



**SPF-NYTT 2009-3**

**Falubygden**

# **HÖSTENS PROGRAM 2009**



Turister på Runns Aktivitetscenter Främby Udde får hjälp med provturen  
(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](http://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
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

Efter en sommar med växlande väderlek och utan  
brist på vatten ser vi nu fram emot en intressant  
höst och hoppas på härliga genomskinligt klara  
höstdagar, då vi kan tillbringa en hel del tid i naturen.

Vår verksamhet under sommaren har inte varit  
särskilt intensiv. Men vi har upplevt härliga resor, och  
golfarna har varit i full fart. Höstprogrammet startar  
med en hel vecka med program i SPF.

Det är vecka 37 som numera är den tid då vi skall  
marknadsföra vår verksamhet. Programmet finns i sin  
helhet några sidor längre fram.



*Från SPF centralt* har det kommit en del pressmeddelanden. Det viktigaste är  
att SPF ställer krav på att de äldres ekonomi bör förbättras. Vidare vill SPF  
att det skall vara en huvudman för all vård och omsorg. SPF arbetar på  
Europainivå för en strategi för att bekämpa våld mot äldre. Om detta kan  
man läsa mera på SPF:s hemsida.

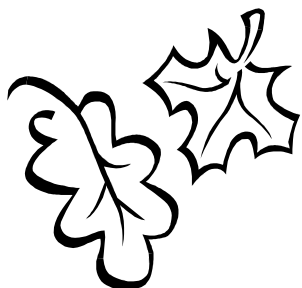
*Lokalt har vi här* i kommunen ett ärende i KPR som berör oss illa. Det är den  
aviserade nedläggningen av Gruvrisingården. För många av oss är det  
obegripligt, eftersom Gruvrisingården är ett av de senast byggda äldre-  
boendena. Vi får väl se vad som händer.

*Ett nytt ord får* vi lära oss nu – nämligen *volontärbyrå*. Det är en hemsida,  
där föreningar kan anmäla uppgifter som de vill ha utförda. De som vill  
göra en insats kan anmäla sig via hemsidan.

Det kommer att bli mer information i höst.

*Läs nu noga igenom* höstens program och ta för er.

Det vore roligt om det kom litet förslag från medlemmarna om  
program och idéer.



*Trevlig höst!*

*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 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. Se även SPF-Nytt 2009-2 sid 32-33

### *Har du e-post?*

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



### Besök gärna föreningens webbsida

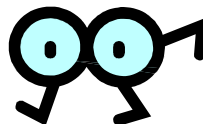
[www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)

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.

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 bloggskrivandet under en månad – hör av dig till webbmaster Bo Bävertoft!*



### ***Se fler bilder på webben!***

På webbsidan hittar du alla reportage från tidigare resor, månadsmöten och studiebesök som publicerats i SPF-Nytt, men ofta i utförligare form och med fler bilder.

# MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

Kaffe/te med bulle och kaka, 30 kr, serveras på "kyrktorget" efter mötet, omkring kl 15.

- 9 september Falu kommuns *äldreboenden*.  
Per Pettersson redovisar kommunens policy.  
Information om bostadsbidrag för pensionärer.
- 7 oktober Några gamla *intressanta Faluhus* och deras skapare.  
Nanna-Lisa Gilén har mycket att berätta!
- 4 november Göran Greider berättar  
om sina senaste böcker, bl a boken om Dan Andersson samt  
sin senaste diktsamling som kommer i höst.
- 9 december Traditionellt *luciafirande* kl 15.00 i Missionskyrkan.  
*OBS tiden!*

*Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

# STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30

Obs: Första anmälningssdag **tisdag 25 augusti**.

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

- 23 september Vi besöker den intressanta bergsmansgården  
*Stora Hyttnäs* i Sundborn.  
Guide visar hus och trädgård. Ordinarie buss nr 64 går  
regelbundet från och till Falun. Tillgång till mat/kaffe i  
Hyttstugan för dem som önskar.  
Max 30 personer.
- 21 oktober Vi besöker det intressanta *Kulturarvet* på  
Matsarvsvägen 3, Ingarvet.  
Ordinarie buss är nr 706.  
Begränsat antal platser.
- 18 november Den fantastiska *orgeln i Kristine kyrka* kan ses om och  
om igen.  
Nu ett nytt tillfälle för förstagångsbesökare eller den som vill  
göra ett återbesök. Begränsat antal platser.

# 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"**.

Måndag 7 september  
kl 14.00-16.00

Dietist ger råd om mat för äldre.  
Kafé Björken

Tisdag 8 september kl 13.30

Studiebesök på gemenskapsboendet Tersen. Anmälan till expeditionen senast 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 kyrkorget för 30 kr.

Torsdag 10 september kl 13.30

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

Fredag 11 september  
kl 10.00-14.00

SPF-dag på Lilltorpet. Uppvisning av olika aktiviteter. Mannekänguppvisning. (Läs mer på sidan 19.)

Under SPF-veckan kommer en stor *utställning* att finnas i kommunens skyltfönster mot Stora Torget. Vi visar våra aktiviteter – kaféer, resor, friskvård, samkväm, musik, utflykter, träffar, kurser i samarbete med Vuxenskolan. Utställningen kan beskådas i fönstret från 7 september.

Titta noga! Det finns mycket att se. Du kanske är med på en bild!



# RESOR

**R**esekommittén 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 ni fått avi. 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 25 aug.**

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

## !!! OBS !!!

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 25 augusti**.  
”Först till kvarn” gäller för alla.

## Repriskryssning med Leif Kronlund

med Ingmar Nordström som bonus

måndagen den 12 oktober

**E**fter vårens kanonsuccé känns det rätt att göra en repris nu när Leif Kronlund får sällskap av ännu en dansbandslegend, nämligen Ingmar Nordström, saxpartygeneralen. Vi reser med Cinderella.

**Pris: 460 kr.** I priset ingår del i A2 utsideshytt, Vikingbuffé inkl öl, vin och måltidsdryck kl 18.30 (20 platser) respektive kl 19.00 (30 platser), frukostbuffé 07.30-10.00 och bussanslutning från Falun från ca 11.00.

**Tillägg:** För A utsides enkelhytt 250 kr. (F n finns inga lediga B insides hytter, men det kan eventuellt ändras senare.)

Seniorlunch den 13 oktober kl 13.00 kostar 120 kr.

**Anmälan senast 1 september** till expeditionen, tel 690 45.

**OBS!** Anmäl önskad hyttkategori och ev seniorlunch.

**Resansvarig:** Sven-Christer Kihlén, tel 101 17, 070-631 29 09.

## Komedin "SISTA DANSEN"

söndagen den 25 oktober

**V**i reser till Stockholms Stadsteater/Kulturhuset vid Sergels torg för att se Carin Mannheimers kritikerrosade föreställning "Sista dansen" som beskriver "de som haft turen att kvala in på ett äldreboende". Storheter som Yvonne Lombard (80 år), Meg Westergren (77 år), Meta Velandar (85 år), Åke Lundqvist (73 år), Lennart Jähkel ("ungdom") m fl står på Stora scenen. "Pjäsen visar hur vi eventuellt kan komma att få det på hemmet någon gång i framtiden".

Vi lämnar Falun omkring kl 9.00 och intar lunch på restaurang "Teaterbaren" kl 12.00 i Kulturhuset, där också teatern ligger. Föreställningen börjar kl 13.30 och pågår i 2,5 tim inkl paus.

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

**Pris: 800 kr** vilket inkluderar bussresa, lunch (exkl dryck), teaterbiljett och kaffe/te med smörgås.

**Anmälan senast 29 september** till expeditionen, tel 690 45.

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

## SUNSET BOULEVARD

söndagen den 8 november

**M**usikalen Sunset Boulevard med musik av Sir Andrew Lloyd Webber har skandinavisk urpremiär på Värmlandsoperan i Karlstad. 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 och hembakat bröd, helstekt fläskfilé med trattkantarellsås och 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 11 september** till expeditionen, tel 690 45.

