådhuskällaren		29
6	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29

20	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
22	ons	13.30	Månadsmöte. Ulrika Knutsson kåserar bl a om Fogelstadgruppen		5
23	tors	10.00	Skogsvandring nr 1, Dalavallen		27
27	mån	14.00	Kafé Björken öppet		29
28	tis		Resa: Vårkryssning med Leif Kronlunds orkester	ja	9

Maj

6	ons	13.30	Studiebesök vid Ernst Rolf-gården	Ja	5
7	tors	10.00	Skogsvandring nr 2. Posten Ingarvet		27
12	tis	9.00	Resa: Hemlig resa	ja	9
13	ons	12.00	Månadsmöte. Vår lunch på M/S Slussbruden	ja	5
14	tors	10.00	Skogsvandring nr 3. Parkeringen vid Stångtjärnsstugen		27
26	tis		Resa: Pilgrimstapeten. Historisk dag i Nordvärmland	ja	10
28	tors	10.00	Skogsvandring nr 4. Gasverket vid Kniva		27

Juni

4	tors	10.00	Skogsvandring nr 5. Hällaförrådet. Hemfärd med ordinarie buss		27
6	lör		Resa: Dalhalla. Christer Sjögren o Dalasinfoniettan	ja	10

Aug

12	ons		Resa: Gränsträff i Svabensverk	ja	11
16-19	sö-on		Resa: Stockholm – Riga- Tallin - Stockholm	ja	11

Sept

12	lör		Resa: Stockholm. Musikalen Cats	ja	11
----	-----	--	---------------------------------	----	----

Senior
+ = sant
Friskis&Svettis



Du kommer väl ihåg
Seniorjympa

tisdagar 10.30-11.30

torsdagar 10.30-11.30

i vårt Träningscenter
Slaggatan 21

Välkommen!

FRISKVÅRD

Motionera Mera – lotteriet

Nu är det dags att ta nya tag med motionen och delta i vårt motionslotteri. I utskicket av detta nummer bifogas **motionskort**. På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns en hel del priser att vinna.

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2009. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trotskatan 35, 79136 Falun senast fredagen den 11 september 2009**.

Boule, Bowling.

Nämnda aktiviteter är i gång varje vecka. *Våra "boulare"* spelar under inomhussäsongen i Boulehallen, Grycksbo skola, varje måndag med samling kl 12.45.



Från maj månad blir det spel utomhus på Kopparvallen, fortfarande på måndagar men tidigare på dagen, samling kl 09.15. Vid varje sammankomst har deltagarna med eget "fika".

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

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

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

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

Stavgång



Är du intresserad av att delta i en stavgångsgrupp? Tyvärr har vi ingen grupp att erbjuda just nu, men om du vill gå stavgång i grupp kontakta SPF-exp. tel 690 45 och säg att du vill delta i en stavgångsgrupp. Om vi får några anmälningar kommer en grupp att startas.

Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling. Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en *nybörjarkurs*.

I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör *Jonas Osterman* och du får samtidigt social gemenskap med andra SPF-medlemmar.



Du som redan spelar golf men vill få hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör.

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

Kursavgifter och tider för kurserna redovisas nedan.

Kursavgiften för nybörjarkursen är 1600 kronor och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena.

För fortsättningskursen är avgiften 600 kr och omfattar 4 tillfällen, 1 timme/gång

Dagar för **nybörjarkursens** praktik: mån 11 maj, ons 13 maj, fre 15 maj, mån 18 maj och on 20 maj, förmiddagstid, teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj – juni att välja på.

Fortsättningskursen: mån 11 maj, ons 13 maj, mån 18 maj och ons 20 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper läggas till tisdag och torsdag samma veckor dvs v 20 och v 21. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs till förmiddagstid.

Anmälan till kurserna tas emot av SPF-expeditionen, Trotskatan 35, tel 690 45. Anmäl dig senast 11 april 2009.

Scramble: Liksom tidigare år inbjuds SPF-golfare till scramblespel på Samuelsdals golfbana från och med on 27 maj 2009. Mera om detta i nästa nummer av SPF-nytt.

Du som har frågor om golfkurserna eller andra frågor om golf kan kontakta *Hans Thors* tel 179 26.

