



SPF-NYTT 2009-4

Falubygden



INFÖR VINTERN 2009-10



(Foto: Lennart Ekman)

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: | Mats Bergman | 179 71 |
| 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 |
| Synvård: | Anna Lundquist | 249 34 |
| 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 (obs: <i>helgstängt 19 dec – 11 jan</i>) |
| 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

I din hand håller du nu det första numret av SPF-Nytt i färg.

I styrelsen har vi vid ett flertal tillfällen diskuterat om vi skulle ha färgtryck eller inte. Det blir ju något dyrare, men som vi hoppas ska färgen bidra till att vår publikation blir attraktivare och läses av fler.

Vår vecka 37 i september blev lyckad med program varje dag. På fredagen lyste solen som aldrig förr över Lilltorpet.

Vecka 37 kommer också i fortsättningen att bli rekryteringsvecka. I september 2010 blir temat "Val 2010". Vi är ju som förening opolitiska, men vi har alla ett intresse av att äldrepolitiken drivs på ett för oss fördelaktigt sätt.

SPF har centralt satt upp ett mål att medlemsantalet skall öka med 3 procent under året. Vår förening tycks hålla det måttet.

Från SPF centralt har det nu kommit ett påbud att föreningarna ska undersöka, hur seniorvänliga kommunerna är. När undersökningen är genomförd, kommer SPF att utnämna Sveriges seniorvänligaste kommun och utdela ett pris till den kommunen.

Vi har haft ett styvt jobb inom KPR att skriva ner allt seniorvänligt. Faktum är att det finns en hel del, t ex kommunfixarna och aktiviteter av olika slag för oss seniorer. Visste ni för resten att den som är över 80 år får hemtjänst i viss omfattning och larm genom förenklad handläggning? Det betyder att det inte behövs prövning av biståndshandläggare. Ja, 80-åringarna får ju som alla andra betala sedvanlig taxa.



Nu är det bara en månad kvar till jul. Jag önskar alla våra medlemmar en God Jul och ett riktigt Gott Nytt År.

Karin

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag **över 1700** medlemmar. Målsättningen är att ordna 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. Som medlem får du riksorganisationens tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. Årsavgiften är **205 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Har du **idéer och förslag** till föreningen? Vill du medverka eller hjälpa till? Kontakta någon i styrelsen eller någon verksamhetsansvarig!
Vi finns på sidan 2 i SPF-Nytt.



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

Besök gärna föreningens webbsida

www.spffalubygden.com

Där försöker vi föra ut *nyheter/ändringar om resor och arrangemang* så fort som möjligt liksom *andra nyheter* som kommit efter publicering av senaste numret av SPF-Nytt.

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 webbmater 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.

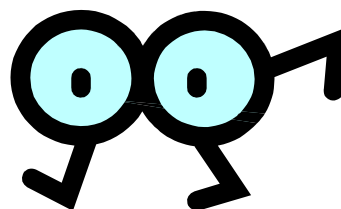
MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

- 9 december Traditionellt *luciafirande* kl 15.00 i Missionskyrkan.
OBS tiden!
- 20 januari Från bondgrabb i Pommern till mejerichef och politiker.
Erich Colberg har en mycket intressant och spännade livsresa.
- 17 februari Årsmöte. SPF-kören medverkar.
Deltagare ombeds hämta/rekvirera verksamhetsberättelsen från expeditionen veckan före årsmötet.
- 17 mars Christer Gruhs, Falu Kuriren,
informerar om Dalarnas Tidningar.
- 14 april Gästtalare meddelas i vårnumret.
- 5 maj Vårlunch på Sågmyra herrgård.
Mer info och första anmälningdag i vårnumret.

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.



STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30

Obs: Första anmälningdag **tisdag 1 december.**

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

- 3 februari Falu Fängelse med fängelsemuseet. Innanför murarna finns 150 års intressant fängelsehistoria med över 600 föremål. Adress: Villavägen 17. Möjlighet till fika.
- 3 mars Vackra Aspeboda kyrka.
Information om linjebuss från Falun ges i vårnumret.
- 7 april Världsarvet Falu Gruva omfattar ett flertal sevärdheter i och omkring Falun. Vi samlas vid Falu gruva och informeras om allt som räknas till Världsarvet Falu gruva. Information om linjebuss från Falu centrum ges i vårnumret.

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.

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. Avbeställer du senare eller uteblir tas en avgift på 100 kr ut. Betald biljett till konsert e d får den 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 anmälningsdag se respektive resa.

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

Resekommittéerna i *SPF Borlänge, Svärdsjö-Enviken SPF, SPF Tuna-Säterbygden och SPF Falubygden* har ett samarbete för att fylla våra resor. Den arrangerande föreningen svarar för anmälningar och ev frågor. Föreningarna annonserar de gemensamma resorna i sina medlemsblad.

För resor i SPF Falubygdens regi gäller: första anmälningsdag se respektive resa.

”Först till kvarn” gäller för alla.

Rigoletto

söndagen den 17 januari (avresa vid 9 tiden)

En av världens bästa operor, enligt många kännare, ser vi på Värmlandsoperans Lilla scen i Karlstad. Operan är tonsatt av italienaren Giuseppe Verdi som också tonsatt Aida, Trubaduren och La Traviata m fl. Den innehåller många stora arior, t ex ”La donna è mobile” (”Ack som ett fjun så lätt”). Ett tyskt produktionsteam, som nyss vunnit det prestigefyllda priset ”Ring award”, svarar för framförandet. I rollistan finns bl a falubördige John Kinell i rollen

som adelsmannen Marullo. Vi ser en opera från två världar: en med festligheter, skratt och kärlek i hertigens salar, en annan med förbjudna fantasier, svek och förräderi i mörkare utrymmen.

Det blir bussfika när vi åkt halvvägs. I Karlstad väntar först en timmes guidad visning av Karlstads frimurarhus, som är både vackert och intressant.

Söndagslunch intar vi på restaurang Freden i samma hus. Bussen tar oss sedan till operalokalen.

Operan börjar kl. 16.00. I pausen finns möjlighet att köpa förfriskningar.

Hemresa vid 19-tiden (bussfika ganska snart) – hemma vid 23-tiden.

Pris: 875 kr inkl allt utom vissa drycker.

Anmälan snarast/senast 8 december till expeditionen, tel 023-690 45. Gäller även Borlänge och Ludvika.

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

En resa i den goda matens tecken

torsdagen den 11 februari

Vi åker från Falun kl 8.00 med Far i Buss för en rundresa i den goda matens tecken. Första stopp blir *Bredsjö mjölkfår* och deras mejeri, en av de mera välkända mindre ostproducenterna. Här blir det förmiddagskaffe, ostsmörgås och rundvandring. Tillfälle ges att inhandla ostar.

Från Bredsjö går turen till *Grythyttan* och hotell- och restaurangskolan i Måltidens hus. Huset är Sveriges paviljong från världsutställningen i Sevilla. Efter en god lunch gör vi en guidad rundvandring i skolans lokaler. Vi får tillfälle till shopping i den matinriktade butiken.

