



SPF-NYTT 2009-2

Falubygden

INFÖR SOMMAREN 2009



Vår på Myran/gamla övningsfältet i Falun (foto: Sven-Erik Ejeborg)

Styrelse

Ordförande:	Karin Michols	253 98
Vice ordf:	Barbro Andréason	147 72
Kassör:	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare:	Bengt Ekström	142 92
Vice sekr:	Pia Ekström	142 92
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Gustaf Lagerby	174 95
	Britta Lundberg	262 19
	Kerstin Stafås	147 55
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Bo Bävertoft	293 20
	Ingvar Mårtensson	313 39

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

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	147 55
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	129 33
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 (16 juni – 4 augusti öppen endast tisdagar 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

Nu har våren kommit! Tussilago och blåsippor står ute i backarna och påminner oss om att nu är det vår. Vintern har varit långdragen, men är nu äntligen över.

I vår verksamhet har vi bl a haft distriktsstämma, så vitt jag vet för första gången i Björbo – i den lokal där Björborevyn brukar hålla hus. Det var en trevlig och välregisserad tillställning. Ingen avgiftshöjning och inga omtumlande nyheter aviserades.

Kassören Erik Sandberg avtackades för sina insatser, och likaså Gösta Hanses, som varit så länge i styrelsen att han fick silvernålen.

Naturligtvis fick vi en påminnelse om vecka 37, som är vår rekryteringsvecka, och som skall fyllas med program under temat ”Bo och leva”.

Vår förenings förre ordförande Kalle är numera verksam i distriktet och driver bl a utbildning för medlemmar i KPR. Han valdes till representant i LPR.



Vår förening växer. Nu har vi ca 1130 medlemmar. Men några av dessa står på förfallolistan i vårt register, dvs de har inte betalt medlemsavgiften. Du har väl inte glömt det? Obetald medlemsavgift betyder ju att man inte längre är medlem. Har man försäkringar av något slag, bör man tänka sig för, innan man går ur föreningen. Har man bestämt sig för att gå ur föreningen, kan man ringa medlemsansvarig och meddela det. Då slipper vi skicka betalningspåminnelse.

Vår resekommitté har inlett samarbete med grannföreningarna, och vi hoppas att det skall ge goda resultat, dvs att resorna skall bli fulltecknade så att de kan genomföras.

För sommaren har vi inte så brett utbud av aktiviteter. Det har visat sig att många är bortresta eller har annat för sig.



Ta för Er av det som finns! Låt oss hoppas på en härlig sommar med många soliga dagar att minnas.

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 kommer 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 webbmaster Bo Bävertoft!

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

13 maj

Vårlunch

Vi embarkerar m/s Slussbruden vid Slussen. Avgång: 12.00

Lunch på båten i form av kycklinggryta.

Guide möter i Torsång.

På återfärden kaffe på maten med chokladbit.

Återkomst: 16.00. Kostnad: 300 kr

Sista anmälningsdag 7 maj.

Månadsmötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

Inga studiebesök under sommaren!

SPF-VECKA

Vårt förbund har beslutat att vecka 37, dvs första veckan i september, ska vara en vecka då SPF ska marknadsföras och göras synligt. Tema detta år är "Bo och leva". Programmet under veckan är preliminärt enligt följande:

Måndag 7 september
kl 14.00-16.00

Dietist ger råd om mat för äldre
Kafé Björken

Tisdag 8 september kl 13.30

Studiebeök på gemenskapsboendet
Tersen. Anmälan till expeditionen senast
den 1 september.
Kaffe serveras till ett pris av 30 kr.

Onsdag 9 september kl 13.30
Missionskyrkan

Falu kommuns äldreboenden. Per
Pettersson redovisar kommunens policy.
Bostadsbidrag för pensionärer.
Kaffe på kyrktorget för 25 kr

Torsdag 10 september kl 13.30

Studiebesök på Friskis & Sveltis.
Anmälan till exp senast 3 september

Fredag 11 september
kl 10.00-14.00

SPF-dag på Lilltorpet. Uppvisning av
olika aktiviteter. Mannekänguppvisning.

I kommunens skyltfönster kommer SPF hela veckan att visa upp
aktiviteter.

RESOR

Resekommittén presenterar här några resor, som vi hoppas ska intressera många medlemmar. Ta 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.

För resor i SPF Falubygdens regi: första anmälningdag tisdag 12 maj

Anmälan per e-post gäller **inte**.

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

!!! NYHET !!!

Resekommittéerna i *SPF Borlänge, Svärdsjö-Enviken SPF, SPF Tuna-Säterbygden och SPF Falubygden* har inlett ett samarbete för att fylla våra resor. Den förening som står som arrangör svarar för anmälningar och ev frågor. Föreningarna annonserar de gemensamma resorna i sina medlemsblad. För resor i SPF Falubygdens regi gäller första anmälningdag 12 maj.

”Först till kvarn” gäller för alla.

Förmiddag Jädraås - eftermiddag Wij Trädgårdar

söndagen den 9 augusti

Vi får en nostalgifylld tur på räls efter tuffande ånglok genom en mycket vacker natur. Vi äter en god lunch tillsammans på Ockelbo pensionat. Därefter besöker vi Wij Trädgårdar, en historisk bruksmiljö som i frodig grönska erbjuder en spännande utflykt i fantasifulla tematrädgårdar. Guide ingår i besöket och tar drygt 1 timme.

Vi åker från Falun kl 08.00 och beräknar att åka hem ca 16.00.
Pris: 520 kr. I priset ingår bussresa, kaffepaus, tågresa, lunch, entré och guidning på Wij Trädgårdar.
Anmälan senast 30 juni till expeditionen tel 690 45.
Resansvarig: Birgitta Wiberg, tel 143 70.

Gränsträff i Svabensverk

onsdagen 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. (Gränsträffen 2008 var mycket trevlig!)

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 00.