Till sist: Sommaren 2009 kommer *föreningsmästerskap i golf* för SPF Falubygden att spelas för fjärde året. Preliminärt datum för tävlingen är 29 juni 2009. Datum och bana meddelas i nästa nummer av SPF- nytt.

Skogsvandringar



Här kommer schema för de populära Skogsvandringarna. Du får gärna kontakta våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt tel 210 96, Nils Jonsson tel 332 98 och Sven-Erik Ejeborg tel.240 28

Tors **23 apr** 10.00 Skogsvandring. Samling parkeringen vid Dalavallen (nedanför regementet)

Tors **7 maj** 10.00 Skogsvandring. Samling posten, Ingarvet

Tors **14 maj** 10.00 Skogsvandring. Samling parkeringen vid Stångtjärnsstugan

Tors **28 maj** 10.00 Skogsvandring. Samling Gasverket vid Kniva (väg fr vägskalet mot Kniva)

Tors **4 juni** 10.00 Skogsvandring. Samling Hällaförrådet. Hemfärd med ordinarie busstrafik.

Rygg-och vattengymnastik

Nämnda aktiviteter har startat för våren och grupperna är helt fyllda.

Aktivitetera återkommer till hösten och bjuds ut i SPF-nytt nr 3.

Dans och nostalgisk musikunderhållning

Vid utgivningen av detta SPF-nytt har vårens första dans redan genomförts. Fortsättning följer ytterligare två gånger under våren:

onsdagen den 4 mars kl 1500-17.30

onsdagen den 1 april kl 1500-17.30

*Restaurang Elsborg, Folkets Hus, Falun
(inlägg från kl 14.30)*

Falu Evergreen orkester

Spelar melodier från din ungdomstid.

Ta med dina vänner, ta en ”fika” i baren lyssna på musiken, dansa om du känner för det.

Entré 80 kr (fri garderob)

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



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 249 34
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

Varggården

Bertil Sibra 25819

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 Rådhuskällaren.

Ingen anmälan behövs! Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Britsarvsgården

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

OBS: Den 22 mars står SPF för söndagskafé kl 15-17 på Britsarvsgården.

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 (Falucittranerna bjuder på underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat dopp och prata.



Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida)

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 och Ann Lagerby (tel nr se sid 2 och 28).

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. Telefonnummer är 023-826 57.



**SVERIGES
FOTERAPEUTER**

VÄLKOMMEN TILL BRITTA'S FOTVÅRD

Britta Hallemark
Auktoriserad Medicinsk Foterapeut
Som har flyttat till
SVÄRDSJÖGATAN 3, 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.

 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**

Scooty



16 900:-

I priserna ingår hemleverans!

Quattro



24 900:-

Åk på promenad!

Lätta att köra. Provkörning hemma hos dig efter överenskommelse.

Ladda i ett vanligt vägguttag och kör 4-5 mil.

Beställ broschyr på tel: 040-309292

avbet fr 595:-/månad

Eloped AB, Box 6198, 200 11 Malmö. www.eloped.se tel: 040-309292

Vardagshjälpmedel vid januaris månadsmöte.



Man flockades runt presentationsborden på Kyrktorget redan innan mötet för att beskåda de många användbara och finurliga hjälpmedlen som var framlagda. Mötets tema var just vardagshjälpmedel.

Projektledare
Katarina Nordin

Lidberg från Landstinget Dalarna presenterade levande och humoristiskt till bildspel det stora utbud av ”smarta vardagshjälpmedel” som kan underlätta tillvaron för 65-plussare och andra. Landstingets Hjälpmedelsshop på lasaretten i Falu, Mora och Borlänge har stort utbud liksom även vissa butiker och företag. Vem kan inte ha nytta av en ”elektronisk sakletare” som låter en borttappad nyckelknippa ge en signal? En mobiltelefon med stora knappar och förvalda nummer till alarm och anhöriga? En enkel konservburksöppnare med motor som gör jobbet? Flasköppnare? Förstoringsglas med pincett eller lampa? Skaftad griptång med magnet?

Mötet inleddes med att *Bjarne Harrung* gav råd om trafiksäkerhet och särskilt om hur man bör förebygga halkolyckor.

Lennart Mårtensson fick tillfälle att inbjuda till Senioruniversitetets utbud av kurser och föredrag.