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

## 1:a advent - Kyrkobesök och julbord samt julmarknad söndagen 29 november

**V**i åker från Falun omkring kl 9.45 till Grycksbo kyrka och deltar i adventsgudstjänsten. Därefter åker vi till Dössberget och äter julbord. När vi är mätta och belåtna kan vi gå runt på Dössbergets julmarknad. Vi beräknas vara åter i Falun omkring kl 16.30.

**Pris: 450 kr.** I priset ingår bussresa samt julbord på Dössberget inkl öl/vatten.

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

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

## Julbordsresa till Mariehamn 8 – 9 december

**T**isdagen den 8 december kl 11.00 åker vi med buss till Stockholm för att där gå ombord på Birka Paradise som avgår kl 18.00. Julbordet står dukat för oss kl 18.00.

**Priserna nedan inkluderar:** Buss t o r, julbord inkl dryck samt frukostbuffé.

B-hytt insides: **450 kr** (tillägg för enkelhytt 150 kr)

A-hytt utsides: **500 kr** (tillägg för enkelhytt 300 kr)

Följande **ingår inte** i priset: Fika vid busstopp, ev lunch på båten.

**Anmälan senast 3 november** till expeditionen, tel 690 45.

**OBS:** Glöm inte att ange hyttkategori och vem du ev ska dela hytt med.

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

# KURSVERKSAMHET

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

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

## **KÖRSÅNG**

*Ansvariga:*

*Körledare:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

## **SPF-kören (f d Blåklockan)**

Kerstin Tenéus, tel 298 38, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30

Margareta Åberg, tel 322 67

Missionskyrkan

Tisdagar kl 13.00-15.00

8 september

## **HANDARBETE**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

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

Margareta Kölgran, tel 182 32

Vuxenskolan, Falugatan 2

Måndagar kl 13.00-15.30

September

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

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

Inger Lundh, tel 332 59

Vuxenskolan, Falugatan 2

Tisdagar kl 10.00-12.30

September

## **DANS**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

## **Internationella danser**

Maivor Fryksén, tel 149 83

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 10.00-11.00

25 september

220 kr

## **DANS**

*Ansvariga:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

## **Line-dance (nybörjare)**

Marianne Rennel, tel 171 78, och Anita Bergström,  
tel 663 61 56

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Torsdagar kl 10.15-11.15

24 september

220 kr

## **DANS**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

## **Line-dance (steg 1)**

Karin Robertsson, tel 212 38

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Onsdagar kl 08.50-09.50

23 september

220 kr

## **DANS**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

## **Line-dance (steg 2)**

Karin Robertsson, tel 212 38

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 08.50-09.50

25 september

220 kr

## **VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR**

*Ansvarig:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28

Vuxenskolan, Falugatan 2

Varannan tisdag kl 13.00-14.30

Meddelas senare

## **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:*

*Lokal:*

*Tid:*

*Start:*

*Kursavgift:*

Åke Lindelöw, tel 321 40

Vuxenskolan, Falugatan 2

Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 gånger)

Meddelas senare

220 kr

## **DIGITALKAMERA** Digital fotokurs

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

*Ansvarig:* Björn Carlsson, Falu Fotoklubb, tel 341 55  
*Lokal:* Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A  
*Tid:* Torsdagar kl 18.00-21.00 (3 gånger)  
*Start:* 17 september  
*Kursavgift:* 300 kr

**SKRIVARCIRKEL 1** *Skriv om ditt liv - till glädje för dig själv* och kanske för efterkommande. Vi speglar vårt liv mot bakgrunden av vad som skett i världen och i vårt eget land, decennium för decennium.

*Ansvarig:* Gunilla Dahlberg, tel 203 60  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falugatan 2  
*Tid:* Varannan onsdag kl 10.00-12.00  
*Start:* 16 september

## **SKRIVARCIRKEL 2** Fortsättningskurs

Vi har träffats under två terminer, men inte kommit till avslut. Cirkeln fortsätter således även denna termin – eventuellt, om så önskas, med inslag av nya skrivövningar.

*Ansvarig:* Gunilla Dahlberg, tel 203 60  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falugatan 2  
*Tid:* Varannan tisdag kl 10.00-12.00  
*Start:* 15 september

## **MOBILTELEFON** Grundkurs

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. Mobilsvar och telesvar. Olika begrepp: UMTS, GPRS, WAP, 3G.

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

*Ansvarig:* Droppen Sundberg  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falugatan 2  
*Tid:* Meddelas senare  
*Start:* Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)  
*Kursavgift:* 200 kr

## SENIORSURFA PÅ INTERNET

Detta är en datakurs för dem som har viss datorvana och är intresserade av Internet. Det innebär att lära sig att surfa på hemsidor, skicka e-post, betala räkningar, och annat nyttigt.

**Ansvarig:** Agneta Sundbaum Dufva  
**Lokal:** Vuxenskolan, Falugatan 2  
**Tid:** Torsdagar kl 10.00-12.15 (7 gånger)  
**Start:** Meddelas senare till dem som har anmält sig  
**Kursavgift:** 900 kr

## SLÄKTFORSKNING

Vi går igenom släktforskningens grunder, hur man söker i olika arkiv och även hur man använder en del av marknadens släktforskningsprogram. Vid intresse kan ett studiebesök på Släktforskarnas hus ordnas.

**Ansvarig:** Björn Engström  
**Lokal:** Vuxenskolan, Falugatan 2  
**Tid:** Meddelas senare (7 gånger)  
**Start:** Meddelas senare till dem som har anmält sig  
**Kursavgift:** 900 kr

## MAT & VIN (arrangeras av SPF)

**Ansvarig:** Bo Holmqvist  
**Lokal:** Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)  
**Tid:** kl 16.00  
**Start:** *Grupp 1 tisdagar:* start 25 augusti, därefter 22 september, 27 oktober, 24 november  
*Grupp 2 torsdagar:* start 27 augusti, därefter 17 september, 1 oktober, 5 november  
**Kontaktpersoner:** *För grupp 1:* Maud Nilsson, tel 203 42, och Bengt Rylander, tel 207 44  
*För grupp 2:* Siv Lennell, tel 344 66, och Ingvar Mårtensson, tel 313 39

## CITTRAKURS för nybörjare

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

**Ansvarig:** Gun Eriksson, tel 221 85  
**Lokal:** Meddelas senare  
**Tid:** Meddelas senare (10 x 2 studietimmar, dagtid)  
**Start:** Meddelas senare

## 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:* 3 september

## PASSION FÖR LIVET

Vi träffas i mötesplatser i form av "livscaféer" (ungefär som studiecirkel), förslagsvis 5-6 gånger. Där får vi inspiration till att pröva nya kunskaper. Det är gruppen som tillsammans äger kunskaperna och stöttar varandra att gå från ord till handling. Det *första mötet* innehåller bland annat introduktion, presentation och föreläsning om livets förändringar. *Följande livscaféer* kan inriktas på mat och dryck, guldkanter i tillvaron, vänner och familj, glädje genom rörelse, praktiska arrangemang för en trygg vardag.

Målet är att skapa förutsättningar för ett gott liv med hög livskvalitet.

*Ansvariga:* Marianne Häggblom, tel 336 42, och Ann-Marie Larsson, tel 070-303 12 97  
*Lokal:* Vuxenskolan, Falugatan 2  
*Tid:* Varannan torsdag kl 13.30-16.00 (prel)  
*Start:* 10 september  
*Kursavgift:* Meddelas senare

## NATURLIG NÄRVARO

Tillsammans med vägvisaren Emil Nilzon bjuder vi in dig att välkomna hösten under en eftermiddag i naturens tecken. Naturlig Närvaro är en metod som vidgar våra förmågelser 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 kvaliteten på sin vardag.

