



SPF-NYTT 2010-1

Falubygden



VÅRENS PROGRAM 2010



Vårvinter i Sundborn

(Foto: Åke Mohlin)

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
	Lisbeth Lundin	215 15
	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:	Lisbeth Lundin	215 15
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:	Gunnar Fridén	277 57
Press- och PR-kommitté:	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté:	Kerstin Sahlin	121 93
Resekommitté:	Ruth Trued	0246-302 11
Samordnare Brukarråden:	Karin Olausson	339 05
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård:	Anna Lundquist	073-038 92 68
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

"Ack, nu är det vinter och skidan hon slinter". Så sjöng vi i skolan och sången var så käck, så käck. Vid närmare eftertanke tycker jag att det är konstigt att sången börjar med "ack". För mig antyder ordet "ack" något besvärligt och eländigt. Just nu skulle man kunna säga "Ack, denna kalla och snöiga vinter, må den snart vara slut!" Och det är den snart, och vi får se fram emot ljusare tider – en vår, en härlig vår.

Vi har nu haft vårt årsmöte i föreningen. Till min stora glädje är de flesta ledamöter i styrelse och kommittéer kvar. Vi skall komma ihåg att alla dessa gör ett mycket gott arbete helt ideellt och är värda all uppskattning.

Från årsmötet kan också nämnas att vi inte behöver höja vår medlemsavgift för nästa år, dvs. 2011. Det är bl.a. tack vare allt det arbete som utförs ideellt. Naturligtvis bidrar vårt höga medlemsantal till ekonomin.

Det kommer att hända en hel del under det kommande året. I april är det en mäsas på Lugnet, benämnd "Hem, familj, energi". SPF-distriktet kommer troligen att engagera sig i den och visa upp verksamheten i en monter. Distriktet ordnar också med en paneldebatt med politiker från riksdag och landsting i början av september.

Vår förening kommer att ha debatt med lokala politiker under vecka 37, som ju är vår rekryteringsvecka med temat "Val 2010". Som vanligt avslutas veckan med en dag på Lilltorpet.

Vårt arbete med "seniorvänlig kommun" gav utdelning. Den 11 februari överlämnade vår distriktsordförande vid kommunfullmäktiges sammanträde ett diplom till Falun som utmärkt sig som **Dalarnas seniorvänligaste kommun**.

SPF-Nytt är numera en tryckt periodisk tidskrift och skall följaktligen ha ansvarig utgivare som är juridiskt ansvarig för innehållet. Det här är en ny uppgift för ordföranden.

Slutligen får jag hoppas att ni alla skall hitta aktiviteter som passar er.

En ljusmande vår tillönskar jag er alla!

Karin



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag **nära 1800** 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 – uppges 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 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.

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.

17 mars

Christer Gruhs, Falu Kuriren, informerar om Dalarnas Tidningar.



14 april

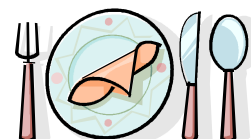
Ann-Britt Åsebol öser ur sin fatabur. Välkända Ann-Britt Åsebol, Falun, med många strängar på sin lyra, berättar om personer som betytt något i hennes liv.

5 maj kl 12.00

Vårlunch på Sågmyra herrgård. I anslutning till lunchen presenteras herrgården samt informeras om Sågmyras spännade historia.

Pris: 125 kr per person.

Anmälan tidigast 9 mars och senast 2 april till expeditionen, tel 690 45.



Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30

Anmäl deltagande i studiebesök till expeditionen, tel 690 45.

Obs: Första anmälningsdag tisdag 9 mars.

7 april

Världsarvet Falu Gruva omfattar ett flertal sevärdheter i och omkring Falun. Samling vid Visitors center/ Världsarvshuset, där vi får information om allt som räknas till Världsarvet Falu gruva. Linjebuss 707 eller 708.



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 023-690 45, tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00–12.00.

För resor i SPF Falubygdens regi: Första anmälningsdag se resp resa.

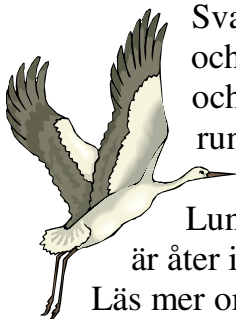
Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige. Rådgör gärna med den ansvarige för resan angående t ex specialkost.

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 resp resa.
"Först till kvarn" gäller för alla.

Trandansen vid Hornborgasjön

lördag-söndag 10-11 april

SPF Borlänge inbjuder SPF Falubygdens medlemmar att delta i denna resa som arrangeras av TG Resor. Under resan får du uppleva Restaurang Svampen i Örebro, lunch på Kråks Vårdshus, guidad tur i Skara och i Varnhems klosterkyrka, övernattning i Skövde, kvällsutflykt och gammaldags buffémiddag på Ryttnästorbostället, guidad rundtur vid Bjurum där vi upplever trandansen. Vi åker upp på Ålleberg och ser på utsikten innan vi besöker Falubygdens Ost. Lunch på Löfwings Ateljé & Konstcafé och kaffe i Lindesberg. Vi är åter i Falun kl 20.00.