Men sist samlades man vid kaffet och utställningsborden där *Katarina* (bilden) tillsammans med *Gunilla Hammarskiöld* demonstrerade varorna.

Ett tips: Hjälpmedelsshopen i Falun finns vid lasarettets entré.

Övre bilden: Gunilla (t.vä.) demonstrerar
Undre bilden: Katarina demonstrerar



Text och bilder: Gustaf Lagerby

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 Schnürer	328 61
	Ulla Jansson, <i>ersättare</i>	178 88
<i>Samordnare:</i>	Karin Olausson	339 05

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

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

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

SPF:s representanter i KPR är:

<i>Ordinarie:</i>	Sven Carlsson	697 20	Kerstin Stafås	070-
			(<i>sammankallande</i>)	6501001
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
<i>Ersättare:</i>	Urban Björn	391 31	Margareta Dunkars	341 75
	Helena Norén	0246-109 32	Märtha Eriksson	24475

VERKSAMHETEN 2008 I SAMMANDRAG

I nya föreningslokalen vid Trotskatan sammanträdde *styrelsen*, med Karin Michols som ordförande, sammanlagt 12 gånger under 2008. Styrelsen behandlade totalt 186 paragrafer.

Vid årets slut hade föreningen 1700 medlemmar, en ökning med 157, fördelat på 1053 kvinnor och 647 män, vilket i procent gör 62 respektive 38.

Två informationsmöten för nya medlemmar har hållits.

Månadsmöten hölls i Missionskyrkan. Förutom föredrag och underhållning lämnades information från någon arbetsgrupp.

KPR – Väntjänsten

Antalet *delegater i Kommunala pensionärsrådet*, KPR utökades under året med en ledamot och en ersättare. Bland detalj- och översiktsplaner som diskuterades kan nämnas Slätta centrum, Kopparhinken, Runns norra strand, Dalregementet och Snabbmats restaurang.

Delegaterna har deltagit i utbildningsdag och i oktober hade rådet sin årliga studiedag. Eftermiddagen ägnades åt betänkandet "Värdigt liv i äldreomsorgen".

På Britsarvsgården stod *Väntjänsten* för underhållning med kaffe vid tre tillfällen och på Björken vid Vallmansgatan vid 25 tillfällen. Sommarutflykten gick till Vassbo handelsträdgård.

Individuell väntjänst har utförts av ett 25-tal aktiva "väntjänstare". Tack vare stort arbete av medlemmar har livskvalitén ökat markant hos personer med särskilda behov. Lokaltidningarna har uppmärksammat verksamheten.

Väntjänsten hade ordnat med en restaurang så att medlemmar kunde äta lunch till reducerat pris.

Brukarråd – Program - Studier

Brukarråd finns vid vårdcentralerna i Falu närsjukvårdsområde. SPF:s representanter i råden framför åsikter i olika ärenden. Två gånger har föreningens brukarrådsgrupp sammanträtt.

Programkommittén har arrangerat flera intressanta program till månadsmötena.

Kommittén ordnade flera studiebesök, bland annat till landshövdingeresidenset.

Studiekommittén har haft åtta sammanträden. Dessutom har kommittén deltagit i möten och kurser.

Kursverksamheten upptog ett 25-tal titlar, Många kurser pågår termin efter termin medan andra lockar få deltagare. Kommittén efterlyser uppslag på kurser och cirklar.

Friskvård – resor – press och PR

Boule, bowling, golf, skogsvandring, rygg- och vattengymnastik, nostalgisk musikunderhållning med dans samt SPF-dagen på Lilltorpet - allt ligger under *friskvårdskommittén*.

I bowling, boule och skogspromenader deltog ca 25 och i stavgång 10-12 medlemmar. Stavgång är vilande.

Intresset för golf är stort. I det s.k scramblespelet på Samuelsdal deltog 25-35 och i klubbmästerskapet på Aspeboda 75 deltagare. Det var en ökning med 21 jämfört med 2007.

Resekommittén hade planerat ett 15-tal resor varav 10 genomfördes med högt deltagande. Längsta resan gick till Azorerna och närmaste resmålet var Stora Tuna kyrka 1: a advent. Ett 90-tal svar lämnades när kommittén efterlyste önskemål om nya resmål.

Press- och PR-kommittén producerade fyra nummer av SPF-nytt. Genom föreningens "brevduvor" fick alla medlemmar tidningen kort tid efter tryckning. En mindre upplaga skickades med posten.