Triangelresa

Stockholm - Riga - Tallinn - Stockholm

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 oss med 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 Hotel. Här kan den som vill avsluta dagen i den stora badanläggningen. Efter frukost nästa dag möter en lokal guide som tar oss med på en cirka 2 timmar lång rundtur, som även innehåller en promenad i Gamla Stan (*obs: kullersten!*). Därefter är det fri tid fram till båtens avgång kl 18.00.

Pris: 3.200 kr. (Vi måste bli minst 20 deltagare för att priset ska gälla.) I priset ingår buss, båtresa t/r i B-hytt, övernattning i Tallinn i dubbelrum med frukost, middag och frukost på båtarna samt middag på hotellet, guider. Alla måltider är exkl dryck.

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

Enkel B-hytt och enkelrum på hotellet: 695 kr

Enkel A-hytt och enkelrum på hotellet: 1.040 kr

Anmälan senast 11 juni till expeditionen, tel 690 45.

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

Bornholm - Östersjöns pärla

Solskensön framför alla andra

24 – 27 augusti

SPF Borlänge erbjuder medlemmar i SPF Falubygden att delta i denna resa.
Arrangör: SPF Borlänge och TG Resor.

Pris: 4.725 kr per person vid 40 deltagare.

Anmälan under tiden 15-30 juni till Ingrid Tallberg, tel 0243-157 56, eller Kjell Pettersson, tel 0243-875 35, som också ger ytterligare information.

Musikalen Cats

lördagen den 12 september

Vi reser till Stockholm och Cirkus för att se Andrew Lloyd Webbers berömda musikal Cats med bl a Peter Harryson, Per Myrberg, Rennie Mirro, Niklas Andersson och Malena Tuvung. Föreställningen börjar kl 15.00 och är 2,5 timmar lång.

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

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

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

Anmälan senast 29 maj till expeditionen, tel 690 45.

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

Lennakatten till Roslagen

Nostalgisk tågresa - Öregrund - Knutmässomuseet

tisdagen den 22 september

Avresa kl 8.00 från Resecentrum i Borlänge. Färden går till Uppsala, där vi serveras förmiddagskaffe på Ofvandahls Hovkonditori. Vid Östra station väntar rälsbussen för nästan två timmars naturskön resa på den smalspåriga järnvägen längs sjöarna vid Funbo, Lännaholm och Almunge till Faringe. Här möter bussen upp för vidare färd till Öregrund.

Lunch intas på Strandhotellet med utsikt över Öregrundsgrepen. En stund på egen hand i småstadsidyllen hinner vi med innan vi fortsätter till Knutmässomuseet i Gimo, där vi ser de många och prisbelönda maskerna från de årliga Knutmässofirandena. Eftermiddagskaffe bjuds innan vi återvänder till Borlänge, med beräknad återkomst till Resecentrum kl 20.00 efter en underhållande dag tillsammans.

Anmälan tidigast 3 augusti och senast 1 september till Kjell Pettersson, tel 0243-875 35, eller Gunn Rydberg, tel 0243-23 28 62. Max 48 deltagare. Arrangör: SPF Borlänge och TG Resor. Medlemmar i närliggande SPF-föreningar inbjuds delta. *Först till kvarn...*

Pris: 650 kr per person vid 40 deltagare. I priset ingår resa med buss och rälsbuss, förmiddagskaffe med smörgås, lunch inkl dryck och kaffe, eftermiddagskaffe med bröd samt entré och guidad visning av Knutmässomuseet.

Betalning: Efter anmälningstidens utgång erhålls program och inbetalningskort från TG Resor. Betalning sänds till TG Resor, plusgiro 640 22 16-3 och ska vara TG Resor tillhanda 14 september. Ange på avin "Lennakatten 22/9 SPF Borlänge" samt ditt namn och för vilka betalning sker.

Avbeställning kan göras fram till 1 september utan kostnad. Därefter debiteras hela resans pris. Avbeställning på grund av sjukdom som kan styrkas med läkarintyg kan ske utan kostnad.

Musikalen Sunset Boulevard

söndagen den 8 november

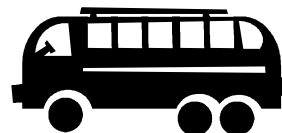
Sunset Boulevard med musik av Sir Andrew Lloyd Webber har skandinavisk surpremiär på Värmlandsoperan. Dit åker vi söndagen den 8 november. Avresa vid 8-tiden.

Musikalen bygger på en amerikansk film från 1950 och skildrar hur stumfilmsstjärnan Norma Desmond försöker göra comeback med hjälp av den unge manusförfattaren Joe Gillis. Romantik och tragedi utlovas samt härlig sång och musik! I rollen som Norma ser vi Maria Lundqvist, känd från bl a den burleska rollen som Sally i tv, men även i mera seriösa filmroller som Sprängaren och Den bästa av mödrar. Hon har också spelat rollen som Lina Lamont i Singin' in the Rain.

Pris: 875 kr. I priset ingår bussresa, teaterbiljett, info ca 30 min vid 13.00-tiden följt av måltid i teaterns foajé: Grönsallad, smör & hembakat bröd, helstekt fläskfilé med trattkantarellsås & potatisgratäng, kaffe/te och kaka (möjlighet att köpa drycker efter smak och läggning!) samt bussfika på både dit- och hemresan. Hemma före 24.00?

Anmälan senast den 11 september till expeditionen, tel 690 45.

Resansvarig: John Nordqvist, tel 228 34, mobil 070-693 83 30.



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. Utlottnings av vinster sker under september månad.

Vinstlistan redovisas i höstnumret av SPF-Nytt.

Skogsvandringar



Vårens skogsvandringar

Vårens första skogsvandring (23 april) var förlagd till området bortom regementsområdet. F d militären Sten Bergman berättade om några gamla övningsplatser och om byggnader i östra delen av Regementsområdet.

Samlingsplatser för vårens övriga skogsvandringar:

7/5 Posten, Ingarvet för transport med bil

14/5 Parkeringen Stångtjärnsstugan

28/5 Hällaförrådet. Hemfärd från Sundborn med ordinarie busstrafik.

4/6 Gasverket vid Kniva (vägvisning från vägskälet mot Kniva)

Samling kl 10. Medtag gärna kaffe. Intas efter ca en timme.