Därefter far vi mot Dala Järna och *Snöå bruk*, en numera nedlagd, legendarisk lanthushållsskola som nu inrymmer vandrarhem. Vi bjuds på eftermiddagsfika och information om den forna skolans verksamhet. Man har just nu (oktober 2009) släppt en underbar kokbok med skolans recept. Riktigt bra mat på klassiskt vis. En bok att älska!

Efter Snöån styr vi åter kosan mot Falun och beräknas vara hemma runt 17.30.

I bussen ska vi under resan prata mat så mycket vi orkar med ”mattoken”

Björn Kronvall som har synpunkter på det mesta av det vi stoppar i oss.

Välkommen till en trevlig dag i den goda matens tecken!!

Pris: 800 kr.

Anmälan tidigast 1 december och senast 12 januari till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ove Stridh, tel 0248-126 35, 076-815 76 93. e-post: lastabocker@telia.com

Björn Skifs på Cirkus i Stockholm

lördagen den 27 februari

En av Sveriges mest älskade och framgångsrika artister och underhållare genom tiderna. Följ med på Björns musikaliska resa som startade i Vansbro med Slamcreepers och fortsatte vidare över hitlistorna genom USA via melodifestivalerna ut i folkparkerna, in på showerna och musikalerna.

Välkommen till en förtrollande föreställning på Cirkus med Björn!

Vi intar brunch på Restaurang Hasselbacken kl 12.00 (Cirkus ligger tvärs över gatan).

Föreställningen börjar kl 15.00. Den är en timme och 50 minuter lång, utan paus.

Hemfärd ca 17.30. Vi stannar vid Ekolskrog där vi får kaffe/te och en smörgås.

Pris: 1 180 kr, vilket inkluderar bussresa, brunch (exkl dryck), teaterbiljett, kaffe/te och smörgås.

Anmälan snarast/senast 12 januari till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Birgitta Wiberg, tel 023-143 70, 076-846 16 02.

Hjalmar on ÖREBROADWAY

(matinéföreställning)

söndagen den 7 mars

Imer än 30 år har Hjalmar väntat på anbud från Broadway i New York. Han hade tänkt göra internationellt genombrott innan han tvingas lägga den så välbekanta tofsen i vädret. Men inte ett ljud, inte ens ett vykort. Nu väntar inte herr Berglund längre – eftersom Broadway inte begriper sitt eget bästa, flyttar han sonika Broadway till Örebro.

En nyskriven, storslagen och färgsprakande Hjalmarrevy som inbjuder till skratt, sång, dans och fantastiska shownummer och sketcher! Välkommen till årets roligaste krispaket. Enligt några personer som sett föreställningen är den här ännu bättre än den vi såg i januari 2009.

Avresa från Falun runt kl 9, tvårätters middag kl 12.45 och dessert i pausen.

Föreställningen börjar kl 14.15. Åter Falun ca kl 21.

Pris: 1.395 kr, vilket inkluderar buss t/r Falun, tvårätters middag (dryck ingår inte) på Parkteatern, biljett till föreställningen. Vi har tillgång till 50 platser nära scenen.

Anmälan tidigast 3 december och senast 18 december till expeditionen, tel 023-690 45.

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

KA Almgren Sidenväveri i Stockholm

onsdagen den 24 mars

Denna resa är handikappanpassad. Vi har en buss som är utrustad för att ta max 5 sittande i rullstolar (totalt 35 passagerare).

Vi reser till Stockholm för att besöka Sveriges och norra Europas äldsta bevarade industri i fullt bruk. På 170-åriga maskiner produceras här siden än i dag i originalmiljön. Som museum är detta Stockholms enda fullt bevarade industriminne och Skandnaviens äldsta industrimiljö. Det var Skandnaviens största kvinnoarbetsplats under några decennier på 1800-talet. Här finns en stor mönstersamling med ca 700 olika mönster och en välsorterad museishop. Under hösten påbörjas produktionen av flaggsiden till fanor för kronprinsessan och herr Daniel Westling. Hörslinga finns så att du kan följa de guideade visningarna obehindrat. Handikappvänligt. Längst ner i väveriets gamla vedkällare ligger Restaurang Sidenkällaren där vi serveras lunch – ”Täljstensbiff med bakad potatis och två såser” samt kaffe. På hemvägen fikar vi på Ekolskrog. Avfärd kl 9.00 och beräknad hemkomst omkring 20.00.

Pris: 600 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch (exkl dryck), entré, guidad visning samt kaffe/te med smörgås på hemresan.

Anmälan tidigast 4 december och senast 23 februari till expeditionen, tel 023-690 45. **Glöm ej ange** om du är rullstolsbunden! Vi har 5 rullstolsplatser. ”Först till kvarn...”

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

Resor som arrangeras av Distriktet:

(Anmälningstiden påbörjades vid distriktets reseledarträff)

Möt våren i Paris – Monets trädgård – Loiredalen

30 april – 7 maj

Eiffeltornet, Place de la Concorde, Triumfbågen, Champs Elysées, Conciergerie, Notre Dame. Middag en kväll i Montmartre då vi kan ”slå runt” på Sacre Coeur. En romantisk månskenstur på Seine. Kulinariska höjder nås under måltiderna. En av resans höjdpunkter blir besöket i Monets trädgård i Giverny. Första nätterna bor vi i Paris men sedan flyttar vi till Tours för att därifrån besöka slott och slottsträdgårdar i Loiredalen. Vad sägs t ex om Château de Villandry där åtta trädgårdsmästare varje år planterar ut 60.000 grönsaks- och 45.000 blomplantor i fantastiska formationer. Châteaux d’Amboise med Leonardo da Vincis sista hem. Det charmiga 1500-tals ”kvinnornas slott” Châteaux Chenonceau. Vin- och likörprovningar förstås. Detta är ett litet axplock ur programmet.

Som vanligt följer resevärd Ove Stridh och sjuksköterska Gunilla Jangen med. Guide på resan är den professionella reseledaren Birgitta Heimbrand. Läs mer på

hemsidan www.spffalubygden.com under Resor, eller kontakta **reseansvarig Ove Stridh**, SPF Falubygden, på tel 0248-126 35, 076-815 76 93 eller e-post lastabocker@telia.com för fullständigt program och mer information.

Pris 13.550 kr. I priset ingår bussresa Falun-Arlanda t/r, flyg Arlanda-Paris t/r, flygskatter, del i dubbelrum 7 nätter, 6 frukostar, 5 luncher, 7 middagar, utflykter och entréer enligt program, reseledningens tjänster.

Tillägg för enkelrum 1.850 kr.

Anmälan senast 31 januari till reseansvarig Ove Stridh, tel 0248-126 35, 076-815 76 93. "Först till kvarn" gäller.

Vin & Sparris-resa till Pfalz och Alsace

26 maj – 2 juni

Vi åker med buss till Göteborg där vi tar färjan till Kiel. Dag 2 åker vi genom Tyskland (under eftermiddagen en överraskning i bussen) till hotell Achat i Frankenthal där vi kommer att bo i fem nätter.

Dag 3 åker vi Deutsche Weinstrasse och provar viner samt ser sparris skördas.