Under 2008 redigerades medlemsbladet i digital form. *Webbsidan* – www.spffalubygden.com – fick allt fler besökare.

På försök har insändarsidan "Månadens bloggare" kommit igång.

Allt fler medlemmar anmäler mailadresser, f n över 500. Anmälan om e-postadress kan göras på föreningens kansli.

Sång – Trafik – Hörsel – Möten – Expedition

SPF-Kören Blåklockan medverkade vid årsmötet samt i tre månadsmöten. Vidare vid höstbasarer, några gudstjänster samt i begravningsgudstjänster för körmedlemmen Gudrun Dingsjö och körens före ledare Allan Blennborn.

Under 2007 bestod kören av 34 sångare fördelat på 9 sopraner, 11 altar, 8 basar, 6 tenorer. Körens nya dirigent, Margareta Åberg, tillträdde vid starten av höstterminen.

Trafikkommittén meddelade att kartläggning av farliga och obevakade övergångsställen har ägt rum.

Hörselverksamheten. Sammankallande Inga-Britt Anderssons rekommenderade att man vid besvär med hörseln bör besöka den egna vårdcentralen och senare eventuellt hörcentralen.

Möteskommittén ordnar efter månadsmöten kaffeservering. Fem kommittémedlemmar hjälpte till under 2008.

Expeditionskommitténs sex kvinnor har sett till att expeditionen haft öppet tre vardagar, tisdag, torsdag och fredag, kl 10-12, sommartid dock bara en dag i veckan.

Sven Erik Ejeborg

RAPPORTER FRÅN MÖTEN OCH RESOR

Utförligare rapporter och fler bilder finns på www.spffalubygden.com

Adventsresa till Stora Tuna

1:a söndagen i advent 2008 firades av SPF i Falun i Stora Tuna kyrka. Vi var ganska många som fick njuta av denna vackra kyrka och dess fina kammarkör med ackompanjemang av orgel, piano, fiol, cello, trumpet och piano. Prästen Jonas Eriksson ledde denna i positiv mening traditionella adventsgudstjänst med bl a predikan från predikstolen, och vi sjöng de kända psalmerna i juletid.



Därefter intog vi lunch på Buskåkers Vårdshus i form av ett dignande julbord, där ingenting saknades. *På bilden: Boel Söder.*

Andligen berikade, mätta och nöjda fördes vi hem av Far i Buss och kunde tacka Gunnar Trued för en trevlig början på julfirandet.

Text Gunilla Dahlberg, foto Maud Nilsson

SPF Falubygden Månadsmöte 10 december 2008

Enligt tradition samlades vi för luciafirande vid SPF Falubygdens månadsmöte i december. Salongen i Missionskyrkan var fylld och många satt på läktaren. Än en gång kom från Haraldsbogymnasiets estetiska klasser ett långt luciatåg med lucia, tärnor och stjärngossar. De bjöd på ett varierat program med lucia- och julsånger, gamla och välkända men även nyare. Hela den stora gruppen sjöng vackert i stämmor och flera framträdde som solister. Många kommenterade senare att det var särskilt roligt att lyssna till Tom Åsberg när han sjöng "Ave Maria". Musikläraren Helene Grönqvist Stenbäck dirigerade diskret och Johan Stenbäck ackompanjerade på piano.



Sedan var det dags för samvaro med kaffe, lussekatter och pepparkakor.

Tex och foto: Gustaf Lagerby

Konsert och masterclass med ”The Real GROUP”

Vi lämnade ett grått Falun den 18 januari och kördes med buss till Stockholm och färjeterminalen. Mycket prat och skratt i bussen och



tävling i Stockholmskunskap m.m. gjorde att resan upplevdes som kort.

Väl ombord på Cinderella fick vi våra hytter och så var det dags för den stora Vikingbuffén med vin ur ”tappkranar”.

Eftersom många av deltagarna var körsångare, sjöngs det under middagen.

Så blev det Master Class med The Real Group. Där fick vi lära oss mycket om sångteknik och fick dessutom sjunga med dessa fantastiska proffs.

Under senare delen av kvällen fördrev vi tiden i pianobaren, i dansrotundan, i lilla puben med trubadur, några i casinot.

Så var det dags för njutbar lunchkonsert med ”The Real Group.