Höstens vandringar

3/9 Parkeringen vid Staberg

10/9 Parkeringen vid gruvan

17/9 Hällaförrådet

24/9 City Gross, Källviken

1/10 Hemligt mål, samlingspunkt meddelas senare.



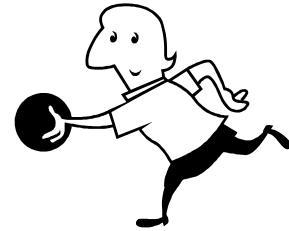
Kontakta gärna våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt, tel 210 96, Nils Jonsson, tel 332 98, och Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Boule

Våra "boulare" har från och med maj månad flyttat utomhus.

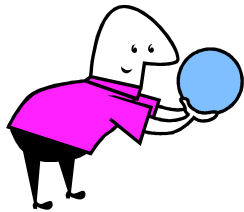
Varje måndag är det samling på Kopparvallen kl 09.15. Medtag "fika"!

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 4 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.

Golf

Golfkurser

Vårens golfkurser, nybörjarkurs och fortsättningskurser, startar måndagen den 11 maj på Samuelsdals GK.

Har du glömt att anmäla dig?

Det finns plats i fortsättningskursen. 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-hålsrunda onsdagen den 27 maj kl 09.00 och onsdagar under juni på Samuelsdals golfbana.

Spelform: scramble

Startavgift: 20 kr

Greenfeavgift: 80 kr

Samling i kafeterian.

Ingen föranmälan behövs men kontakta gärna vår kontaktperson Lars-Erik Johansson och tala om att du tänker delta. Det underlättar för honom att sätta samman scramble-lag. Han har tel 207 18 och e-post: inga.lej@tele2.se

Föreningsmästerskap i golf

för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **tisdagen den 30 juni 2009** med första start kl 08.30.

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 24,8

klass B hcp 24,9 – 36

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

Hans Thors, tel 179 26 eller 070-677 05 49, 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 11.15 med start vecka 37.

Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 och torsdagar kl 14.00.

Ledare: Lena Grönberg. Vattengymnastiken startar vecka 40.



Dansgruppen

har haft möte och utvärderat vårterminens övningar. Vi har kommit fram till att vi ska fortsätta med verksamheten med "Nostalgisk musik och dans" i höst (datum: se nedan).

I ett gruppmail till SPF-medlemmar med e-postadress bad vi om synpunkter och fick in några svar. Vi har också intervjuat ett antal personer som besökt våra danser.

Sammantaget var önskemålet övervägande att behålla onsdag eftermiddag, en gång per månad och tiden mellan kl 15 och 17.30 och på Falu Folkets Hus.

Vi fick också in några tips om marknadsföring och åtgärder för att öka intresset för danserna, som vi kommer att försöka realisera inför hösten.

Stig Hellberg



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Vi meddelar redan nu:

Nostalgisk musik och dans fortsätter hösten 2009

onsdagen den 14 oktober kl 15-17.30
onsdagen den 11 november kl 15-17.30
onsdagen den 2 december kl 15-17.30

Restaurang Elsborg, Folkets Hus, Falun
(inläpp från kl 14.30)

Falu Evergreen orkester
spelar melodier från din ungdomstid.

Utförligare annons kommer i höstens SPF-Nytt.

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
----------------	--------

Hälsingberg

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

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Hosjö

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

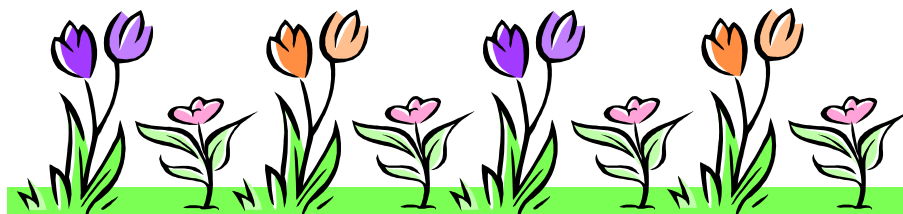
Sundborn

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.





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.

Slink in till Kafé Björken

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet startar den 7 september 2009 och fortsätter t o m den 30 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 **Trollnäs i Svärdsjö** för våra äldsta medlemmar. Vi ordnar utan kostnad för Dig transport (även med rullstol), en lätt lunch och kaffe med kaka, lite information om gården och trivsam gemenskap i fin natur.

Onsdagen den 29 juli kl 10.45 åker vi från Britsarvs-gården till Svärdsjö och beräknar vara tillbaka igen kl 14.30. 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!

SPF: s Väntjänst

Anhörigstöd

Omvårdnadsförvaltningen i Falu kommun arbetar aktivt med stöd till Dig som vårdar en anhörig i hemmet. Man erbjuder:

- * *Anhöriggrupper*
- * *Anhörigträffar*
- * *Anhörigvårdarkort*
- * *Avlösning*
- * *Avlösningsplatser/växelvård*
- * *Brukartelefon*
- * *Dagverksamhet*
- * *Larm*

Har Du **frågor** om anhörigverksamheten, kontakta **Anhörigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 83000.

SPF Falubygden är representerade i en Referensgrupp för Anhörigstöd, som arbetar med utveckling av anhörigstödet genom *Kerstin Stafås* och *Ann Lagerby*.

Träffpunkter

Falu kommun ordnar **Träffpunkter** för äldre på **Britsarvsgården, Källegården** i Svärdsjö och **Smedjan. Alla är välkomna!**

Träffpunkten fungerar som en mötesplats för äldre som bor kvar hemma och erbjuder sociala aktiviteter och vill stimulera alla sinnen och förebygga isolering.

SPF Falubygden kan påverka programmen genom Aktivitetsråden för Träffpunkterna. SPF representeras i Aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom*, tel 336 42, och för Smedjan genom *Ann Lagerby*, tel 174 95.

SPF Falubygden deltar ibland med egna aktiviteter på träffpunkterna. Den **26 juli** står SPF för söndagskafé kl 15-17 på **Britsarvsgården**.