Dag 4 besöker vi en vinförening och provar vin och på kvällen besöker vi en vinfest i en närliggande by. Dag 5 deltar vi i en vinprovning hos Weingut Schenk-Sibert. Vid bra väder åker vi traktor och vagn ut i vinfälten för att se förberedelserna inför vinskörden. Dag 6 reser vi söderut för en heldag i Alsace där vi gör två vinprovningar. Dag 7 startar hemresan mot Kiel. Om plats finns i bussen stannar vi för ytterligare shopping. Dag 8 återstår endast vägen hem till Falun med bussen full av minnen och vinflaskor.

Vi har två proffsiga guider med på resan, som inte enbart kan vin utan också är duktiga underhållare.

Pris 8.600 kr. Tillägg för enkelrum och hytt 1.580 kr. Tillägg för utsides hytt med fönster 230 kr/person.

Anmälan senast 15 januari till expeditionen, tel 023-690 45. (Obs: 40 av 50 platser är redan bokade.)

För utförligt program och resevillkor se vår hemsida www.spffalubygden.com eller ring Gunnar Trued, tel 0246-302 11, 070-683 42 33.

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

KURSVERKSAMHET

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

| | |
|--------------------|--|
| ANMÄLAN: | Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46. |
| KURSAVGIFT: | Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive. |
| FRÅGOR: | Kontakta respektive kursansvarig. |

KÖRSÅNG

SPF-kören

Ansvariga:

Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30

*Nya körsångare : Basar och tenorer särskilt välkomna.
Anmälan till Margareta Åberg.*

Körledare:

Margareta Åberg, tel 322 67

Lokal:

Missionskyrkan

Tid:

Tisdagar kl 13.00-15.00

Start:

Januari

HANDARBETE

Vi virkar, stickar och syr

Ansvarig:

Margareta Kölgran, tel 182 32

Lokal:

Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid:

Måndagar kl 13.00-15.30

Start:

Januari

Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPING & TVÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvarig:

Inger Lundh, tel 332 59

Lokal:

Vuxenskolan, Falugatan 2

Tid:

Tisdagar kl 10.00-12.30

Start:

Januari

DANS

Internationella danser

Ansvarig:

Maivor Fryksén, tel 149 83

Lokal:

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid:

Fredagar kl 10.00-11.00

Start:

Januari

Kursavgift:

220 kr

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvariga: Marianne Rennel, tel 171 78, och Anita Bergström, tel 663 61 56
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15
Start: Januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance (steg 1)

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Onsdagar kl 08.50-09.50
Start: Januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance (steg 2)

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 08.50-09.50
Start: Januari
Kursavgift: 220 kr

VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

Ansvarig: Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28
Lokal: Vuxenskolan, Falugatan 2
Tid: Varannan tisdag kl 13.00-14.30
Start: 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: Åke Lindelöw, tel 321 40
Lokal: Vuxenskolan, Falugatan 2
Tid: Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 gånger)
Start: Meddelas senare
Kursavgift: 220 kr

SKRIVARCIRKEL 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: Januari
Intresseanmälan för eventuell cirkel till hösten.

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 alla 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 för SPF-medlemmar (ordinarie pris 1.000 kr)

CITTRAKURS för nybörjare

Du behöver en egen cittra och eget plektrum. Studieciriel. Studiematerial tillhandahålls.

| | |
|--------------------|---|
| Ansvarig: | Gun Eriksson, tel 221 85 |
| Lokal: | Kafé Björken |
| Tid: | Meddelas senare (10 x 2 studietimmar, dagtid) |
| Start: | Meddelas senare |
| Kursavgift: | Kostnad kan tillkomma |

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer. Cirkeln är fullteknad. Vi tar emot intresseanmälan för eventuell start av ny läsecirkel.

| | |
|------------------|---|
| Ansvarig: | Britta Söderberg, tel 258 70 |
| Tid: | Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00 |
| Start: | Januari |

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. *Begränsat deltagarantal.*

| | |
|--------------------|---|
| 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: | Januari |
| Kursavgift: | Meddelas senare |

NATURLIG NÄRVARO

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

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| Anmälan: | Vuxenskolans Emil Nilzon, tel 222 46 |
|-----------------|--------------------------------------|

MAT & VIN (arrangeras av SPF)

Ansvarig: Bo Holmqvist
Lokal: Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)
Tid: kl 16.00
Start: *Grupp 1:* meddelas senare
Grupp 2: meddelas senare
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

SAMTALSGRUPP om livets stora frågor

(arrangerad i samarbete med Stora Kopparbergs församling och Sensus)

Ledare: teol kand Monica Annersten
Lokal: Mariagården, Seminariegatan 1
Tid: Varannan fredag kl 10.00-12.00
Intresseanmälan: Monica Annersten, tel 250 05

LÄS OCH RES

(Detta är ett förhandstips. Konkreta planer i nästa SPF-Nytt)

Åland – en spännande, självstyrande, svenskspråkig, vacker värld med mer än 6 000 öar – är värt ett besök.

För att resa med kunskap i bagaget avser studiekommittén ordna kurs på hemmaplan under våren. Resekommittén ser till att det blir en trevlig upplevelse med många sevärdheter.

Bästa restid är juni månad.

NYBÖRJARKURS I BRIDGE

Falupensionärernas Bridgeklubb inbjuder pensionärer i Faluområdet till nybörjarkurs i bridge.

Lokal: Britsarvsgården, Tegelvägen 16
Tid: Onsdagar kl 09.15 - ca 12.00
Kursavgift: 600 kr inkl spelavgifter och kurslitteratur
Intresseanmälan: Gösta Eriksson, tel 202 22

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt.

Dorothy Hallqvist heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens hemsida. Sammanlagt utdelades 45 vinster. En del vinster sponsrades av Clas Ohlson AB.

I lotteriet deltog sammanlagt ca 100 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 10.000 poäng, vilket ger ett snitt på 100 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och återkommer förhoppningsvis till våren 2010. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

Håll kroppen igång – motionera inte för att bli yngre utan äldre!

Boule och bowling

Ovannämnda aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med kontaktar de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

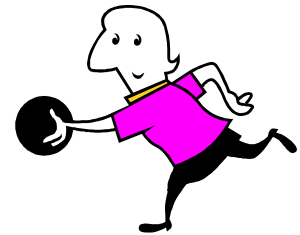
Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Boule: Under innesäsongen, som nu har börjat, åker ”boularna” till nya boulehallen i Grycksbo. Samling vid hallen kl 12.45 med start för spelet kl 13.00. Varje deltagare tar med eget ”fika”.

Samåkning sker i bilar. Du som inte kör bil kan följa med som passagerare. Det finns plats för medföljande.

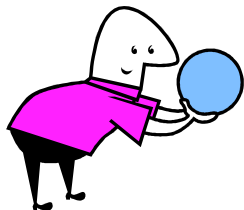
Efter juluppehållet startar spelet måndagen den 11 januari 2010.

Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling: Du som vill komma med kontaktar våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Nils Jonsson, tel 332 98.

Bowling spelas varje fredag kl 10–11 i bowlinghallen, Scandic hotell.



Skor och klot får Du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 8 januari 2010.