Vi kom till ett snöslaskigt grått Stockholm vid 16-tiden och vår eminente chaufför tog oss lugnt och säkert tillbaka till Falun.

Ingalill Tiselius

Hjalmars Revy i Örebro

Ett besök hos Hjalmar (Berglund) alias Peter Flack har blivit en tradition för SPF Falubygden. Deltagarantalet blev denna gång endast 29 personer men med påfyllning av resande från Borlänge, Hedemora osv. blev det en välfylld buss.

Från att ha varit en liten lokal revy är Peter Flacks årliga revyer nu en institution i svenskt nöjesliv. Publiken kommer fortfarande troget

Full fart från första stund med dansnummer av högsta klass – signerade hustrun Marie Kühler – kändisparodier, buskis, bondkomik och moderna shownummer.

Revyns Hilda fanns förstås med som vanligt. Den här gången hade hon fångats av alla andeprogram i TV och anordnat en egen seans i Viby där givetvis det mesta gick snett. Allt enligt Hjalmar själv.

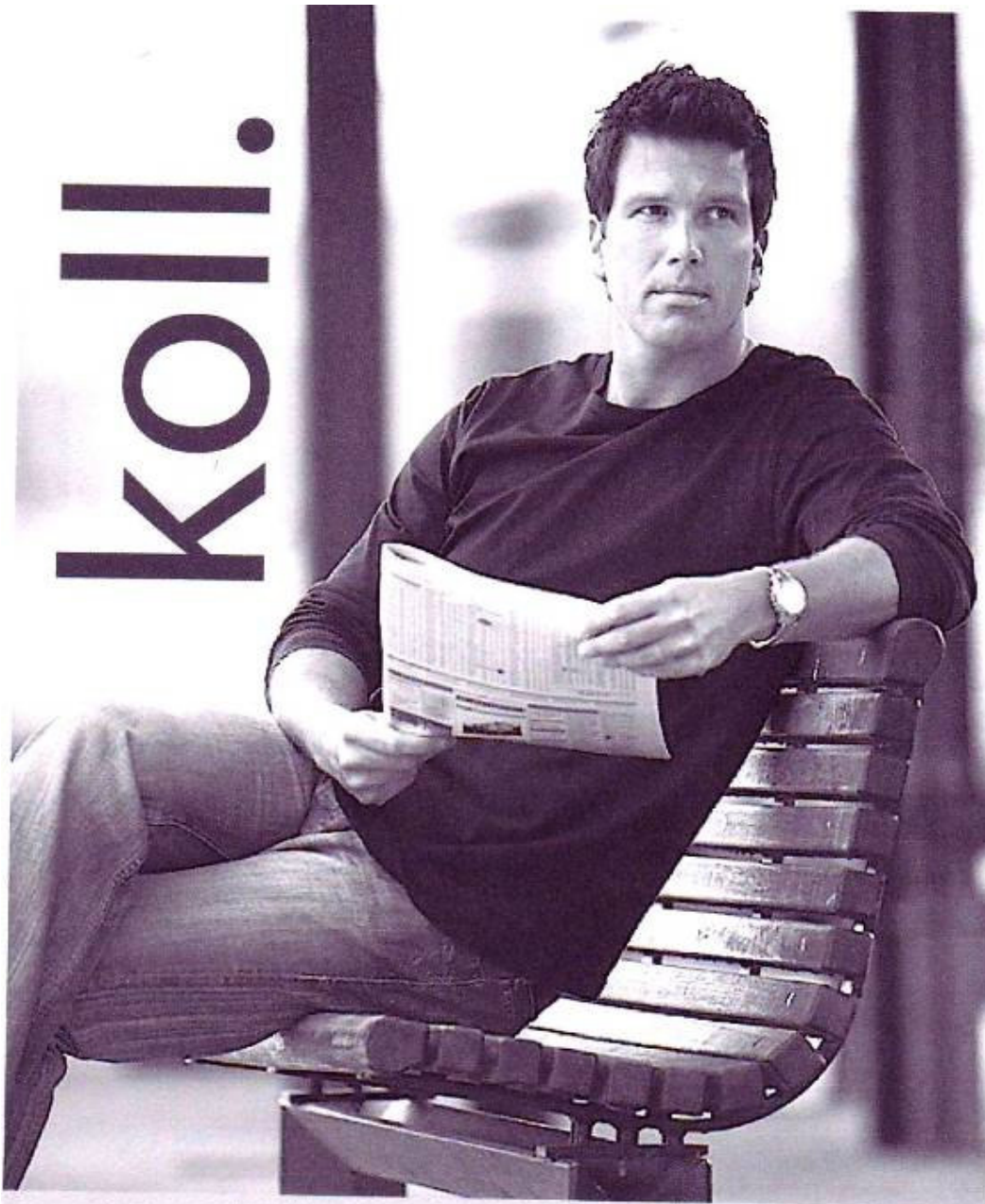
Under pausen serverades en god middag med dessert och kaffe på teatern.