Kommunfixar'n



hjälp Dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att Du slipper sådant som kan skada Dig. Uppdraget får ta högst en timme. Kommunfixar'n s tjänster kostar Dig ingenting men Du håller med all materiel.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.

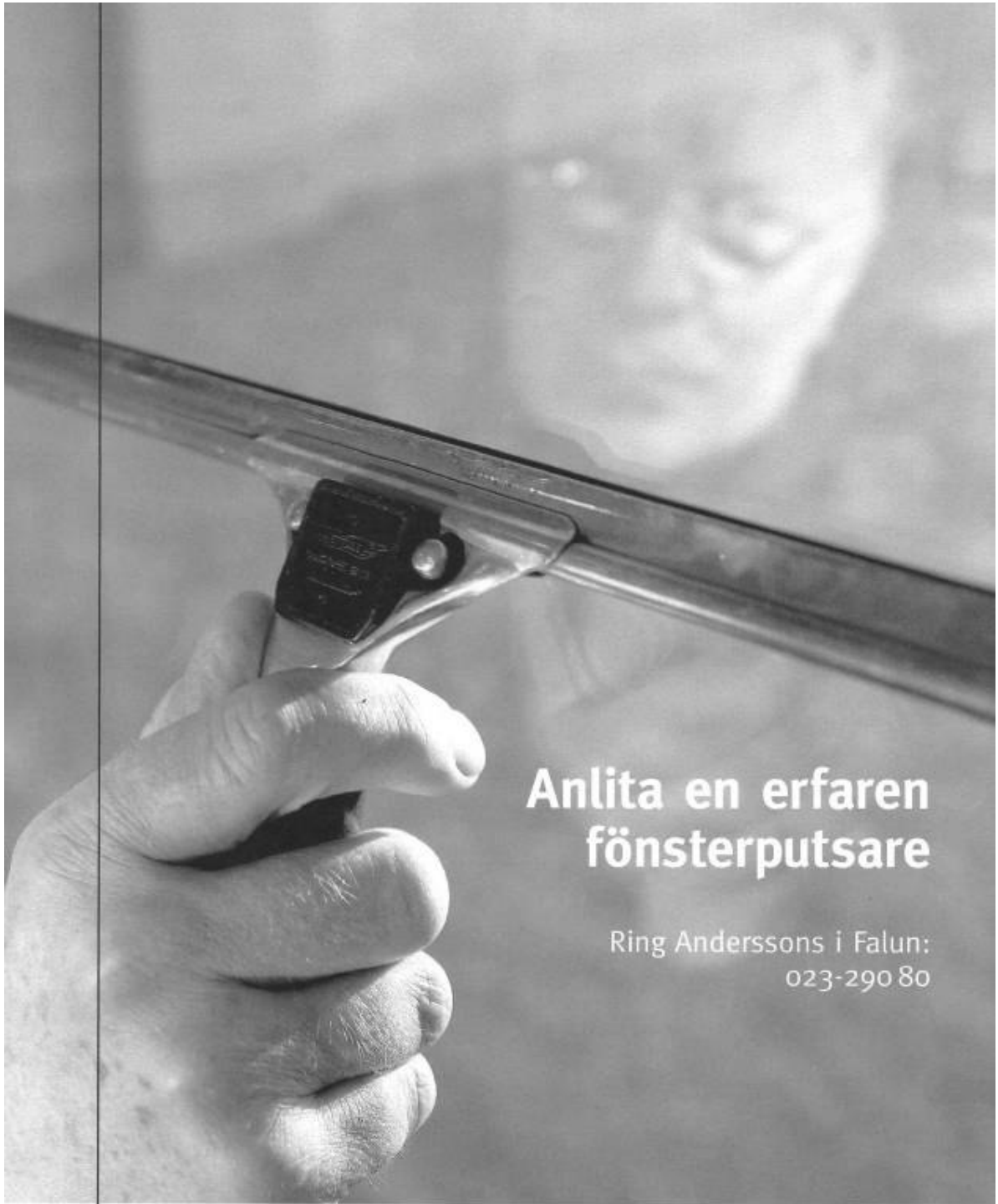
Har Du hörselproblem?

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 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.



Anlita en erfaren fönsterputsare

Ring Anderssons i Falun:
023-290 80

Anderssons
Städ Fönsterputs AB

www.anderssons.com

SPF-KALENDERN MAJ-DEC 2009

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2009-2.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Maj					
7	tors	10.00	Skogsvandring. Posten Ingarvet		10
13	ons	12.00	Månadsmöte. Vårlunch på M/S Slussbruden	ja	5
14	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid Stångtjärnsstugan		10
27	ons	9.00	Samling för golfare. Samuelsdals golfbana.		11
28	tors	10.00	Skogsvandring. Hällaförrådet. Hemfärd fr Sundborn med buss.		10
Juni					
3	ons	9.00	Samling för golfare. Samuelsdals golfbana.		11
4	tors	10.00	Skogsvandring. Gasverket vid Kniva.		10
10	ons	9.00	Samling för golfare. Samuelsdals golfbana.		11
17	ons	9.00	Samling för golfare. Samuelsdals golfbana.		11
24	ons	9.00	Samling för golfare. Samuelsdals golfbana.		11
30	tis	8.30	Föreningsmästerskap i golf.	ja	12
Juli					
26	sön	15.00	Söndagskafé på Britsarvsgården.		16
29	ons	10.45	Väntjänsten ordnar utflykt t Trollnäs, Svärdsjö för äldsta medlemmarna.	ja	15
Aug					
9	sön	8.00	Resa: Jädraås – Wij Trädgårdar. (SPF Falun)	ja	6-7

12	ons		Resa: Gränsträff i Svabensverk. (SPF Falun)	ja	7
16-19	sö-on		Resa: Stockholm - Riga - Tallin - Stockholm. (SPF Falun)	ja	7
24-27	må-to		Resa: Bornholm - Östersjöns pärla. (SPF Blge)	ja	8