Golf

I nästa nummer av SPF-Nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser. Som vanligt kommer kurserna att förläggas till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman. Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.



Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 2/2010 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 11 januari kl 16.00-16.45, och torsdagsgruppen startar torsdagen den 14 januari kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kr/deltagare för 11 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.00-11.45 med start måndagen den 11 januari 2010.

Ledare är Lena Grönberg.

Kostnad 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Skogsvandringar



Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

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

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2009

| | | |
|------------------------|------------------------|-----------------------|
| 1. Dorthy Hallqvist | 16. Anna Kihlén | 31. Marie Wredelius |
| 2. Bo Andersson | 17. Anita Lindberg | 32. Sven Eriksson |
| 3. Eva Hedén | 18. Gun Aastad | 33. Kjell Lindberg |
| 4. Eva Hedén | 19. Inger Daniels-Östh | 34. Lars G Carlsson |
| 5. Curt Winberg | 20. Åke Nilsson | 35. Margareta Kölgran |
| 6. Göte Ruth | 21. Maria Nilsson | 36. A. Magnusson |
| 7. Gertrud Dickson | 22. Anna Lundqvist | 37. Astrid Dahle |
| 8. Jane Gerén | 23. Ingalill Carlsson | 38. Stig Östh |
| 9. Agneta Karlsson | 24. S-C Kihlén | 39. Lars Gerén |
| 10. Anna-Britta Fäldt | 25. Anna Kihlén | 40. Ingalill Carlsson |
| 11. Nils Fäldt | 26. K-E Pettersson | 41. Stig Östh |
| 12. Elvy Andersson | 27. Ann-Britt Modigs | 42. Curt Sjödahl |
| 13. Anna-Britta Fäldt | 28. Nils Eriksson | 43. Gulli Agerbring |
| 14. Rune Hedén | 29. Ulf Sanick | 44. Nils Eriksson |
| 15. Inga-Lill Tiselius | 30. Nils-Erik Karlsson | 45. Margit Montin |

Dans och nostalgisk musikunderhållning

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

onsdagen den 3 februari kl 15.00 – 17.30

onsdagen den 3 mars kl 15.00 – 17.30

onsdagen den 7 april kl 15.00 – 17.30

Falu Evergreen orkester spelar melodier från din ungdomstid.

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

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

Entré: 80 kr

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

www.spffalubygden.com

Senior
+ = sant
Friskis&Svettis



Seniorjympa

tisdagar 10.30-11.30

torsdagar 10.30-11.30

Nu även

Seniorspinning

måndagar 10.30-11.30

i vårt Träningscenter

Slaggatan 21

Välkommen!

SPF-KALENDERN Vintern 2009-10

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2009-4.

| <u>Datum</u> | <u>Dag</u> | <u>Tid</u> | <u>Verksamhet och plats</u> | <u>Anmälan</u> | <u>Sid</u> |
|--------------|------------|------------|---|----------------|------------|
| Dec | | | | | |
| 2 | ons | 15.00 | Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus | | |
| 4 | fre | 13.00 | Lunch Restaurang Chapeau d'Or | | 25 |
| 8-9 | ti-on | 11.00 | Resa: Julbordsresa till Mariehamn | ja | |
| 9 | ons | 15.00 | Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan | | 5 |
| Jan | | | | | |
| 8 | fre | 10.00 | Start bowling i bowlinghallen, Falun | | 16 |
| 11 | mån | 11.00 | Start ryggymnastik. Britsarvsgårdens gymnastiksal | ja | 17 |
| 11 | mån | 12.45 | Start boule i Grycksbohallen | | 16 |
| 11 | mån | 16.00 | Start vattengymnastik. Måndagsgruppen. | ja | 17 |
| 14 | tors | 14.00 | Start vattengymnastik. Torsdagsgruppen | ja | 17 |
| 17 | sön | 9.00 ca | Resa: Rigoletto på Värmlandsoperan i Karlstad | ja | 6-7 |
| 20 | ons | 13.30 | Månadsmöte. Från bondgrabb i Pommern till... Erich Colberg berättar | | 5 |
| 25 | mån | 14.00 | Kafé Björken öppet. Lena Grönberg informerar om ryggymnastik | | 25 |
| Feb | | | | | |
| 1 | mån | 14.00 | Kafé Björken öppet. "Hasses trio" spelar. | | 25 |
| 3 | ons | 13.30 | Studiebesök. Falu Fängelse med fängelsemuseet | ja | 5 |
| 3 | ons | 15.00 | Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus | | 18 |
| 5 | fre | 13.00 | Lunch Restaurang Chapeau d'Or | | 25 |
| 8 | mån | 14.00 | Kafé Björken öppet. | | 25 |

| | | | | | |
|--------------|-------------|---------|---|----|------|
| 11 | tors | 8.00 | En resa i den goda matens tecken. Bredsjö, Grythyttan, Snöå bruk | ja | 7 |
| 15 | mån | 14.00 | Kafé Björken öppet. | | 25 |
| 17 | ons | 13.30 | Föreningens årsmöte. SPF-kören medverkar | | 5 |
| 22 | mån | 14.00 | Kafé Björken öppet. | | 25 |
| 27 | lör | | Resa: Björn Skifs på Cirkus i Stockholm | ja | 8 |
| Mars | | | | | |
| 3 | ons | 13.30 | Studiebesök. Vackra Aspeboda kyrka | ja | 5 |
| 3 | ons | 15.00 | Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus | | 18 |
| 5 | fre | 13.00 | Lunch Restaurang Chapeau d'Or | | 25 |
| 7 | sön | 9.00 ca | Resa: Hjalmar on ÖREBROADWAY. Matinéföreställning | ja | 8 |
| 17 | ons | 13.30 | Månadsmöte. Christer Gruhs, informerar om Dalarnas Tidningar | | 5 |
| 24 | ons | 9.00 | Resa: KA Almgren Sidenväveri i Stockholm | ja | 9 |
| April | | | | | |
| 7 | ons | 13.30 | Studiebesök. Världsarvet Falu Gruva | ja | 5 |
| 7 | ons | 15.00 | Dans o nostalgisk musikunderhållning. Restaurang Elsborg, Folkets hus | | 18 |
| 14 | ons | 13.30 | Månadsmöte. Gästtalare meddelas i vårnumret | | 5 |
| 30/4- 7/5 | fre- fre | | Resa arrangerad av distriktet: "Möt våren i Paris – Monets trädgård – Loiredalen" | ja | 9-10 |
| Maj | | | | | |
| 5 | ons | | Vårlunch på Sågmyra herrgård. Mer info om anmälning i vårnumret | ja | 5 |
| 26/5- 2/6 | ons- ons | | Resa arrangerad av distriktet: "Vin & Sparris-resa till Pfalz och Alsace" | ja | 10 |

Ingrid's källare

massage & sömnad

- Svensk klassisk massage
- Spikmattor
- Presentkort
- Hembesök - jag kommer till dig!

Vill du ha hjälp med att sy?

Ring mig!

Välkommen!