*Anmälan:* Vuxenskolans Emil Nilzon, tel 222 46

### **NYBÖRJARKURS I BRIDGE!**

[annons]

*Falupensionärernas Bridgeklubb*

inbjuder pensionärer i Faluområdet till nybörjarkurs i bridge.

*Tid:* Onsdagar kl. 9.15 – ca 12.00 med början den 16 september. Utbildningen med praktiska övningar beräknas vara klar första veckan i december.

*Plats:* Britsarvsgården, Tegelvägen 16.

*Kursavgift:* 600 kr inkl spelavgifter och kurslitteratur.

*Anmälan senast 7 september* till Bengt Hallberg, tel 105 68, eller Gösta Eriksson, tel 202 22.

# Kurser arrangerade i samarbete med **SENSUS**

## **UPPTÄCK KYRKAN**

(i samarbete med Stora Kopparbergs församling)

Kyrkan är inte bara söndag kl 11 eller dop, bröllop och begravning. I det tysta utförs ett stort och viktigt socialt, kulturellt och pedagogiskt arbete.

Den här kursen vill ge en inblick ”bakom kulisserna” i kyrkans verksamhet bland människor i olika livssituationer.

Vi gör studiebesök i bl a Stora Kopparbergs kyrka, sjukhuskyrkan, Skogskapellet. Vi får höra om hur det är att arbeta som t ex fängelsepräst, krematorievaktmästare.

*Ledare:* Församlingspedagogerna Anna Johansson, tel 546 15,  
och Monica Annersten, tel 250 05

*Anmälan:* Till någon av ledarna (tel enligt ovan)

*Kostnad:* ca 200 kr

## **SAMTALSGRUPP om livets stora frågor**

(i samarbete med Stora Kopparbergs församling)

*Ledare:* teol kand Monica Annersten

*Lokal:* Mariagården, Seminariegatan 1

*Anmälan:* Monica Annersten, tel 250 05

## **DAGAR I STILLHET OCH GEMENSKAP på Stiftsgården**

**i Rättvik** (i samarbete med Stora Kopparbergs församling)

Ett underbart tillfälle till vila och återhämtning i både kropp och själ på Rättviks stiftsgård vid Siljans strand. Långa sköna promenader längs stranden eller i skogen, goda och vällagade måltider, upplevelse av stillhet i kapellet, gemenskap i samtalen.

Boende i enkelrum eller delat dubbelrum.

*Ledare:* teol kand Monica Annersten

*Tid:* Måndag eftermiddag till onsdag eftermiddag, 21-22-23  
september

*Kostnad:* Från ca 1 300 kr (helpension)

*Anmälan:* Intresseanmälan (ej bindande) till Anna Johansson, tel 546 15,  
eller Monica Annersten, tel 250 05, senast 20 augusti

# FRISKVÅRD

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

När du får detta program återstår en vecka innan årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutas, närmare bestämt den 31 augusti 2009.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till *SPF:s expedition, Trotzgatan 35, senast fredagen den 11 september 2009.*

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Minst 35 vinster kommer att delas ut. Vinnarna meddelas genom brev.

Vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

## ***Skogsvandringar***

Om ett par veckor inleds höstens fem skogsvandringar i kommunen. Det är samma dagar (*torsdagar*) och starten är *alltid kl 10.*

Sträckan varierar mellan 3 och 5 km och vandringstiden, inklusive kaffepaus, är ca 2 timmar.

### *Samlingsplatser och vandringsledare:*



- 3/9 Parkeringen vid Staberg (Nils Jonsson)
- 10/9 Parkeringen vid gruvan (Göran Wiberg/Nils Fäldt)
- 17/9 Hällaförrådet vid Lugnet (Bernt Kindlund)
- 24/9 Tallen, bakom CityGross (Sven-Erik Ejeborg)
- 1/10 Hällaförrådet. Avslutning med hemligt mål (Sven-Erik Ejeborg)

Medtag gärna kaffe. Intas efter ca en timme. Samåk gärna!

## ***Boule***

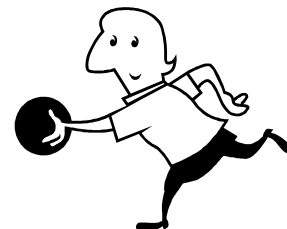
Utomhussäsongen pågår för fullt med spel måndagar på *Kopparvallen kl 09.15.*

*Måndagen den 5 oktober* flyttar "boularna" inomhus till Grycksbohallen.

Samling vid hallen kl 12.45 och start för spelet kl 13.00.

Nya deltagare är mycket välkomna!

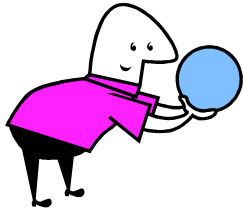
Kontakta våra ledare och kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.





## Bowling

Höstsäsongen startar *fredagen den 4 september kl 10.00* i Bowlinghallen, Scandic hotell. Nya deltagare kan kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.



När bowlingträningen kommit igång under hösten kan de som är intresserade delta i *Bowling-KM* för SPF Falubygden. Tävlingen spelas under ett antal veckor. Tävlingen spelades för första gången under förra säsongen.

*De bästa resultaten:*

*Herrar:* 1) Hans Engström, 2) Nils Jonsson, 3) Olle Bennström

*Damer:* 1) Gunnel Odén, 2) Agneta Lundgren, 3) Berit Helin

## Golf

Vana och mindre vana golfare inbjuds till höstens scramblespel 9 hål *onsdagen den 16 september kl 08.45* på Samueldals golfbana. Greenfeeavgift: 100 kronor.

Samling i kafeterian kl 08.45 och start kl 09.00.

Du kan komma utan föransökan, men om du anmäler dig i förväg till vår kontaktperson och tävlingsledare Lars-Erik Johansson, tel 207 18 eller e-post: [inga.lej@tele2.se](mailto:inga.lej@tele2.se), går det snabbare att komma igång med spelet.



## Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna. Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning. Övningarna utförs liggande eller sittande på stol. Ledare är Lena Grönberg. Kostnaden är 250 kr/deltagare. Kursen pågår 12 veckor med start *måndagen den 21 september kl 11.15-12.00* i Britsarvsgårdens gymnastiksal. Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



## Vattengymnastik

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

Den ena gruppen startar *måndagen den 21 september kl 16.00-16.45* och den andra gruppen *torsdagen den 24 september kl 14.00-14.45*.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 11 gånger. Deltagarantalet är begränsat. Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



# Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dans och nostalgiska musikunderhållningen återkommer även denna höst.

Falu Evergreen orkester spelar melodier för dig mellan 33 o 78 (varv)

Lokal: Restaurang Elsborg, Folkets Hus i Falun

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

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

Entré: 80 kr

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



## ***SPF-dagen***

Fredagen den 11 september kl 10.00–15.00 arrangeras årets SPF-dag på Lilltorpet.

- Flera ”prova på”-aktiviteter kommer att erbjudas kl 10-13
- Gratis test (blodtryck) till kl 13.00
- Gå vår tipspromenad med flera priser
- Modevisning med kläder från Seniorshopen
- Falu Evergreen orkester spelar
- Ta en kopp kaffe i kaffeserveringen

### *Hålltider*

10.00-12.30 Tipspromenad

11.30 Mannekänguppvisning

13.15 Prisutdelning för tipspromenaden

13.30 Falu Evergreen orkester har musiktips och musikunderhållning

*Hjärtligt välkomna!*

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

## SPF-körens våravslutning



Falu SPF-kör avslutade vårens sjungande med ett framträdande i Stjärnsunds kyrka och lunch med guidning på Stora Herrgården den 10 maj.

Turligt nog hade vi en uppmärksam chaufför, Börje Ingesson, som reagerade när vi kom till Långshyttan med en vägport som endast var 3,5 meter hög. Bussen var dessvärre 3,75 hög. Det ordnade sig, men vi tappade tid.