Sept

3	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid Staberg.		10
7	mån	14.00	SPF-veckan. Kafé Björken. Dietist ger råd om mat för äldre.		5
8	tis	13.30	SPF-veckan. Gemenskapsboendet Tersen. Studiebesök.	ja	5
9	ons	13.30	SPF-veckan. Missionskyrkan. Info om äldreboenden o bostadsbidrag.		5
10	tors	13.30	SPF-veckan. Friskis & Svettis. Studiebesök.	ja	5
10	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid gruvan.		10
11	fre	10.00	SPF-dag på Lilltorpet. Olika aktiviteter. Mannekänguppvisning.		5
12	lör		Resa: Stockholm. Musikalen Cats. (SPF Falun)	ja	8
17	tors	10.00	Skogsvandring. Hällaförrådet.		10
22	tis	8.00	Resa: Lennakatten till Roslagen. (SPF Blge)	ja	8-9
24	tors	10.00	Skogsvandring. City Gross, Källviken.		10

Okt

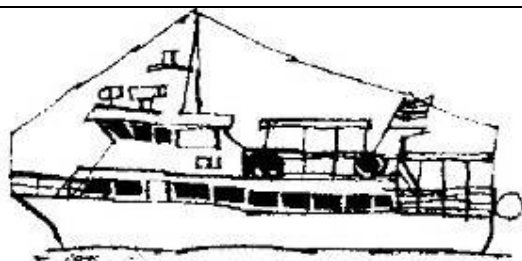
1	tors	10.00	Skogsvandring. Hemligt mål. Samlingspunkt meddelas senare.		10
14	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		13

Nov

8	sön	8-tiden	Resa: Musikalen Sunset Boulevard. Värmlandsoperan. (SPF Falun)	ja	9
11	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		13

Dec

2	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets		13
---	-----	-------	---	--	----



M/S SLUSSBRUDEN

Räk & Taco Kryssningar
med levande musik
Charter samt Guidade
Lunchturer

023-650 20
070-638 50 05

www.slussbruden.se

 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

BLOMSTET RIKET

Allt inom
**SORGBINDERI
BRUDBINDERI**

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar 9.30-18
Lördagar 10-16
Söndagar 10-16

023-651 66



Garantin för rätt hjälp
i en svår stund

Din auktoriserade
Begravningsbyrå i Falun

Varje begravning är unik

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

Falu Begravningsbyrå

Bergsskolegränd 6
Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se
www.falubegravningsbyra.se

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	147 55
			(<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	Märtha Eriksson	244 75

SPF Dalarnas distriktsstämma 2009



Faludelegater till distriktsstämman mars 2009 i Björbo

*Fr v: Gun Eriksson, Karin Michols, Pia Ekström, Barbro Andréason, Ingegärd Mellquist, Bo Bävertoft, Lars-Inge Bäckström och Gustaf Lagerby.
Saknas: Harriet Engström.*

SPF Dalarnas distrikt har nu följande styrelse:

Ordf. Annika Grönqvist, Borlänge

V ordf. Rune Karlsson, Hedemora

Sekr. Margareta Dunkars, Falun

Kassör Roland Melander, Hedemora

Övriga ledamöter: Karl Henriksson, Falun, Olle Nelson, Ludvika, Inger Nyberg, Älvdalen, Sune Rytter, Älvdalen, och May Öberg, Falun.

Ersättare: Anita Estberger, Borlänge, och Ingrid Nilsson, Vansbro.

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

Skidmedaljer till Falun



Bra skidat i SPF av Karin Wetterhall och Eva Asplund

SPF Falubygden fick två medaljer när SPF:s skidmästerskap avgjordes i delar av Vasaloppsspåret.

Eva Asplund tog silver och **Karin Wetterhall** brons i yngsta damklassen, 65-69. De åkte på 2.05 respektive 2.07. Eva blev tvåa i samma klass även 2008.

Harald Asplund blev tia i sin klass med 1.47. I motionsklassen hade Siv Hasselgrund en överraskande bra tid, 2.06.

Deltagarna i klassen 65-69 startade i Mångsbodarna och målet var förlagt i Evertsberg, 23,4 km från start. Samtidigt startade äldre klasserna i Risberg, 12,6 km från Evertsberg



Bäst av Faluåkarna i tävlingsklassen var **Elsa Höglund** som blev fyra i 70-74 med 1.16. **Valdemar Peterson** var nia med 1.04. Arne Persson, Västerhaninge, åkte långa banan på 1,27, en fantastisk tid, och snabbast på korta banan var Stig Eriksson, Sveg, 48.46.

Riksmästerskapet hade samlat omkring 200 deltagare, varav elva från Falubygden Det var perfekta förhållanden och alla var nöjda.

Elsa Höglund

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Seniormässan blev succé



Under hela dagen var det en jämn ström av besökare i SPF-hörnet vid scenen. Makarna Åke och Agneta Lundgren är "kunder" hos Bo Bävertoft, närmast.



Stig Hellberg och Pia Ekström svarade för mesta arbetet med "vår" utställning.



Succé för första riktiga Seniormässan i Falun! Ingen vet hur många som besökte mässan i Folkets hus. Men det kom minst 800 äldre. Så många exemplar av viss information hade tre fritidsledare på kommunen delat ut under de fem timmar mässan pågick.

Utställarna var utplacerade i korridorer och i olika rum på andra våningen. Det var trångt nästan hela dagen. SPF Falubygden höll till i ett hörn nära scenen i Falurummet. Ingen perfekt plats men besökare hittade även dit.

På skärmarna fanns text och fotografier om olika aktiviteter, framför allt inom fritid och Väntjänsten.

Många tog också del av informationen. Sedan fanns möjlighet att se föreningens hemsida på en stor duk – och det var populärt!

T v: Bengt och Siv Onning kom från Långshyttan.

Boule och golf pågick i ett annat rum. Astrid Dahle berättade att vintersäsongen är slut i Grycksbo och att spelet nu fortsätter på Kopparvallen.