Christer Kihlén hade ordnat en trevlig men ganska svår tävling om personer med anknytning till Hjalmars Revy och frågor om Örebro.

Inge Relefors



koll.



Falu Kuriren

○ Dalarnas Tidningar
●●●●●

AKTUELL IDROTT I SPF FALUBYGDEN

Sven-Erik Ejeborg

SPF-mästerskap kommer i år att genomföras i tio olika grenar. I många grenar brukar Falun sakna deltagare. Förmodligen även i biljard som är den nya grenen på programmet.

Men i skidor, golf och orientering har vi alltid haft deltagare. Det har till och med blivit en och annan medalj.

Elsa Höglund har varit mest framgångsrik. År 2004 blev hon mästare på skidor. Och i fjol vann hon sin klass i golfmästerskapet på Öland.

Hon är förmodligen den enda i landet som hittills segrat i två olika SPF-idrotter, nämligen skidor och golf.

Elsa tillhör nästan alltid de bästa i sin klass i de två idrotterna.. En spänstig och duktig kvinna.

Om några veckor hålls **skidmästerskapet** med Älvdalens SPF som arrangör.

Tävlingen går efter Vasaloppet och spåren ligger mellan de kända skidorterna Mångsbodarna/Risberg och Evertsberg,

En gren som väntas locka många deltagare är **golfmästerskapet** i Nyköping. För ett antal år sedan gick tävlingen i Falun.

Orienteringen avgörs i Kungälv, även den i augusti. Där finns det hopp om en och annan medalj. **Torsten Löfgren**, Karlsbyheden gör alltid bra resultat. I fjol blev han slagen av vännen Karl-Åke Dahlgren i Svärdsjö-Enviken med en sekund!

Ola Nilsson, folkhälsoansvarig på förbundet i Stockholm, hoppas att även simning finns med på programmet om något år.

I dessa mästerskap handlar det inte bara om enkel och rolig kamp mellan jämnåriga, utan deltagarna brukar också umgås under några dagar.

SKRIVARVERKSTAD I SPF FALUBYGDEN

Stående fr v Bengt Everbrand, Marianne Wiking, Inger Ågren Grundelius.

Sittande fr v Barbro Ryberg, Ann-Britt Modigs, Elsa Wigert, Gunilla Dahlberg, Inga-Lill Bergensund. Ej med på bilden: Kerstin Stafås.

Gunilla Dahlberg:

Vi skriver om vårt liv med utgångspunkt från de gångna årtiondenas händelser och speglar på så sätt vårt liv i den tid och kultur vi har växt upp i. Vi läser upp och diskuterar våra skildringar och hoppas kommande generationer ska ta del av det med intresse.



Gratis provträning
med instruktör – boka tid!

Välkommen till Nautilus och Lugnets nya träningsanläggning!

Allt fler studier visar att fysisk aktivitet hos äldre kan motverka de biologiska åldersförändringarna och därmed höja livskvaliteten hos de flesta. Det går alltså att bromsa åldrandets effekter på kroppen genom träning. Träningseffekten är densamma hos unga som gamla. En 70-åring kan genom träning öka sin muskelstyrka med flera hundra procent. Många seniorer tränar på våra anläggningar idag och intresset bara ökar hos de äldre att träna och må bättre. Kanske är det ännu viktigare att träna när man blir äldre än när man är ung och stark!? I Nautilusmedlemskapet ingår gym, gruppträning, Spinning® och bad.

Välkommen in – vi ser till att din träning blir vad du förväntar dig!