Vår omtyckta körledare Margareta Åberg oroade sig för sen ankomst. Hon ville gärna känna på flygeln eftersom hon dels stöttade kören och dessutom spelade kyrkans psalmer. Kyrkan har god akustik och åhörarna visade uppskattning, dock utan applåder! Kyrkoherde Niklas Lång måste också ha blivit nöjd med att altargången fylldes med besökare till nattvarden.

*Efter högmässan* vandrade kören hem till SPF-ordföranden i Hedemora,

Rune Dahlén och hans hustru Margareta. De äger nu f d prästgården och ställde generöst upp med förfriskningar i sitt hem. Några körmedlemmar tyckte det var en hemtrevlig församlingsgård men insåg att vinstället med Amaroneviner inte platsade i kyrkliga sammanhang. Den gamla prästgården har troligen inte samtidigt haft så många som 40 gäster.

Lunch serverades i Stora Herrgården med mat från Dala-Husby. Efter mat och körsång tog två entusiastiska guider vid för att förmedla allt som hänt i Stjärnsund, bl a hur Polhems dotter efter brukstidens slut satsade på pensionärsrörelse för bättre bemedlade. Det sades att när gäster ville boka kontrollerades om gästen fanns med i adelskalendern. Om inte, var det tyvärr fullbokat. Efter hand tvingades hon acceptera även andra gäster.

*Göran Wiberg*





Välkomna  
på  
**KONSERT**  
när Dalarnas SPF-körer håller  
**Körstämma**  
i Kristinehallen, Falun  
Söndagen den 18 oktober  
klockan 15.00  
Gratis inträde

Lyssna också gärna på repetitionerna som pågår  
klockan 10.00 till 14.30

*SPF Daladistriktet*

### *Körstämma söndagen den 18 oktober*

Det är nu femte gången som SPF Daladistriktet ordnar körstämma i Kristinehallen. Förra gången, 2007, var vi 135 sångare från sex SPF-körer i Dalarna som höll konsert på eftermiddagen efter att ha repeterat på förmiddagen. Falu SPF-kör deltar i år med ca 40 sångare.

Det är mäktigt att sjunga i en stor kör och stimulerande för körsångarna att ha intresserade åhörare.

Hjärtligt välkomna till konserten klockan 15.00 och också att lyssna till repetitionerna som börjar klockan 10.00.

*Margareta Dunkars*

# SPF-KALENDERN SEPT-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>
<b>Sept</b>					
3	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid Staberg.		16
7	mån	14.00	SPF-veckan. Kafé Björken. Dietist ger råd om mat för äldre.		6
7	mån	14-16	Kafe Björken öppnar för säsongen		26
8	tis	13.30	SPF-veckan. Gemenskapsboendet Tersen. Studiebesök.	ja	6
8	tis	13.00	SPF-kören har höstens första repetition. Missionskyrkan.		10
9	ons	13.30	SPF-veckan. Mån. möte. Missionsk:an. Äldreboenden o bostadsbidrag.		5
10	tors	13.30	SPF-veckan. Friskis & Sveltis. Studiebesök.	ja	6
10	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid gruvan.		16
11	fre	10.00	SPF-dag på Lilltorpet. Olika aktiviteter, mannekänguppvisning o musik.		6, 19
14	mån	14-16	Kafe Björken		26
17	tors	10.00	Skogsvandring. Hällaförrådet.		16
21	mån	14-16	Kafe Björken		26
23	ons	13.30	Studiebesök. Stora Hyttlös i Sundborn.	ja	5
24	tors	10.00	Skogsvandring. Tallen bakom City Gross.		16
28	mån	14-16	Kafe Björken		26
<b>Okt</b>					
1	tors	10.00	Skogsvandring. Hemligt mål. Samlingspunkt Hällaförrådet.		16
5	mån	14-16	Kafe Björken		26
7	ons	13.30	Månadsmöte. Gamla Faluhus o deras skapare. Nanna-Lisa Gilén.		5
12	mån	14-16	Kafe Björken		26
12	mån		Resa: Kryssning med Leif Kronlund o Ingmar Nordström.	ja	7, 8

14	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
18	sön	15.00	Dalarnas SPF-körer håller körstämma i Kristinehallen.		21
19	mån	14-16	Kafe Björken		26
21	ons	13.30	Studiebesök. Kulturarvet på Ingarvet.	ja	5
25	sön	9.00	Resa: "Sista dansen" på Stockholms stadsteater.	ja	8
26	mån	14-16	Kafe Björken		26

## Nov

2	mån	14-16	Kafe Björken		26
4	onsd	13.30	Månadsmöte. Göran Greider berättar.		5
8	sön	8-tiden	Resa: Musikalen Sunset Boulevard. Värmlandsoperan.	ja	8, 9
9	mån	14-16	Kafe Björken		26
11	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
16	mån	14-16	Kafe Björken		26
18	ons	13.30	Studiebesök. Orgeln i Kristine kyrka.	ja	5
23	mån	14-16	Kafe Björken		26
30	mån	14-16	Kafe Björken (sista gången för säsongen)		26
29	sön	9.45	Resa: Kyrkobesök, julbord o julmarknad.	ja	9

## Dec

2	ons	15.00	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus		18
8-9	ti-on	11.00	Resa: Julbordsresa till Mariehamn.	ja	9
9	ons	15.00	Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan.		5



Över 200 m<sup>2</sup> fyllt 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

- \* Fri leverans inom Falun
- \* Anpassning av nya armaturer till era önskemål (kablar o.d)
- \* Reparation av gamla armaturer till dagens elstandard
- \* Stor erfarenhet att ta fram armaturer som underlättar ev. handikapp
- \* Rimliga priser
- \* Vi har det som ersätter glödlampor

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

**Husqvarna VIKING**



Singer 8280 med 7 sömmar & knapphål

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

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

**Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun**

# 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)*

## *Anhörigstöd*

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

- \* *Anhörigrupper*
- \* *Anhörigräffar*
- \* *Anhörigvårdarkort*
- \* *Avlösning*
- \* *Avlösningsplatser/växelvård*
- \* *Brukartelefon*
- \* *Dagverksamhet*
- \* *Larm*

Har Du **frågor** om anhörigverksamheten, kontakta **Anhörigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 830 00.

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.

## 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. Telefonnummer 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*

## Pensionärs/seniorrabatter

Det finns en hel del företag som lämnar rabatter på sina varor åt oss äldre.

Förutsättningarna är olika, men en gemensam sak är att det gäller att styrka att man är pensionär. Det går ju enklast med vårt SPF-kort, eftersom vissa rabatter är framförhandlade med vårt förbund.

I *Veteranen* finns förteckning över de företag som lämnar rabatt. Alldeles aktuella uppgifter hittar man på *SPF centralt* under rubriken *medlemsförmåner*.

Gå in på webbsidan [www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com). Där finns

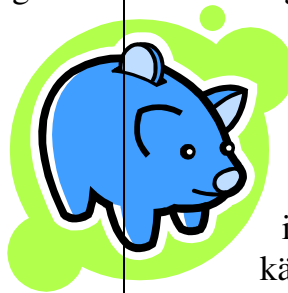
en länk till SPF centralt ([www.spfportal.se](http://www.spfportal.se))

Rabatterna gäller olika slag av varor och tjänster. Vissa resebyråer och hotell ger rabatt till pensionärer. Men det gäller att fråga när man är i färd med att göra inköp.

Några restauranger här i Falun lämnar rabatt till pensionärer. Det är Kùselska krogen och Etage i Sparbankshuset. Rådhuskällaren har stamgästkort, som troligen också gäller för andra gäster.

Hör er för med de olika företagen, vilka förutsättningar som gäller. Lycka till!