2010 blir ett stort boulear i kommunen för då ska SM genomföras med Grycksbo/Bjursås och Klotskallarna i Borlänge som arrangörer. 2 500 spelare väntas.

Några av föreningens golfspelare passade på att "smeka" bollen på den lilla mattan som Lars-Erik Johansson hade tagit med sig.

Kommunen informerade bl a om Kommunfixaren – nu tjänstgör två tjejer – och om träffpunkterna för äldre på Smedjan, Britsarvet och Svärdsjö.

Besökarna fick, om de ville, höra och läsa om allt som kan vara bra att ha för pensionärer. Det förekom också musik, modevisning och olika aktiviteter.

– Jag är imponerad, sade Jörgen Adolfsson. Jag kom före 12 och då tog man sig knappt fram. Det var succé för kommunen och de många utställarna.

Alla var inte från Falu kommun. Makarna Bengt och Siv Onning hade kommit från Långshyttan för att titta på seniormässan. De var mycket nöjda.

Konferencieren Bengt Erlandsson, i en för dagen stickad mössa, summerade Seniormässan så här:

– Spännande, välorganiserat, välbesökt och roligt – det måste bli en ny mässa 2010.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Jörgen Adolfsson (t v) var nöjd.

Välorganiserat, tyckte Bengt Erlandsson, konferencier (t h).



Astrid Dahlé tog emot blivande (?) boulespelare.



Lars-Erik Johansson gjorde reklam för golf.



Intressant om läkararbete i Kenya

Programkommittén hade till marsmötet inbjudit **doktor Bertil Malmodin**, gastro-enterolog vid Falu lasarett, att berätta om läkararbete i Afrika. Bertil har i fem perioder tjänstgjort som läkare i Kenya inom organisationen Läkarbanken, finansierad genom olika bidrag.



Han gav bilden av det stora men glesbefolkade landet Kenya där folkslaget massaier lever i byar med boskap och jordbruk som basnäringar. Kvinnan tillhör mannens släkt och man umgås mest i åldersgrupper. Medelåldern är kring 60 år men sjunker sakta! De äldre tas omhand inom familjen. Det finns i landet inte så mycket västerländskt stadsliv och industrinäringar.

Bertil tycker att man med små medel kan göra stora insatser i sjuk- och hälsovård. Han arbetade med en liten personalstab på en öppenvårdsmottagning. Utrustning och mediciner, mest antibiotika, smärt- och inflammationslindrande medel har man med sig samt, naturligtvis antimalariamedel. Hälsovård, vaccinationsprogram för barnen är viktiga insatser.

Av sjukdomar dominerar infektioner, diarrésjukdomar, svältsjukdomar. Aids är ett stort problem för barn och vuxna i produktiv ålder.

Bertil illustrerade föredraget med bilder av vardagen i sjukvården och av de stora djur man kan se i landet. Han fick efteråt besvara många frågor. Några särskilda erfarenheter från afrikansk sjukvård hade han inte att ta hem till vår sjukvård. Men han har känt det verkligen meningsfullt att göra en insats i Afrika.



Gustaf Lagerby

Ovan: Bertil mellan Ingegerd Schmidt och Bo Apelgren (foto: G Lagerby).

T v: Väntande vid mottagningen.

Trio me' Bumba på Björken

– **Inte lika mycket folk** som när Evergreens var här – men nästan, sade Gun Eriksson, ansvarig för Väntjänsten, minuterna efter Trio me' Bumbas succéframträdande på Björken förra månaden. Tur att inte programmet annonserades ut i förväg för då hade man inte kunnat ta emot alla.

Men nu spreds ändå nyheten att Trio me' Bumba skulle komma. Det stora rummet fylldes snabbt och extrastolar fick plockas fram. Innan den kända trion Bertil Lindblom, dragspel, Jan-Erik "Bumba" Lindqvist och norrbottningen Rolf Larsson, båda gitarr, gjorde entré så hade alla fått kaffe med dopp.

– **Nu kommer "antikrundan"**, var det någon som sa. Trio me' Bumba bildades 1957 och slog igenom på 60-talet. Då tävlade man om publikens gunst mot andra populära orkestrar som Sven Ingvars och Sten & Stanley.

"Spel-Olles gånglåt" brukar vara inledningsnumret. Så var det även på Björken. Det spelar ingen roll om besökarna har hört melodierna ett otal gånger i radio och tv – nu fanns trion ändå i samma lokal. De gav ett timslångt program med bara kända melodier, bland annat av Dan Andersson. Och mellan varje nummer drog de en historia. Allt mycket uppskattat.

Den melodi som gjort Trio me' Bumba riktigt känd – "Man ska leva för varandra" – framfördes inte en utan tre gånger innan Gun Eriksson tackade trion med varsin blomma (bilden t h).

Vad blir betyget? Frågan ställdes till Evert Halvarsson som varit musiker och underhållare i så många revyer, i Särna.

– Det måste bli en femma, jag blev imponerad av Bertil Lindbloms djupa röst, sade han vid utgången.

Inte bara SPF och Väntjänsten fick besök av Trio me' Bumba under deras marsvecka i Falun. De besökte tio olika platser och kommunen betalade.

– Vi förstår att kommunerna har ont om pengar i dessa tider. Men i Falun ville man ändå satsa lite slantar på en vårunderhållning för att glädja så många som möjligt – ja, det var roligt, slutade Jan-Erik "Bumba" Lindqvist som liksom Bertil Lindblom varit med sedan 1957.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

"Måndagseftermiddagarna" med Väntjänsten på Björken är nu inne på femte året. Besökssiffrorna ökar hela tiden. Nu ligger snittet på runt 75 besökande.

SVANSJÖN – SPF-resa till Gävle Konserthus

Det var en förväntansfull skara på ett 50-tal SPF-pensionärer som samlades i 'Far i Buss' bekväma buss för resan till Gävle konserthus en vårlig måndagsmorgon i mars.



På resan guidades vi av vår utmärkte reseledare John Nordqvist som informerade om Tjajkovskij och hans kända balett Svansjön.