Ingrid Wedin, certifierad massageterapeut, Samuelsdal
023 - 71 19 94, 070 - 271 22 45
www.ingridskallare.se

Küsel'ska
Krogen

Rappans
CATERING

*Vill du äta nylagad hemgjord mat med fri
hemkörning till dörren, vardagar måndag
till fredag vid lunchtid?*

Priser:

Varmrätt med sallad: 55:- /portion

Smör & bröd: 5:-

Dryck: 10:-

Veckans meny:

se FK eller DD

på måndagar

Küsel'ska krogen Myntgatan 18 791 60 Falun

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 | | |

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten kan Du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småtjänster” i hemmet, sällskap på promenader eller olika aktiviteter, 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
Per Olof Hedlund 334 69
Anna Lundquist 073-038 92 68
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
Bo Lindberg 331 55

Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

Hälsingberg

Margareta Dunkars 341 75

Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42
IngaLill Sundbrandt 329 02

Hosjö

Birgitta Leksell 322 70

Slätta

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.

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 synproblem?

Jag är SPF:s synombud och kan
hjälpa Dig med kontakt och tips
om synhjälpmedel. Ring mig gärna!
Anna Lundquist, tel 0730-38 92 68



Den första fredagen i varje månad kl 13
kan Du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Chapeau d'Or.

Ingen anmälan behövs!

Vi äter den 4 december 2009 och fortsätter år 2010 med början
den 5 februari. *Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.*

Anhörigstöd

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

- * Anhöriggrupper
- * 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.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00 t o m
30 november. Vi startar igen 25 januari och fortsätter
t o m 26 april 2010.

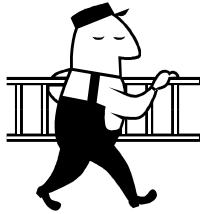


Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, handarbete, lyssna till högläsning eller musik (Falu-cittranerna, Falu Evergreens m fl) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

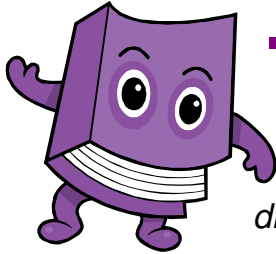
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida)

Kommunfixar'n

hjälper 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.



BOKEN KOMMER

Om du av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek kan vi gratis köra ut böckerna till dig. Vi kör en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-833 40!

FALU STENHUGGERI AB

Familjeföretag med 30 år i branschen

Gravstenar

Bänkskivor

Fönsterbänkar

Besök vår utställning & tillverkning

Stennäset, Falun

Beställ vår broschyr 023-250 30

 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**

Månadsmöte 9 september

Bo bra hela livet – om boende för äldre.

Många medlemmar kom till höstens första månadsmöte 9 september för att lyssna till **Per Pettersson** från Falu kommun. Det var Seniorvecka i SPF:s regi och veckans tema var ”Bo och leva”.

Frågor om boende för äldre diskuteras flitigt i media och inte minst oss äldre emellan.

Per gick översiktligt igenom äldreboende från fattighus och ålderdomshem till äldreboende och servicehus. Mycket har förändrats de senaste åren. Vad som numera gäller är ofta föremål för diskussion och svårt att få grepp om. Intressant nu är *Äldreboendedelegationens* betänkande 2008 ”Bo bra hela livet”. Man talar där om



- *Seniorbostäder* med ålderskrav
- *Trygghetsbostäder* med kommunens kriterier
- *Vård och omsorgsboende* med kommunalt ”biståndsbeslut”
- *Korttidsvård* med avlastningsplatser.

Per ar många år tjänstgjort inom omvårdnadsförvaltning och är nu utredare i Falu kommun i de här frågorna. Han gav en översikt över kommunens bostadsplanering. En del planer finns på om- och tillbyggnad av hus för att passa äldre. Men nybyggnader är just nu inte aktuella.

Enkäter har gett vid handen att äldre önskar bo centralt, ha nära till service och grönområde samt ha goda kommunikationer. Det måste bli lättare för villa-boende att byta till bekväm lägenhet om de önskar. Men dyra boendekostnader i lägenhet kan vara ett hinder.

Försäkringskassans bostadsbidrag för pensionärer. Ett snårigt område som Per försökte förklara för oss. För frågor om detta kontaktar man Försäkringskassan.

Tid gavs för frågor och den utnyttjades flitigt.

Övrigt.

Sammanslagning SPF och SPRF. En för medlemmarna intressant upplysning kom fram under mötet: Diskussioner har centralt påbörjats om ett samgående av vår riksförening SPF med Statsanställdas förening SPRF. Detta kommer också att beröra oss i Falun. SPRF har också en faluavdelning.

Aktuella resor. Månadsmötet inleddes med att Ruth Trued gav tips om nyheter från resekommittén.

Vid kaffeborden fortsatte diskussionerna och samvaron.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Månadsmöte 7 oktober

Nanna-Lisa Gilén berättar om "Gamla Faluhus".



Det var en solig och litet blåsig höstdag utanför fönstren när nittioåriga pigga och kunniga pensionerade läraren Nanna-Lisa Gilén på oktobers månadsmöte berättade till bilder om gamla hus i Falun. Salongen var fullsatt. Det här är ett av hennes favoritämnen och hon har lett många uppskattade kulturvandringar om husen i Falun. Nanna-Lisa varvade kunskaper med personliga minnen. Hennes förra elever i salongen har hunnit bli gamla och grå och man hörde från bänkarna igenkännande kommentarer när bilderna visades.

Övrigt.

Som inledning på mötet berättade Hans Thors om höstens *friskvårdsprogram*. "Friskvård är inte för att bli yngre utan för att bli äldre".

Gunnar Trued och Ove Stridh presenterade *intressanta litet längre resor* som finns på programmet.

Barbro Andréason inbjöd till teaterbesök "Liljecroonas hem" på Dalateatern,

SPF-kören Falun dirigerad av Margareta Åberg sjöng några visor. Det lät utmärkt, trots kort repetitionstid.



Text och foto: Gustaf Lagerby

VET DU VAD?

Jaså inte?

Ta då del av vårt stora utbud av:

STUDIECIRKLAR

FÖRELÄSNINGAR

UTFLYKTER - STUDIEBESÖK

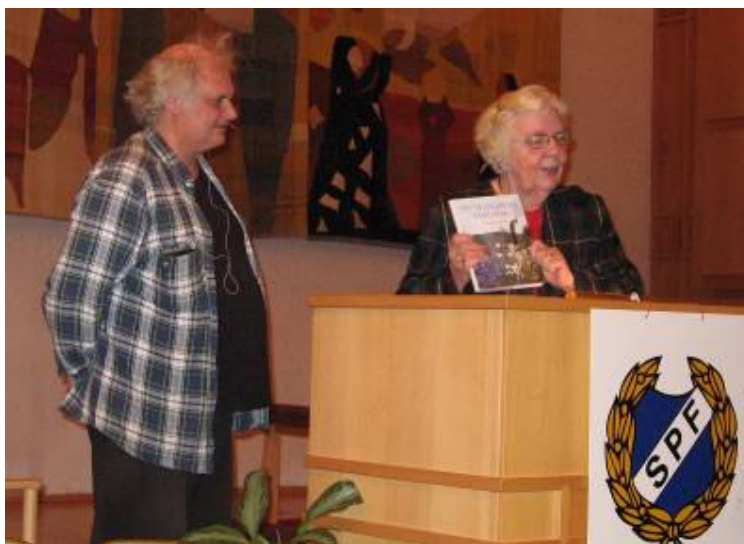
FALU SENIORUNIVERSITET under **FOLKUNIVERSITETET**

Om Du vill veta mer ring 023-178 49 (tisd 10.00 - 12.00) eller mejla till falu.senior@folkuniversitetet.se

Och märk väl, högskole- eller universitetskunskaper behövs EJ.