*Karin Michols*



# 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	Laila Holgersson	136 79
	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		

## Femårsjubileum på Trollnäs

Det är fem år sedan Väntjänsten startade. Naturligtvis måste det firas. Det skedde med en utflykt till Trollnäs, pensionatet i Svärdsjö med den vackra utsikten mot sjön med samma namn.

De ansvariga hoppades på en regnfri dag. Och tänk: det var sol och varmt hela tiden. Inte undra på att de gamla njöt av utflykten. Inbjudna var aktiva medlemmar som är 80 år och över.

– Vi har kommit till historisk mark, upplyste Gun Eriksson när de 36 medlemmarna, varav sex chaufförer, tagit plats i matsalen där fläskkarré med apelsinsås serverades.

Under kaffet ”testades” de gamla på Svärdsjömålet av gårdens allt-i-allo Johan Hellström. Det gällde att översätta till rikssvenska ett antal konstiga ord. Inte lätt att veta att t ex kripp betyder barn.

När Johan Hellström berättade om Svärdsjötrakten började han med Isala lada där Gustav Vasa, förklädd till dräng, blev daskad i stjärten av husmor när danskarna dök upp. Enligt sägnen...

På 20-talet var Trollnäs vilohem för kvinnor, då med åtta rum. Herrarna var portförbjudna men blev insläppta ett antal år senare. I dag finns 14 rum med 48 bäddar i de olika byggnaderna.

– Ni skulle kunna övernatta här men jag kan inte erbjuda enkelrum till alla, skämtade Johan Hellström som inte fick rätt svar om i vilket land (furstendömet Liechtenstein) den blå-röda bordsflaggan hörde hemma.

Naturligtvis passade han på att göra reklam för Svärdsjö. Mest bekant är Såningsmannen, en av Arvid Backlunds lyckade skapelser, utanför kyrkan.

Gun Eriksson var glad att se så många SPF:are vid bordet. Flera av dem var 90 år eller över. En av de äldsta, Svante Thunberg, 93, höll tacktalet. Han var också chaufför.

Alice Nilsson, 90 i februari, sade så här efter utflykten: – Roligt för oss gamlingar att få komma ut. En mycket bra dag.

Som avslutning var det inte svårt att få alla med i sången ”I sommarens soliga dagar...”

Den 7 september kl 14-16 startar Väntjänsten höstens samlingar på Björken.

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

Övre bilden: Gun Eriksson berättar under lunchen.

Undre bilden: Trollnäs allt-i-allo Johan Hellström serverar Alice Nilsson och Holger Smed, två av deltagarna i utflykten.



## *”Kvinnor på gränsen till genombrott”*

Det var med den här titeln Ulrika Knutson presenterade sitt föredrag vid vårens sista månadsmöte i april. Ulrika är journalisten, författaren och kulturdebattören som skrivit om en engagerad och framsynt kvinnogrupp på 1920-30-talet, Fogelstadsgruppen. Nu kunde hon inför en fullsatt lokal med



berättarglädje och humor berätta om de ”viktiga, duktiga, präktiga, roliga och alltför bortglömda” kvinnorna som skapade den kvinnliga medborgarskolan på Fogelstad herrgård.

Ulrika gjorde personliga porträtt av dem, godsägaren Elisabeth Tamm som gjorde det ekonomiskt möjligt, den inspirerande rektor Honorine Hermelin, den socialt inriktade läkaren Ada Nilsson (med bl a Alexandra Kollontay och Selma Lagerlöf som patienter), författaren Elin Wägner, riksdagskvinnan Kerstin Hesselgren, alla engagerade och entusiastiska pionjärer inom sina områden.

*Medborgarskolan var ett demokratiskt projekt där kvinnor ur alla samhällsklasser kunde få erfarenheter och kunskaper, få insikter i stället för bara åsikter.*

Det handlade om personlig utveckling, att lära sig genom att lära av varandra, ”vi skall berätta för varandra så att våra hjärtan vidgas”. Eleven Moa Martinsson fick mod och inspiration att bli författare. En annan elev berättade att hon ”kom som ingen men cyklade därifrån som någon”. Det var en pedagogik som ter sig mycket modern även i nutiden.

Livet på Fogelstad herrgård var annorlunda på många sätt. Gården drevs som ekologiskt jordbruk av kvinnor för kvinnor, förmän och drängar var kvinnor. Men den manlige betjänten serverade vid borden.

Som inledning till månadsmötet informerade Karin Olausson om vårdcentralernas brukarråd, där föreningen har representanter för att ta tillvara ”brukarnas” intressen.



*Text och foto: Gustaf Lagerby*

*(Bild från Internet)*

## Pilgrimstapeten

Det var Linnéa Jönsson som hade föreslagit SPF Falubygdens resekommitté att arrangera en resa till norra Värmland och Ransby för att se den omtalade pilgrimstapeten. Den 26 maj gick färden med buss över länsgränsen till norra Klarälvsdalen där älven slingrade sig norrut mot Norge. Den första rasten gjorde vi vid Fänforsen. Vi styrkte oss på vägen med en god lunch på Strandås Gästgiveri i Klarälvsdalen.

Det är just längs Klarälven som pilgrimsleden har gått från Karlstad till Olav den Heliges grav utanför Trondheim. Inför Trondheims stads tusenårsjubileum 1997 tillverkade tio arbetslösa kvinnor från Nordvärmland med ullgarn på linneväv under två års tid den 40 meter långa pilgrimstapeten med motiv från medeltidens vandringar och från nutida liv längs de trakter där leden gick.



Och det blev verkligen en storslagen syn att se den färgglada tapeten breda ut sig i det timmerhus som särskilt byggts vid Ransby kulturmuseum. Museets Gunilla Boqvist guidade oss genom tapetens hela längd med berättelser om de olika motiven. Vi fick lära oss mycket om medeltiden, om pilgrimerna och om de bygder som passerades.

Innan hemresan serverades vi kaffe och smörgås på Dalby hembygdsgård i genuin miljö. Vi kunde där se de utställda gamla timmerhusen, miljöer, natur och historia från bygden.

Under resan fann vi att Nordvärmland och norra Dalarna har mycket gemensamt av natur och historia, men Värmland har också minnena av en omfattande pilgrimsvandring under medeltiden. Det var verkligen roligt att få ta del av detta.

Resans värdpar Ruth och Gunnar och duktige chauffören Tord svarade för ett mycket fint arrangemang. De hade god hjälp av det soliga och vackra vädret under ditresan och vi höll alla humöret uppe under den regniga hemresan med minnen från ett intressant besök i vårt grannlän.

*Gustaf Lagerby*



## *Hemliga resan gick till Husbyringen*

**V**i var 39 modiga SPF:are som åkte till Hedemora, där vi fick en mycket trevlig guide som lotsade oss runt i Husbyringen. Många hade varit där på egen hand men det upplevdes mycket positivt att få göra denna resa med en kunnig guide.



Husby hembygdsgård hade öppnats för oss, och här fick vi kaffe och smörgås. Hembygdsgården i Husby har en fantastisk samling av gamla föremål. Den som inte varit där bör göra ett besök.

Husby vackra kyrka besöktes också. Sedan gick färden vidare till

Långshyttans Brukshotell där vi åt en god lunch och tittade på modellkammaren med välgjorda modeller av industrihistoria.

*Därefter åkte vi till Stjärnsund* där vi fick en specialguidning av Polhemsmuseet. Damerna passade på att handla i kryddboden innan vi fick kaffe och körsbärskaka i caféet.

Färden gick så vidare över Högsta kustlinjen och Klosters Bruk. Här fick vi resans överraskning, som ej var beställd: det kom nämligen en regnskur. Hemresan gick över Hedemora tillbaka till Falun efter en givande dag.

*Text och foto:  
Gunnar Trued*



## Lyckad Italienresa

Den 25 april reste 30 SPF:are från Falun till Arlanda och vidare med flyg till Neapel. Efter en kort bussresa från Neapels flygplats installerades alla på familjehotellet Faraone i byn Cercola i skuggan av Vesuvius.