Innan vi kom till Konserthuset fick vi njuta av välsmakande thailändsk mat på hamnrestaurangen vid Gavleån och det upplevdes mycket positivt. Mätta och belåtna bussades vi sedan så gott som ända fram till

porten på konserthuset. Vi fann oss väl till rätta på våra platser på lagom syn- och hörhåll till scenen.

Våra förväntningar kom inte på skam. Det var en ypperlig balettföreställning med skickliga dansöser och dansare från Moldaviska Nationalbaletten och med solister från Bolshoiteatern i Moskva, prima Ballerina Marianna Ryzhkina och premiärdansör Andreij Uvarov. Vi njöt i fulla drag av både dansen och musiken även om man kanske saknade levande musik. Men det var ändå Tjajkovskij!



Glada och nöjda återvände vi med bussen på kvällen då vårvädret blivit lite snöblandat småregn. Vårt tack går till John och till utmärkte bussföraren Staffan.

På bilden: Karin Michols, Margareta Ringsby och Harriet Engström.

Text och foto: Maud och Hans Nilsson

Besök i Vika kyrka en strålande vårvinterdag

Så lätt det är att glömma att se på det som finns nära! Men denna dag är vi ca 50 personer som besöker Vika kyrka för att beundra och begrunda. Hälften av oss har rest dit enbart för att bekanta oss med den intressanta kyrkan. Den andra hälften är sångare i Falu SPF kör, som även ska underhålla med skönsång.

Det är Marie Bebådelsedag och körledaren Margareta Åberg har valt att med kören framföra tre Mariasånger. En av Charles Gounod/Bo Setterlind, en av Anders Nyberg/Harling och en med folkligt ursprung, *Kristallen den fina*.

Det har funnits tre kyrkor på samma plats i Vika. Av den första kyrkan finns delar av murar kvar, berättar f d kyrkvaktmästaren Sigge Sahlander. Allt tyder på att denna kyrka byggdes av trä, någon gång kring år 1100, och senare eldhärjades. Kyrka nummer två, en stenkyrka, uppfördes på samma plats på 1200- eller 1300-talet. Den var förmodligen byggd av gråsten och var av mindre storlek.

När denna kyrka blivit för liten så börjar kyrka nummer tre, den nuvarande kyrkan, att byggas. Den kyrkan står färdig vid 1500-talets början. Vissa smärre partier från den andra kyrkan, sakristians äldsta parti och en del av korets nordmur, finns bevarade i nuvarande kyrkan. Även den nya kyrkan byggdes av gråsten och har fått ett ståtligt utseende. Den försågs med tegelvalv av typen stjärnvalv. Till de karaktäristiska dragen i kyrkan hörde också den s k Gapskullen, dvs en körläktare för korgossar ovanpå sakristian.

Sparsam kalkmålning synes ha tillkommit redan omedelbart efter valvslagning och vitkalkning. Mera ymnig kalkmålning gjordes senare på 1500-talet. Kyrkan hade även en imponerande skatt av träskulpturer från skilda århundraden.

Men tider förändras. Omkring 1680 börjar man ta upp stora fönster i de tjocka murarna. Man kalkar över alla väggmålningar och beslutar sig för att gömma de gamla träskulpturerna genom att mura in dem på Gapskullen.

Kyrkolivet fortsätter i en ljusare och sanerad kyrka. Men 1917 inleds en restaurering. Alla väggmålningar skrapas fram och man öppnar Gapskullen och finner den inmurade konstskatten.

Erik Axel Karlfeldt skrev dikten *Oxen i Sjöga* efter att ha inspirerats av en av kalkmålningarna framme i koret i Vika kyrka. Mats Bergman läser denna dikt för oss. Därefter får vi tillfälle att vandra under de rikt ornamenterade valven, se på allt vackert och känna historiens vingslag.



Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

Nanna-Lisa och gamla Faluhus

Vad husen i Falun berättar! Det är en populär kurs som återkommer i SPF varje år. Första kursen hölls i Medborgarskolan för ca femton år sedan.

Nanna-Lisa Gilén, falubo sedan sjuårsåldern och mångårig lärare på Västra skolan (27 år), har alltid varit ledare för kursen. Nu går den i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

– Även om jag inte är född i Falun så har jag varit falubo sedan sjuårsåldern. Visserligen var jag i Uppsala och Alunda i 20 år, men alla lov tillbringade jag i Falun. Min mor var av gamla falu- och grycksbosläkter, berättar hon.



Nanna-Lisa Gilén, kursledare

På senare tid har många gator breddats. Men inte Åsgatan där genomfartstrafiken gick förr. Under en period var det aktuellt att bredda även den gatan.

Men när det blev känt att det gamla, fina stenhuset – Hammars konditori – skulle rivas blev det folkstorm. Som tur var hamnade förslaget i papperspåsen.

Efter stadsbränderna 1761 blev många falubor hemlösa då så gott som alla hus var av trä. När staden byggdes upp igen användes slaggen som byggnadsmaterial. Några av de äldre stenhusen står fortfarande kvar, t ex Hammars, kronobränneriet och Munktellska huset.

– *Jag är glad för slagghusen* i centrum, säger Nanna-Lisa när hon bläddrar i boken *Husen berättar*. I dag en raritet och svår att få tag i. I boken finns bilder och fakta om alla gamla fina hus i staden. Nanna-Lisa berättar också om några stora husägare, bland andra Bergsten och Johan Gottlieb Gahn, en bortglömd storhet.

– Det är intressant med personhistoria, tillägger hon och beklagar att så få ungdomar vill studera lokal historia. Många vet inte vad de stora gatorna heter i staden.

– Vi träffas fem gånger på hösten och lika många gånger på våren. Under några eftermiddagstimmar pratar vi om husen. Jag önskar att faluborna ”ser upp” och upptäcker att det finns mycket intressant att se i vår stad.

Vi föreslog kursledaren att välja ut tre intressanta hus i centrum. Efter att ha funderat en stund fastnade Nanna-Lisa för dessa byggnader.

Radiohuset – tidigare Medborgarhuset – ligger vid Engelbrektsgatan, ett stenkast från Dalarnas Museum.