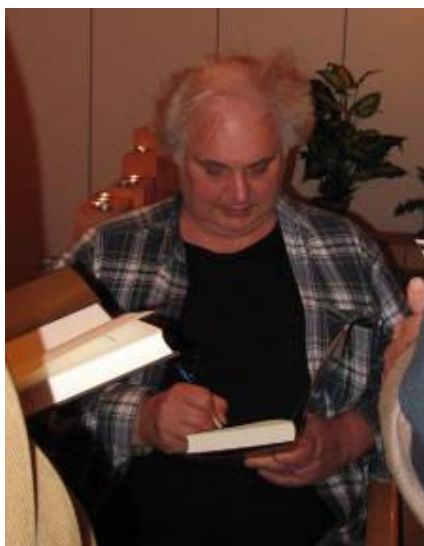
Månadsmöte 4 november

Göran Greider berättar om Dan Andersson.



Kamrater! Så inledde Göran Greider sitt framträdande vid SPF Falubygdens månadsmöte i november månad. Han fick oss att känna oss som kamrater med på resan till Dalarnas finnmarker och Skattlösberg. Det var om Dan Andersson han berättade men han bjöd samtidigt på glimtar från sitt eget liv och tänkande.

Göran är den mångsidige mångsysslaren, en kunskapstörstande arbetargrabb med mycket stor receptivitet som varit dansbandsmusiker och som blev författare, poet, journalist, debattör. Dan Anderssons poesi och musik kom han tidigt i kontakt med, men det var på senare år som chefredaktör på Dala-Demokraten han på allvar kom att intressera sig för Dalarna och finnmarkens folk och dess kultur. Dan Andersson skildrade skogarnas mystik och skogsfolkets liv. Göran kom att forska djupt i författarens liv och han kunde nu för oss skildra hur Dan från finnmarken bröt upp till arbete som nykter-



hetsombudsman, journalist, föredragshållare, visdiktare, sångare och författare. Han var en rastlös person, bohemisk, aktivt verksam men också med stora behov av stillhet och mystik. Hans känslor för barndomens finnmark var ambivalent. Han flydde från den men kom sedan tillbaka dit i sin diktning och även så småningom som hemvändare.

Göran Greiders bok om Dan Andersson heter "Det gångna är som en dröm och det närvarande förstår jag icke". Den långa titeln är ett citat från diktaren som ger hans person i ett nötskal. Många passade på att köpa den signerade boken.

Göran mötte en mycket intresserad och engagerad publik i den fullsatta Missionskyrkan.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Triangelresa Stockholm - Riga - Tallinn - Stockholm

Vi är ca 25 SPF:are från Falun som deltar i denna snabbresa till två av de baltiska länderna. Med båt transporteras vi fram och tillbaka över Östersjön och vår egen buss tar oss med på rundturer i huvudstäderna och fraktar oss de 30 milen, genom ödslig landsbygd, mellan Riga och Tallinn.

Riga är den större staden, nästan dubbelt så stor som Tallinn. Den estniska guiden säger ”pocket size”, om sin huvudstad.

Riga är belägen nära floden Daugavas mynning. Floden leder djupt in i Ryssland och Riga blir därför tidigt den viktigaste staden i Baltikum. Staden grundas 1201 av en livländsk biskop. Delar av den ursprungliga staden finns kvar, men av den medeltida stadsmuren kvarstår endast en kort del och ett av dess försvarstorn. I landet har härskat omväxlande danskar, tyskar, polacker, svenskar och ryssar. Alla har bidragit till Rigas nutida positiva utseende, men staden har också härjats, bränts och beskjutits.

Staden är i dag en modern storstad. Bland intressanta byggnader finns bl a 800 vackra ungdomshus och marknadshallar, som under kriget var hangarer till zeppelinare.



Riga. Utsmyckning från Jugendperioden

Tallinn ”den danska staden” grundades 1232 av hansaköpmän från Visby och var länge en liten provinsstad. Tallinn och Riga ligger så nära varandra. Förutsättningarna har ofta varit de samma. Tallinn har, precis som Riga intagits av härar från olika länder. Men den stora skillnaden verkar vara att Tallinn aldrig har förstörts av inkräktarna. Vår guide förklarar att esterna hellre har givit bort sitt land eller kapitulerat. Därför finns i dag den medeltida, gamla staden kvar.



Tallinn. Stadsmur och försvarstorn.

Guiderna förklarar att ester och letter alltid har känt samhörighet, trots stor olikhet i språk. Estniskan tillhör nämligen den finsk/ugriska språkstammen medan lettiskan tillsammans med litauiskan tillhör en särskild baltisk språkstam, och är mer besläktad med de slaviska språken.

Vi har sett så mycket intressant, pratat mycket och skrattat mycket. Vi har ätit gott och, på kvällstid, kunnat koppla av i någon nedsutten pianobar. Vi har alltså haft semester, om man nu kan sägas ha det som pensionär.

Tack reseansvarige Gunnar Trued för en väl genomförd resa till två huvudstäder, som ligger så nära Sverige, men ändå verkar ligga så långt borta.

Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

"S I S T A D A N S E N"

Vilket intresse det blev att anmäla sig till "Sista dansen" på Stockholms Stadsteater! En riktig "expeditionsvältare". Den första bussen med förväntansfyllda SPF:are for till Stockholm tidigt en oktobersöndag, första dagen med klockorna på vintertid. Nästa resa är redan fullbokad och många väntar på en eventuell tredje resa.

På Stadsteaterns stora scen har "Sista dansen" redan spelats en tid och rönt stort intresse. Pjäsförfattaren Carin Mannheimer har på ett inkännande och humoristiskt sätt skildrat tillvaron för en grupp ganska skröpliga "äldre äldre" på något som motsvarar ett "vård och omsorgsboende". Hon har tidigare gjort en uppskattad TV-serie med liknande motiv. Det är människor med olika bakgrund som vistas tillsammans och som har olika sätt att möta sin skröplighet. Deras minnen och önskedrömmar från ungdomsåren finns kvar och möter en nu helt förändrad värld och tillvaro. Men det är ingen sorglig föreställning. Det är en fyndig och humoristisk dialog och en positiv ton i personernas sätt att möta varandra. Den fåtaliga personalen gör så gott den kan med gott humör. De kända skådespelarna, många med för rollerna rätt ålder, var mycket bra. Vi kommer att minnas många dråpliga episoder och kommentarer från föreställningen.



Innan föreställningen intog vi lunch på Teaterbaren på Kulturhuset med utsikt över Sergels torg. Vi uppskattade mycket att den moderna bussen i höstruset var med hela vägen från dörr till dörr i huvudstaden. Resan var som vanligt mycket bra arrangerad av paret Trued.