Redan nästa dag var det dags för första utflykten: rundtur i *Neapel* och promenad i de gamla grekiska kvarteren. Vad blev det för lunch den dagen? Jo, naturligtvis pizza från denna pizzans ursprungsstad.

En av resans många höjdpunkter var måndagens besök på *Capri*. Efter en stormig överfart till ön togs sällskapet på smala serpentinvägar till Anacapri och Axel Munthes Villa San Michele. Guiden berättade om den berömda svenskens liv och leverne. Vi beundrade huset, trädgården och den underbara utsikten.

Tisdagen var vikt för *Sorrentokusten* med hisnande vägar högt över det blå havet. I staden Sorrento väntade bl a limoncelloprovning.

Nästa höjdpunkt var onsdagens besök i *Pompeji*, som år 79 e Kr begravdes under ett 6 meter tjockt ask- och pimpstenslager, när Vesuvius fick sitt stora utbrott. I denna fantastiska ruinstad vandrade gruppen under flera timmar runt bland välbevarade byggnader med målningar och skulpturer, tempel, teatrar, badhus, bordeller, snabbmatsrestauranger och bagerier.



*Amalfikusten* ”den gudomliga kusten” stod för hänförande vyer under den sista dagen. På en slingrande väg utmed den branta kusten gick färden till den ärorika staden Amalfi, där den vackra katedralen från 800-talet besöktes. En shoppingrunda bland alla små affärer hann vi också med, innan det var dags att bege sig till Ravello och Villa Rufolo med dess berömda tropiska trädgård. Det var här som Wagner fann inspiration till operan Parsifal. På vägen tillbaka till Cercola passerades Salerno och bukten där de allierade landsteg i augusti 1943.

Det går fort när man har trevligt och 1 maj var det dags att vända åter till Sverige.

Resansvarige Ove Stridh SPF Falubygden, sjuksköterskan Gunilla Jangen och den från Hemmets Journal välkända reseledaren Birgitta Heimbrand, kunde konstatera att en härlig resa var till ända. Mycket nöjda och med många nya intryck och upplevelser i bagaget kom resenärerna åter till det vackra Dalarna.

Nästa års långresa planeras i april till Paris med alla dess sevärdheter, champagne- och vinprovningar, Monets trädgård, slottsträdgårdar i Loiredalen mm. Se i kommande SPF-Nytt. Är du intresserad kan du få mer info av reseansvarige Ove Stridh 0248-12635 eller e-post: [lastabocker@telia.com](mailto:lastabocker@telia.com)

Ove Stridh

## *SPF-are hos Ernst Rolf*

Även den som bott i Falun många år har inte alltid uppmärksammat de nära Asevårdheterna. En grupp SPF-are – gamla och nya falubor – passade den 6 maj på att besöka Ernst Rolf-gården på Elsborg i Falun med kommunassistent Elisabeth Hemström som mycket sakkunnig guide.

*Vi träffades i huset* vid Styraregatan där Ernst Ragnar Johansson föddes. Elisabeth blev tidigt intresserad av falu-sonen och hans karriär. Han var under en period landets populäraste underhållare och revykung. Det är Elisabeth som här i Falun har ställt samman föremål och minnen kring Ernst Rolf till ett museum.

När vi samlats i den oansenliga röda stugan berättade hon hur Ernst redan som ung hade vacker röst och stor lust att uppträda. Han hade stor framgång med folkliga visor i bondkomiktraditionen, sjömansvisor och senare revyer och skådespel. Han samlade energiskt noter, texter och idéer, utvecklade sig som sångare och estradör, blev landets okrönte revykung i konkurrens med Gustav Wally och Karl Gerhard. Han levde ett hektiskt liv och dog 41 år gammal.



*Elisabeth Hemström*



Vi fick höra några av de 851 inspelningar han gjort. Hans barn och barnbarn har under åren besökt Ernst Rolf-gården och många har bidragit till samlingarna.

*Text och foto:  
Gustaf Lagerby*

*Ernst Rolf-gården vid  
Styraregatan i Falun*

## Vårkryss med Leif Kronlund

**N**är naturen visade sig från sin vackraste sida, åkte vi på vårkryss, med målet att få lyssna på Leif Kronlunds orkester.

Tack vare Stig Hellbergs trevliga underhållning gick resan till Stockholm snabbt. Bussens chaufför lotsade oss smidigt genom den täta Stockholmstrafiken; vi fick t o m en liten extra sväng för att titta på slottet. Väl tillbaka till Stadsgårdskajen hämtade Ruth och chauffören våra id-kort och förbetalda lunchkuponger; vi fick bekvämt sitta kvar i bussen och vänta. Därefter var det dags för ombordstigning, alla dessa bussar med pensionärer skulle med.

Allt ordnade sig med rulltrappor, vanliga trappor och mycket gående, väl ombord hade alla så småningom hittat sina hytter.

Snart var det dags för en drink och därefter Viking Lines utmärkta buffé med gott vin. Senare blev det musikunderhållning i dansrotundan, och äntligen spelade Leif Kronlunds orkester och dansgolvet fylldes av mycket dansanta pensionärer.

Onsdagen var ganska gråmulen och kalla vindar blåste på soldäck, men det fanns mycket att titta på i skärgården.

Deltagarna gick runt på båten och njöt av miljön och varandra, även pensionärer kan bli nykära!!! Efter lunch mera underhållning och Leif Kronlund kom åter mycket pigg – att han är 78 år är svårt att tro.

Nu väntade tyvärr den mindre trevliga delen av resan: åter till bussarna. Under resan hem var det May Hellbergs förtjänst att det blev så glatt och lätt-samt. En av deltagarna sjöng en sång om att hon ville resa till Paris men hamnade i Hudiksvall, så Ruth föreslog att nästa resa skall gå till Glada Hudik. Då började May gå runt i bussen och prata med resenärerna, hon lyckades locka fram glada skratt genom hela bussen.

*Text: Lena Tysk Foto: Stig O Hellberg, Stig Westerberg*

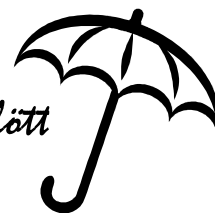
Ett utförligare reportage med fler bilder från resan finns på föreningens webbsida [www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)





## Dalhalla

- en studie i blött



Den 6 juni for en fullsatt buss med förväntansfulla SPF-are under ledning av bussvärden Sven Christer Kihlén mot Rättvik för ett besök i Dalhalla.

I Östbjörka hade resvärden Ove Stridh ordnat med förtäring inför kvällens strapatser.

Först serverades byns speciella rätt silltårta med öl, läckert god visade den sig, därefter kaffe med vanlig tårta. Håkan Ivarson, VD för Dalhalla, hade inbjudits att komma och berätta den fantastiska historien om kalkbrottet vid Draggängarna, som nu är en av världens mest omtalade operascener. Namnet Dalhalla är ju en smakfull ombildning av asatrons Valhalla.

Det var 1991 som operasångerskan Margareta Dellefors, efter flera års letande efter en utomhusscen för opera, valde kalkbrottet med den fina akustiken och med formen som en forntida amfiteater. Hon mötte dock många svårigheter till en början och det visade sig besvärligt med pengar för projektet. Klassisk är historien från allra första försöken: Någon teaterchef i huvudstaden ringde till en dito och lär ha sagt: "Jag har haft telefon från en konstig kvinna som ville börja spela opera i en gruva i Dalarna." Dellefors var dock envis och fick troligen mycken hjälp från vår operastjärna Birgit Nilsson. Det blev hon som fick avfyra startskottet när Dalhalla officiellt invigdes 1995. Premiärkonserten hade då redan ägt rum den 23 juli 1994. Håkan Ivarson berättade på ett lättsamt och intressant sätt om en stundtals besvärlig ekonomi, om de dyra investeringar som gjorts men också om många glädjens ögonblick.