- Full uppsättning av Nautilusmaskiner
- Konditionsavdelning
- Bad & bastu
- Personligt anpassade träningsprogram
- Uppföljning för bästa resultat
- Gruppträning & Spinning®
- Gratis provträning – boka tid!

Inga
inskrivnings-
avgifter!



Årskort senior
169:-/mån*

* Priserna gäller årskort per månad x 12.
Ta med aktuellt clearing- & kontonr
för ditt konto.

Nautilus Lugnet
Lugnetvägen · Falun
023-835 00

 **Nautilus**
nautilusgym.com

DALATEATERN 

Kärlek, passion, vänskap, konstnärskap
och makt är ingredienser i detta
triangeldrama om Selma Lagerlöf,
Sophie Elkan och Valborg Olander.



SELMAS
kärlekar

www.dalateatern.se

SPF-KVÄLLAR PÅ DALATEATERN, FALUN

Lördag 28 februari 18.00 - Onsdag 13 maj 19.00

Biljetter 140:- 023-166 77

Februari 24, 25, 26, 27, 28 - Mars 3, 4, 5, 6, 7

April 8, 14, 18 - Maj 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14.

13 maj syntolkad föreställning

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).

Nya medlemmar som ännu inte fått medlemskort!

Ta kontakt med SPF-exp tel.
023/69045
så kan Ni få ett tillfälligt
medlemskort.

Karin Michols, Ordf.

*Redaktionen önskar alla läsare en
Glad Vår!*



Bild: Lena Tysh

SPF-NYTT 2008-4

Innehåll:

Anhörig-projektet	28-29
ASTA – stöd till anhöriga	29
Boule	25
Bowling	25
Britsarvsgården	29
Brukarråd/KPR	33
Cittranerna	20
Dans & musikunderhållning	27
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	4
Friskvård	25-27
Försäkringar	4
Golf	26
Hemsidan/Websidan	4
Hörsel- o synproblem	29-30
Kafé Björken	29
Kalender	22-23
Kommunfixaren	29
Kurser	13-18
Luncher, Rådhuskällaren	29
Matlag	29
Matråd i Falu kommun	18
Medlem nr 1700	20
Motionera Mera-lotteriet, vinnare	25
Månadsmöten, studiebesök	5
Ordförandens spalt	3
Passion för livet – hälsa o livskvalitet	19
Reportage: Adventsresa t Stora Tuna	36
Aktuell idrott i SPF	39
Hjalmars Revy i Örebro	37
Månadsmöte med Lucia	36
Skrivarverkstad	39
The Real Group	37
Vardagshjälpmedel	32
Resor	7-12
Rygg- o vattenymnastik	27
Skogsvandringar	27
SPF-Nytt, redaktion	43
utgivning 2009	44
Stavgång	25
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Verksamhet 2008 i sammandrag	34
Väntjänst	28
Årsmötet	6

Annonser:

Brittas fotvård	29
Dalateatern	41
Eloped	31
Falu Begravningsbyrå	43
Falukuriren DT	38
Far i Buss	12
Friskis & Sveltis	24
Husqvarna Sy	31
Lampshopen	12
Masmästaren	21
Nautilus Media Operating	40



Garantin för rätt hjälp
i en svår stund

**Din auktoriserade
Begravningsbyrå i Falun**

Varje begravning är unik

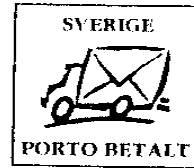
Vi har som ledstjärna att med personlig hjälp,
kunskap och mångårig erfarenhet ge Er
trygghet i alla frågor och arrangemang
kring begravningen.

Falu Begravningsbyrå
Bergsskolegränd 6 info@falubegravningsbyra.se
Tel 023-102 78 www.falubegravningsbyra.se

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg
se.ejeborg@telia.com
Gustaf Lagerby
gustaf.lagerby@telia.com
Margareta Nissby
margareta.nissby@telia.com
Inger Ågren Grundelius
inger.grundelius@telia.com
Bo Bävertoft (webbsidan)
bo@bavertoft.st

**B FÖRENINGSS
BREV**



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 1700 medlemmar!

Annonsansvarig: Allan Magnusson 023-154 14

Stoptider och utgivningsdagar under 2009:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren 2009	17 april	5-8 maj
Höstens program 2009	31 juli	18-21 augusti
Inför vintern 2009	6 november	24-27 november