Det byggdes som bergsskola efter ritningar av Faluns förste stadsarkitekt, Klas Boman. Bergsskolan började i Johan Gottlieb Gahns laboratorium i hans hus där Åhlénshuset finns i dag. Den var också ursprunget till KTH (Kungliga Tekniska Högskolan)! Bergsskolan flyttade till Filipstad 1931.

Gahn var en mycket säregen och intressant person som ligger begravd 12 alnar d v s sju meter under jord vid Kristine kyrka. Han hatade nämligen ljudet av kyrkklockor.

Stadsarkitekt Boman har också ritat andra vackra hus i Falun, bl a Egnellska, Banken och ett stort antal villor i Villastaden och efter Parkgatan.



Det gamla landstingsseminariet ligger vid Mäster Jons gränd, nära Stora Kopparbergs kyrka.

1858 stadgades om småskola i landet och 1879 kom lärarinneutbildningen igång i Falun, först i gamla lasarettet vid Åsgatan. 1904 byggdes landstingets seminarium, för småskolelärarinnor, efter ritningar av E L Holmgren.

1935 blev seminariet statligt och flyttade till Vårliden. 1938-65 ägdes huset av Dalarnas Mejeriförening.

I dag är olika företag hyresgäster i denna märkliga tegelbyggnad som har högsta skyddsvärde.

Bergstenska gården

Ett av Faluns murade slaggstenshus. Det uppfördes efter branden 1761 och inrymde troligen brygg- och bagarstuga för kusk, gårdskarlar och annan personal.

Ursprungligen hörde byggnaden till den stora Bergstenska, senare Egnellska gården vid Hälsingtorget.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2009 – 31 mars 2010 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 22 kr/mån, Liv: ½ bpp 52 kr/mån, 1 bpp 104 kr/mån. Höjt på grund av ökat skadefall och att prisbasbeloppet är höjt från 41 000 kr till 42 800 kr. 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. Om medlem har egen olycksfallsförsäkring, t ex SPF:s medlemsförsäkring, ska ersättning i första hand lämnas från denna. Försäkringen betalas av förbundet.

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.

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 för 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. Olycksfallsförsäkringen gäller utomlands men upphör att gälla om du har för avsikt att vistas mer än ett år utanför Norden.

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 slutet 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. För att behålla ett obrutet livförsäkringsskydd efter de tre kostnadsfria månaderna måste du anmäla dig inom tiden för dessa tre månader.

Den som blivit medlem före 60 år eller före 65 år får ett nytt erbjudande på samma villkor att teckna livförsäkring vid nämnda ålder. Försäkringen gäller var du än befinner dig i världen.

Allan Magnusson

50 kronor i onödan ...

får vi betala om du glömmer att tala om vem du är som betalat in till föreningen. Plusgiro måste då hjälpa oss att ta reda på vem du är. *Kassören*

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotz-gatan.

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 sammanträde, som SPF kallat till, bör Du spara p-biljetten och lämna in den i samband med ev reseräkning, så får du tillbaka avgiften.

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 medlems-sekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

NYA MEDLEMMAR

SOM ÄNNU INTE FÅTT
MEDLEMSKORT!

TA KONTAKT MED SPF-
EXPEDITIONEN, TEL 690 45
SÅ KAN NI FÅ ETT TILLFÄLLIGT
MEDLEMSKORT.

Karin Michols, ordf

Redaktionen önskar alla
läsare en
Glad Sommar!



Bild: Lena Tysk

Nya i redaktionen:
Inger Ågren-Grundelius
(redigering/reportage)
Stig Hellberg (gruppmail)
Allan Magnusson (annonser)

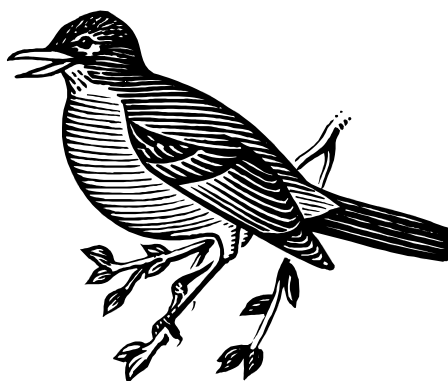
SPF-NYTT 2009-2

Innehåll:

Anhörigstöd	16
Boule	11
Bowling	11
Brukarråd/KPR	21
Dans & musikunderhållning	13
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	4
Friskvård	10-13
Försäkringar	4
Försäkringsinformation	32-33
Golf	11
Golf - Föreningsmästerskap	12
Hemsidan/Webbsidan	4
Hörsel- o synproblem	16
Kafé Björken	15
Kalender	18-19
Kommunfixaren	16
Luncher, Rådhuskällaren	15
Motionera Mera-lotteriet	10
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Reportage: Gamla Faluhus	30-31
Läkararbete i Kenya	26
Seniormässan	24-25
Skidmedaljer	23
Svansjön	28
Trio me' Bumba	27
Vika kyrka	29
Resor	6-9
Skogsvandringar	10
SPF Dalarnas distriktsstyrelse	22
SPF Dalarnas distriktsstämma 2009	22
SPF Falubygden	4
SPF-vecka, v 37	5
SPF-Nytt, redaktion	35
utgivning 2009	36
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Träffpunkt Britsarvsgården	16
Träffpunkt Smedjan	16
Träffpunkt Källegården Svärdsjö	16
Utflykt med SPF:s väntjänst	15
Väntjänst	14
Webbsidan/Hemsidan	4

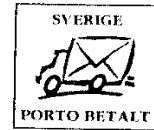
Annonser:

Anderssons Städ Fönsterputs AB	17
Blomsterriket	20
Falu Begravningsbyrå	20
Far i Buss	22
Husqvarna Sy	20
M/S Slussbruden	20



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
Stig Hellberg (gruppmail)
stig@hellberg.nu
Allan Magnusson (annonser)
allan.magnusson.dof@telia.com



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>
Höstens program 2009	31 juli	18-21 augusti
Inför vintern 2009	6 november	24-27 november