Under sol och blå himmel fortsatte bussen till Dalhalla för Christer Sjögrens firande av 40 år som artist. Med sig hade han vännerna Pernilla Wahlgren, Charlotte Perelli och Lasse Berghagen. Vi fick givetvis mest höra de bästa av Christers sånger under 40 år både i Vikingarna och som soloartist. Han assisterades av Dalasinfoniettan med Curt-Eric Holmkvist som gästdirigent och av skönsjungande Pernilla och Charlotte. Lasse Berghagen, som vi väl nästan räknar som dalmas, sjöng några av sina mest älskade melodier.

När föreställningen började kl 19 var det fortfarande vackert väder men 21.20 kom regnet. Inte så mycket till en början, men det ville aldrig sluta. Alla slags regnkläder kom fram; paraplyer är förbjudna. Det regnade och regnade, blötan började tränga igenom kläderna och kylan kom krypande. Tack vare Ove hade vår buss fått stå kvar nere i brottet. Vi kunde stiga in i en varm buss och glömde snart det blöta och kyliga.

*Text: Inge Relefors Foto: Maud Nilsson*

*Gun Eriksson, Ruth Högberg och Kerstin Magnusson (övre bilden) samt Hildegun och Inge Relefors (t h) trotsar regnet i Dalhalla.*



## Lyckad vårlunch med Slussbruden

**S**PF Falubygden har en lång tradition av trevliga vårluncher som avslutning på vårens aktiviteter, och årets resa var inget undantag. När nye ägaren och kaptenen Mats Göransson kastade loss från kajen med Slussbruden hade 44 förväntansfulla medlemmar tagit plats, många för allra första gången, för en kryssning på Dalarnas skärgårdssjö Runn.

Ciceron var Gunilla Nordlinder, tidigare delägare i rederiet. Hon känner Runn med sina 80 öar in i minsta lilla vrå och gjorde resan till en historisk upplevelse. Hon började med Slussen, byggd 1852-56 och i bruk till 1977 då den skulle behöva repareras. Dåvarande kostnad 50 000 kronor ansågs dock för hög. I dag diskuteras åter en sluss – nu kostar det troligen 50-60 miljoner (inkl Tisken)!

Under en god lunch fortsatte resan mellan alla öar. Gunilla berättade att Runns Segelsällskap är landets äldsta insjösegelsällskap. Alla Runns segelklubbar har en egen ”hem-ö”. Bara en av öarna har numera en fast boende familj.

**Målet för dagen var Torsång** där den alltid lika entusiastiske Bo Jansson tog emot oss. Vi vandrade till den gamla stenkyrkan från 1300-talet, Dalarnas äldsta och troligen den andra på samma plats. Där fick vi information om både kyrkan och kommunen Torsång, som i många hundra år varit hemkommun för Falun och därmed för gruvan. Vi fick höra om äldre tiders flottning på Runn med dess gamla båtar. Hembygdsföreningens studiecirkel ”Torsång från istid till nutid” har grävt fram mycket om gamla tider, något som Bo Jansson var mycket stolt över!

Vi hade rest till Torsång på ”vika-sidan” och följaktligen gick återfärden på ”ösjön-sidan” med fortsatta berättelser om öar och händelser av Gunilla. Det serverades också kaffe med kaka.



**Nöjda och belåtna** efter en intressant båtresa tackade vi SPF:s programkommitté för en trevlig dag på Slussbruden. Nu vet vi deltagare mycket mer än tidigare om vår egen sjö Runn!

*Text: Inge Relefors      Foto: Ingalis Österlund*

## Vandringar i sol och regn

Vårens fem promenader lockade i snitt nära 30 deltagare. Höjdpunkten var 8-kilometersvandringen till Sundborn och den stora sommarutställningen om Karin Larsson på Kvarnen. Hemresan skedde med buss eller bil.



Locki Skans, barnbarn till Carl och Karin, deltog själv i vandringen som delvis genomfördes i regn. Vid framkomsten såg hon till att alla kom under tak. Under kaffet överlämnades en gåva till Locki som i sin berättelse särskilt uppehöll sig vid mormor Karin.

*Locki Skans tog hand om vandrarna vid Carl Larsson-gården i Sundborn.*

Källslätten och vårfinalen till Kniva, närmast sjön. Ett helt nytt område för de flesta. Vandringarna genomfördes i både sol och regn.

I början av juli hölls en enkel sommarvandring med fem deltagare vid Stångtjärn.

*Övriga fyra skogsvandringar var förlagda till Regementsområdet, Stångtjärn,*



*Om ett par veckor inleds höstens fem skogsvandringar i kommunen. Det är samma dagar (torsdagar) och starten är alltid kl 10. Sträckan varierar mellan 3 och 5 km och vandringstiden, inklusive kaffepaus, är ca 2 timmar.*

*Se vidare under Friskvård (sid 16) och i kalendern på mittuppslaget.*

*Ibland tvingas deltagarna kliva över nedfallna träd.*

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

## Från Kirkenes till Falun

Skogsvandringar ger inte bara motion utan också möjlighet till samtal. Det kan t ex handla om deltagarens tidigare hemorter. Långt ifrån alla har vuxit upp i Falun.

TVå av deltagarna, Lillebil Angelsen och Bodil Ruth, kommer från Kirkenes längst upp i Norge. Det är där Hurtigruten vänder. Det är inte långt till ryska gränsen, lite längre bort ligger Murmansk.

*Lillebil och Bodil föddes* i början av 40-talet. De har inga egna minnen av kriget. Men de vet att tyskarna brände hela stan när ryssarna gick till anfall i oktober -44. Två stenbyggda hus klarade sig. Tyskland hade 15 000 soldater förlagda i Kirkenes.

Under de hårda striderna tvingades människor och djur ner i de närliggande gruvgångarna. Alla fick plats. Naturligtvis måste även barnen följa med, totalt tre-fyra tusen. Plus bygdens husdjur. Det blev t o m plats för en sjukstuga.

Lillebil och Bodil – som då inte kände varandra – har inga egna minnen från den långa vistelsen i grottan eftersom de fortfarande var barn.

*Vandrarkompisar från Kirkenes,  
Bodil Hanan-Ruth och Lillebil Angelsen.*

*När tyskarna hade dragit iväg* vandrade tacksamma och glada normän ut i det fria sjungande nationalsången ”Ja, vi elsker...”

– Vandrigen filmades och har visats i olika tv-kanaler. För oss är det känsloladdade bilder, säger Lillebil och Bodil som några år senare hamnade i samma skolklass. Då var det svåra tider för alla. Plus de mörka, kalla och blåsiga vinterdagarna. Sommartid är det ljusst dygnet runt.

*Några år senare flyttade båda* till Sverige. När de bodde i Stockholm – och det i många år – så hade de ingen kontakt med varandra. Inte heller första åren i Falun. Då arbetade båda, nu är de pensionärer.

Någon i Falun reagerade när det blev känt att två kvinnor hade bott längst upp i Norge under kriget. Och kvinnorna fick kontakt.

Sen blev det stora famnen. Och nu träffas de regelbundet sedan tjugo år tillbaka. De är nästan alltid med på skogsvandringarna.



*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*



# Uppåt för golf i SPF

**G**olfintresset ökar bland medlemmarna. Det märks inte minst i aktiviteterna under säsongen, från maj till början av oktober. Uppskattningsvis är det ca 150 och kanske flera golfspelare i föreningen. De tillhör olika golfklubbar, Samuelsdals GK, Falun-Borlänge, Hofors, Gagnef, Leksand och Rättvik.

Det är viktigt att golf finns på friskvårdsprogrammet. Inte minst ur rekryteringssynpunkt.