Text o bild: Gustaf Lagerby

I foajén: Per-Olof Odén, Gunnel Odén, Margareta Westh och Ingvar Mårtensson.

Skön septemberdag på Lilltorpet

Äntligen kom solen till SPF-dagen på Lilltorpet. Nästan varje år friskvårds-kommittén inbjudit till olika aktiviteter på den vackert belägna festplatsen vid Vällan har regnet hängt i luften.



Alla ville delta i frågepromenaden som Nils Jonsson och Nils Fäldt ordnat.



Ordförande Karin Michols, en av mannekängerna, får höra vilket bra plagg hon har på sig.



Fredagen den 11 september var en varm och solig dag. Perfekt för blåbärs- och lingonplockning. De som valde Lilltorpet och aktiviteterna där upplevde en härlig dag, ja, det var helt enkelt en fullträff. Många stannade till finalmelodin med Falu Evergreen på dansbanan.

Några hundra medlemmar kom och gick under de fem timmar som aktiviteterna pågick. Det var ändå en liten skara – för eningen har över 1700 medlemmar.

Blodtrycket i "lilla huset" och tipspromenaden står alltid först programmet. Frågorna på staketet runt festplatsen var något lättare denna gång. Ett tiotal hade tolv rätt. Skiljefrågan – vägsträckan mellan Korsnäs-rondellen och Jungfrurondellen – vållade en del diskussion. Sträckan är 7,9 km.

Som vanligt var det många som kollade blodtrycket. Karin Wigelius och Ella Norrgren hade inte många lugna stunder under tre timmars "pumpande" med manschetten på medlemmarnas armar. Resultatet?

– Mycket bra. Men varje år hittar vi någon som vi tycker bör uppsöka läkare för ny provtagning. Så även denna gång, berättade Karin och Ella efteråt.

Minuterna före modevisning fanns det fortfarande lediga platser. Men de fylldes snabbt. Som vanligt stod ett tiotal besökare i dörren och utmed väggarna. Dags för dubbla modevisningar till kommande år...

Många kollade blodtrycket. Ella Norrgren har fått besök av Bo Lindberg.

Seniorshopen har bara kläder för äldre. Mannekängerna från SPF, alla välkända i föreningen, visade en bråkdel av det som fanns i det röda huset, kallad Logen. Efteråt var det flera som passade på att handla. Seniorshopen har 22 butiker i bilar som rullar i landet.

Timmen före var det internationella danser och line-dance på utebanan. Det fanns möjlighet att ”prova på” och det gjorde några. Hittills har männen varit svårflirtade för dessa danser. Men de kanske kommer...

Studiekommittén informerade om nya kurser. Och som vanligt kunde man prova boule och golf, två populära idrotter i SPF. Det gavs även möjlighet att göra en promenad till Harmsarvets bergsmansgård.



Hans Thors gjorde reklam för golf. Bengt Ekström provar svingen.

Den sköna septemberdagen på Lilltorpet avslutades med att Falu Evergreen spelade idel kända melodier från scenen. ”Nostalgisk musik från din ungdoms tid”, som det stod i välkomstbrevet. Alla på och utanför dansbanan uppmanades att delta i en ”hjärnjympa” som skulle leda fram till ett ord som var *Säsongsbörjan*. Det klarade långt ifrån alla.

Några tog en svängom på dansbanan, Samma bana som i sommar lockat så många till offentliga danser två kvällar i veckan.

En trevlig friskvårdsdag på en underbar plats. Och denna gång tillsammans med en sol som var framme hela tiden.

Nu ser medlemmarna fram mot en ny spännande SPF-dag på Lilltorpet. Hans Thors, ordförande i friskvårdskommittén, säger:

– Roligt att ”dagen” lockade så många deltagare. Det här är ett bra sätt att marknadsföra föreningen och visa vilka möjligheter det finns att aktivera sig. Aktiviteter ger också möjligheter till möten och träffpunkter. Den sociala gemenskap som därmed skapas är den viktigaste friskvården.

*Text och foto:
Sven-Erik Ejeborg*

Line-dance är en populär motionsgren i föreningen. Det finns grupper för nybörjare och i olika steg. Här dansar en av grupperna.



Vandringsfinal

i skyttepaviljongen

Målet för sista skogsvandringen har alltid varit hemligt. Så även i år. Vid höstens fjärde vandring till slalombacken i Källviken (som klarades galant) ville deltagarna veta om finalen. Det gissades. Några trodde sig veta platsen.

– Det tar emot lite i början men sen går det utför, mot Visitors Center! Så var beskedet till de 30 deltagarna vid Hällaförrådet före finalvandringen. En upplysning som möjligen skulle få dem som visste att ändra sig.

Nu gjordes ändå stopp vid Skyttepaviljongen som ligger i bortre ändan av skidstadion. Något som gladdde deltagarna.

Våren 2008 fick skogsvandrarna höra en del om paviljongen som då hade flyttats från regementets skjutbana. Inte alla trodde att huset skulle hinna bli färdigt på ett år. Ägaren Ove Malm skulle nämligen göra allt arbete själv.

Han jobbade effektivt fem-sex dagar i veckan. I höst var huset färdigt.

– I september tjuvstartade vi med att servera kaffe under DAK-marknaden. Det uppskattades. Men ni är första förening, sade Ove Malm. Hustrun Pia ordnade kaffe som intogs i två mysiga rum i bottenvåningen. Som ett litet tack till ägaren/byggmästaren Malm överlämnades en enkel tavla.



Fem nya vandringar ska ordnas under våren 2010. Eventuellt blir det en sjätte vandring med efterföljande lunch i Rättvik i månadskiftet maj-juni.

Under finalvandringen besöktes en underbar trädgård i Högtäkt, den lilla byn nedanför Jungfruberget. Ett stopp som blev enormt uppskattat. Alla blev överraskade. Det unga paret – Thomas Sundberg och Åsa Sjögren – har lagt ner ett storartat arbete med trädgården.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Skogsvandrarna besökte den mycket vackra trädgården i Högtäkt under finalvandringen till Skyttepaviljongen.

Säsong avslutning på Koppavallen



Alla trettio deltagare på Koppavallen

SPF Falubygdens bouclare har under sommarsäsongen som vanligt spelat på Koppavallen. Det har varit ett flitigt deltagande över sommaren. Nu 28 september var sista träffen för säsongen med trettio deltagare och vackert höstväder. I pausen bjöds på kaffe och wienerbröd. Föreningens två "representationslag" har haft framgång i kommunens turnering, andra- respektive fjärde placering. Men till vardags träffas man på banorna för spel och samvaro i enklare

former. Nu har spelsäsongen börjat på inomhusbanor i Grycksbo. Men man ser fram emot de intressanta planerna på bouleanor i Velodromen i Främby som kanske blir verklighet. Curt Winberg räknar med att föreningens bouclare är intresserade av att vara med där. Kommunen förbereder utomhusbanor bortom Kålgårdsområdet inför sommarsäsongen. Det kommer alltså att finnas goda möjligheter att spela boule framöver.