*KM-segrare Gusten Åberg*



*KM-vinnare i klass B, Sven-Arne Berglund*

**Säsongen startade med nybörjar- och fortsättningskurser på Samuelsdal i början av maj med sammanlagt ca 30 deltagare; därav sju i nybörjarkursen.**

Sedan följde klubbspel, med spelformen scramble under fem onsdagar med sammanlagt 112 starter, vilket är rekord. Glädjande var att lika många damer som herrar deltog. Vi hade hyggligt väder och snittet låg på ca 20 deltagare, säger ansvarige Lars-Erik Johansson, som svarade för lagsammansättningen vid varje tävlingsdag. När varje spelare lagt en slant till prispotten startade spelet, lag 1 till hål 1 osv. Efter nio håls spel var det återsamling och priser till de tre bästa lagen.

En trevlig tävlingsform, menade Svante Rudbacken ,79, som började spela för tre år sedan.

**Höstens första scramble** spelas onsdagen den 16 september på Samuelsdalsbanan med samling kl 08.45 och start kl 09.00.

## Föreningsmästerskap

SPF Falubygdens föreningsmästerskap spelades över 18 hål på Aspebodabanan, som har en bra och utslagsgivande bana och god tävlingservice.

Årets mästare i klass A blev Gusten Åberg med resultatet 73 slag. Gusten är en erfaren golfspelare, som bor ett stenkast från fairway på nionde hålet i Aspeboda. Banan är bättre än någonsin, säger Gusten som spelar några dagar i veckan när han inte är ute och tävlar på andra banor. Efter avslutningen av det yrkesverksamma

livet som arbetschef vid Vattenfalls kraftverksbyggen flyttade Gusten med fru till Spanien (mycket golfspel) men återvände till Sverige och Aspeboda för husköpet vid nionde hålet.

**Bäst i klass B** blev Sven-Arne Berglund, som liksom Gusten Åberg vann sitt första klubbmästerskap. Jag hade en bra förebild i min medspelare Bengt Andersson, förklarade Sven-Arne sedan tävlingsledaren Hans Thors delat ut mästerskaps-tecken och priser till de främsta i tävlingen, som lockade totalt 62 medlemmar.

Damernas A-klass har sedan starten för fyra år sedan sett Gunnel Odén som mästare, men i år triumferade Inger Collander. I klassen damer B vann Annie- Maj Ericsson.

Tävlingen genomfördes i början av sommaren i bästa tänkbara väder.

*Text och foto: Hans Thors och Sven-Erik Ejeborg*



*Damsegrarna Inger Collander och Annie-Maj Ericsson*



*Ett lag i scramblespelet:  
Gunnel Forsberg, Leif Alenius och Karin Myrberg*

### **Resultatlista**

**Damer A (4 deltagare):** 1) Inger Collander, 75 slag, 2) Harriet Åberg, 77 slag, 3) Gunnel Odén, 81 slag, 4) Gunvor Schüssler, 85 slag

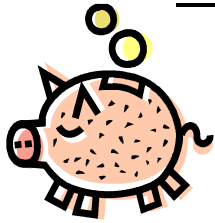
**Damer B (8 deltagare):** 1) Annie-Maj Ericsson, 79 slag, 2) Elsa Höglund, 79 slag SHC, 3) Ulla Stenman, 80 slag, 4) Annabella Söderkvist, 83 slag, 5) Monica Wallén, 89 slag

**Herrar A (11 deltagare):** 1) Gusten Åberg, 73 slag, 2) Jim Höglund, 75 slag, 3) Rolf Backlars, 77 slag, 4) Hans Ek, 78 slag

**Herrar B (32 deltagare):** 1) Sven-Arne Berglund, 71 slag, 2). Olle Bennström, 73 slag SHC, 3) Bengt Andersson, 73 slag, 4) Dan Lundstedt, 75 slag, 5) Börje Stenman, 76 slag SHC, 6) Curt Sjö Dahl, 76 slag, 7) Lars-Olof Timsjö, 77 slag SHC, 8) Åke Frisk, 77 slag, 9) Jan-Erik Wikberg, 78 slag



*Ebbe Edström och Per-Olof Odén i scramble*

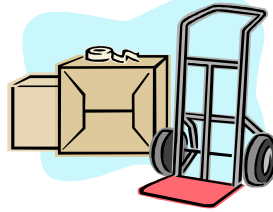


## 50 kronor i onödan ...

... 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*

## Om du flyttar...



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

## Ta bussen till SPF!



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

Hållplatsen heter

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



Redaktionen önskar  
alla läsare en skön  
höst!



## Behöver du ta bilen till SPF?

Vi delar parkeringen utanför Küselska

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*.

*Nu är den stolta vår utsprungen,  
den vår de svaga kalla höst.  
Nu blommar heden röd av  
ljungen  
och hvitt av liljor älvens bröst.*

*Erik Axel Karlfeldt*

## SPF-NYTT 2009-3

### **Innehåll:**

Anhörigstöd	26
Bilen till SPF	42
Boule	16
Bowling	17
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	28
Bussen till SPF	42
Dalarnas SPF-körers körstämma	21
Dans & musikunderhållning	18
E-post	4
Expeditionstider m m	2
Flyttanmälan	42
Friskvård	16-18
Försäkringar	4
Golf, scramblespel	17
Hemsidan/Webbsidan	4
Hörselproblem	27
Kafé Björken	26
Kalender	22-23
Kommunala pensionärsrådet KPR	28
Kommunfixaren	27
Kursverksamhet	10-15
Luncher, Rådhuskällaren	25
Motionera Mera-lotteriet	16
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Rabatter pensionärs/senior	27
Reportage: Dalhalla, en studie i blött	36
Från Kirkenes till Falun	39
Hemlig resa t Husbyringen	32
Jubileum på Trollnäs	29
Kryss med L Kronlund	35
Kvinnor på gränsen...	30
Lunch med Slussbruden	37
Lyckad Italienresa	33
Pilgrimstapeten	31
SPF-are hos Ernst Rolf	34
SPF-körens avslutning	20
Uppåt för golf i SPF	40-41
Vandringar i sol och regn	38
Resor	7-9
Ryggymnastik	17
Skogsvandringar	16
SPF Falubygden	4
SPF-körernas körstämma	21
SPF-Nytt, redaktion	43
utgivning 2009	44
SPF-veckan, v 37	6 o 19

Studiebesök	5
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Träffpunkt Britsarvsgården	26
Träffpunkt Smedjan	26
Träffpunkt Källegården Svärdsjö	26
Vattengymnastik	17
Väntjänst	25
Webbsidan/Hemsidan	4

### **Annonser:**

Falu Begravningsbyrå	24
Falupensionärens Bridgeklubb	14
Far i Buss	19
Husqvarna Sy	24
Lampshopen	24



### **SPF-Nytts redaktion:**

Sven-Erik Ejeborg

[se.ejeborg@telia.com](mailto:se.ejeborg@telia.com)

Gustaf Lagerby

[gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com)

Margareta Nissby

[margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)

Inger Ågren-Grundelius

[inger.grundelius@telia.com](mailto:inger.grundelius@telia.com)

Bo Bävertoft (webbsidan)

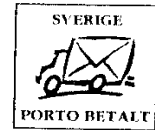
[bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

Stig Hellberg (gruppmail)

[stig@hellberg.nu](mailto:stig@hellberg.nu)

Allan Magnusson (annonser)

[allan.magnusson.dos@telia.com](mailto:allan.magnusson.dos@telia.com)



## **Sveriges Pensionärsförbund (SPF)**

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

**[spf.falun@telia.com](mailto:spf.falun@telia.com)  
[www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)**

***VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR – DET LÖNAR SIG***

***Varje annons når mer än 1700 medlemmar!***

Annonsansvarig: Allan Magnusson, 023-154 14

Stoptider och utgivningsdagar under 2009:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern 2009	6 november	24-27 november