Text och foto: Gustaf Lagerby



- * 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

Musik och dans till Falu Evergreen

Varje månad under våren och hösten bjuder Falu Evergreen på nostalgisk musikunderhållning med dans.

Starten skedde på Restaurang Berguven våren 2007. Hösten samma år flyttade man över till Folkets Hus.

Besökarna tycker det är roligt att träffas och dansa till musik från "ungdomstiden". Men det är många som bara lyssnar på musiken.

– Att spela i två timmar är drygt. Men det är också roligt.



Efter fem år tillsammans känner vi varandra bra, säger Stig Hellberg, ledare och initiativtagare till orkestern.

Fortsättning 2010? – Det hänger på om "våra" medlemmar vill njuta av musik från 50- och 60-talen även kommande år.

Senaste åren har dessa underhållningar lockat ett hundratal besökare varje gång, ibland fler. Många kommer även från andra pensionärsföreningar.

Ansvariga i SPF Falubygden, nu med över 1700 medlemmar, tycker att danserna kan fortsätta. Som regel går de ihop men det har hänt att det blivit minus i kassan. Då får föreningen skjuta till pengar. Lokalen kostar och det finns även andra utgifter.

– Vi i orkestern ställer upp och fortsätter så länge det är roligt och publiken kommer, tillägger Stig Hellberg.

Falu Evergreen bjuder på musik med blås och komp. Som var vanligt förr. Vid andra pensionärsdanser i Dalarna brukar det vara synt med komp, sällan några blåsare. Falu Evergreen består av Lennart Borg, Kjell Hägglund, Stig Oskar Hellberg, "Berka" Bergqvist, Hans Thors och Erling Forslund.

Årsfinalen äger rum den 2 december kl 15-17.30.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

SPF Daladistriktets KÖRSTÄMMA

SPF Daladistriktet hade eget ”körslag” när SPF-körerna 18 oktober träffades i Kristinehallen i Falun till en kamratlig och gemytlig körstämma. Fyra körer deltog: Carpe Diem från Borlänge, Stämbandet från Rättvik, Orion från Tuna-Säter och SPF-Kören Falun.



De fyra körerna presenterade var sin avdelning med sånger. Flera hade eget material, både musik, arrangemang och texter, och sjöng med sångglädje och engagemang. Riktigt mäktigt och imponerande blev det när alla etthundrafyra sångarna samlades på scenen under Margareta Åbergs ledning. Hon kunde leda sina många sångare i flera fina presentationer i olika stilar. Mycket bra lät det i ”Allt detta och himlen därtill” i K.G. Liss’ arrangemang.

Konserten avslutades med Fångarnas kör av Verdi. Och så givetvis blommor och tack och applåder från de omkring 130 åhörarna. En mycket vital körverksamhet finns bland seniorer i Dalarna.

Text och foto: Gustaf Lagerby

BLOMSTETRIKET

Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

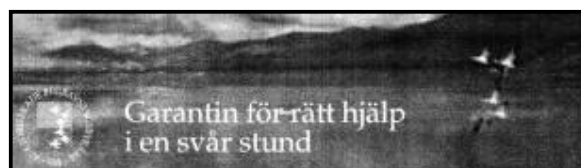
Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar 9.30-18

Lördagar 10-16

Söndagar 12-16

023-651 66



Garantin för rätt hjälp
i en svår stund

Din auktoriserade
Begravningsbyrå i Falun

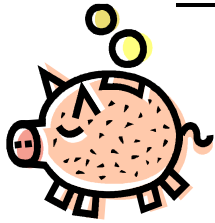
Varje begravning är unik

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

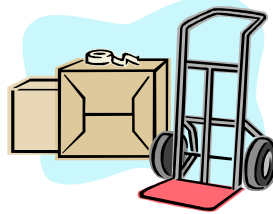


50 kronor i onödan ...

... 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 Trotz-gatan.

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

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!*



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*.

**Redaktionen önskar
alla läsare
en God Jul och ett
Gott Nytt År!**



SPF-NYTT 2009-4

Innehåll:

| | |
|-----------------------------------|-------|
| Anhörigstöd | 25 |
| Bilen till SPF | 38 |
| ”Boken kommer” | 26 |
| Boule | 16 |
| Bowling | 16 |
| Brukarråden (vid vårdcentralerna) | 23 |
| Bussen till SPF | 38 |
| Dans & musikunderhållning | 18 |
| E-post, har du? | 38 |
| Expedition/information | 2 |
| Flyttanmälan | 38 |
| Friskvård | 16-17 |
| Försäkringar | 4 |
| Golf | 17 |
| Hemsidan/Webbsidan | 4 |
| Hörselproblem | 24 |
| Idéer och förslag | 4 |
| Kafé Björken | 25 |
| Kalender | 20-21 |
| Kommunala pensionärsrådet KPR | 23 |
| Kommunfixar'n | 26 |
| Kursverksamhet | 11-15 |
| Luncher, Restaurang Chapeau d'Or | 25 |
| Motionera Mera-lotteriet | 16 |
| Motionslotteriet, vinnare | 18 |
| Månadsmöten | 5 |
| Ordförandens spalt | 3 |
| Reportage: Bo bra hela livet | 27 |
| Bouleavslutning | 35 |
| Gamla Faluhus | 28 |
| Greider om Dan Andersson | 29 |
| Musik o dans | 36 |
| Sista dansen | 31 |
| Skogsvandringsfinal | 34 |
| SPF-dagen på Lilltorpet | 32-33 |
| SPF Daladistr. Körstämma | 37 |
| Triangelresa | 30 |
| Resevillkor | 6 |
| Resor | 6-10 |
| Ryggymnastik | 17 |
| Skogsvandringar | 17 |
| SPF Falubygden | 4 |
| SPF-Nytt, redaktion | 39 |
| utgivning 2010 | 40 |
| Studiebesök | 5 |
| Synproblem | 24 |
| Styrelse, verksamhetsansvariga | 2 |

| | |
|---------------------------------|----|
| Träffpunkt Britsarvsgården | 25 |
| Träffpunkt Smedjan | 25 |
| Träffpunkt Källegården Svärdsjö | 25 |
| Vattengymnastik | 17 |
| Väntjänst | 24 |
| Webbsidan/Hemsidan | 4 |

Annonser:

| | |
|------------------------------------|----|
| Blomsterriket | 37 |
| Falu Begravningsbyrå | 37 |
| Falu Senioruniversitet | 28 |
| Falu Stenhuggeri AB | 26 |
| Far i Buss | 10 |
| Husqvarna Sy | 26 |
| Ingridis Källare massage o sömnad | 22 |
| Küselska krogen – Rappans catering | 22 |
| Lampshopen | 35 |
| Senior Friskis & Svettis | 19 |



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.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
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 2010:

| <i>Nummer:</i> | <i>Manusstopp:</i> | <i>Utgivning:</i> |
|-----------------------|--------------------|-------------------|
| Vårens program 2010 | 8 februari | 3-5 mars |
| Inför sommaren 2010 | 12 april | 5-7 maj |
| Höstens program 2010 | 26 juli | 18-20 augusti |
| Inför vintern 2010-11 | 1 november | 22-23 november |