Läs mer om resan på www.spffalubygden.com

Pris: 2.250 kr vid 40 deltagare. Tillägg: Enkelrum 300 kr, frivilligt avbeställningsskydd 150 kr.

Anmälan senast 12 mars till Ingrid Gudmunds, tel 0243-22 92 54, eller Gunn Rydberg, 0243-23 28 62. Anmäl vem du ska dela rum med.

OD:s vårkonsert, Uppsala

lördagen den 24 april

Vi möter våren i Uppsala, som inte bara är ungdomens stad. Möt tre av landets musikaliska toppar: 80 skönsjungande herrar, dirigenten Cecilia Rydinger-Alin och sopransolisten Elin Rombo (Birgit Nilsson-stipendiat 2009) – vår nästa världsstjärna på operahimlen?

Start vid 9-tiden från Volvo – vi hämtar upp faluborna och fyller bussen i Borlänge. Alla detaljer om tid och plats får du hem i brev i slutet av mars.

I Uppsala startar vi med långlunch, där Cajsa dukar upp en delikat vårbuffé i Café Alma i universitetshuset. – minst sex olika rätter toppat med en dessert på vit chokladcreme med cointreauspetsade jordgubbar och pistagenötter, öl/Loka samt kaffe/te. Underhållning vid lunchen av en kvartett f d OD-ister med vår-sånger och romanser.

Konserten i Universitetsaulan börjar kl 15.00 och pågår cirka två timmar.

Bussfika på hemresan. Åter i Falun vid 20-21-tiden.

Pris inkl allt ovan: 800 kr.

Anmälan tidigast 9 mars och senast 23 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Lustspelet "Herrgårdslif", Högbo Bruk

torsdagen den 10 juni

”Herrgårdslif” är en rolig berättelse ur herrgårdslivet på 1860-talet. En vacker kärlekshistoria blandas med tjuv- och rackarspel. Här finns maktspelet om Bruket och pengarna samt vilka friare brukspatrons dotter ska välja. Brukspatron spelas av Tomas Bolme. Roligt, njutbart, komiskt! Avresa från Falun kl 11.00. Vi intar lunch på Högbo Brukshotell kl 12.00. Efter lunch får vi en guidad tur på en timme.

Lustspelet börjar kl 15.00 och pågår i tre timmar inklusive paus. Kaffe och kanelbulle serveras i pausen. Hemresa cirka kl 18.15.

Detta är en friluftsteater. Tänk på att välja lämplig klädsel. Svensk sommar kan vara nyckfull med risk för regn och kyla.

Pris: 650 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch, guidad tur samt lustspel och kaffe och kanelbulle i pausen.

Anmälan tidigast 11 mars och senast 12 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Komedin "Sista dansen"

söndagen den 13 juni

Vi reser "för tredje gången" till Stockholms Stadsteater/Kulturhuset vid Sergels torg för att se Carin Mannheimers kritikerrosade föreställning "Sista dansen." Föreställningen handlar om "dem som haft turen att kvala in på ett äldreboende". Storheter som Yvonne Lombard (80 år), Meg Westergren (77), Meta Velander (85) och Åke Lundqvist (73) samt 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 8.30 och intar lunch kl 12.00 på Teaterbaren i Kulturhuset, där också teatern ligger. Föreställningen börjar kl 13.30 och pågår i 2,5 timmar inkl paus.

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

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

Anmälan tidigast 9 mars och senast 26 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

OBS! De som står på tidigare väntelista måste anmäla sig på nytt!

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84.

Konstkryssning Oslo - Köpenhamn

15-17 juni

SPF Borlänge inbjuder Falubygdens medlemmar att delta i denna resa, som arrangeras av Högbergs Buss. Avfärd omkring kl 06.45 mot Oslo, där vi får en visning av Operahuset. Kl 17.45 äter vi middag ombord på "Pearl of Scandinavia" på väg mot Köpenhamn. Efter frukost ombord åker vi en kortare tur i Köpenhamn, besöker Picasso och andra modernistiska konstnärer i Louisiana. Åter på båten, efter lite egen tid i Köpenhamn, serveras vi buffé. När vi är tillbaka i Oslo åker vi till Munchmuseet, där vi får en guidning och även egen tid att beundra konsten. På museet äter vi en sopplunch, varefter vi far vidare till Arvika via Morokulien. Här bekantar vi oss med konstnärskolonin kring sjön Racken och avslutar med kaffe och ostfralla. Omkring kl 21.00 är vi hemma.

Pris: 3.245 kr vid minst 40 deltagare (3.595 kr om endast 30 deltagare). I priset ingår buss, del i 2-bäddshytt insides, 2 frukost, 2 middagar inkl ett glas vin/öl, lunch dag 1, guider och entréer, sopplunch, kaffe och ostfralla dag 3.

Tillägg: Bränsletillägg 100 kr/person (gäller alla). Del i utsideshytt:

250 kr/person. Enkelhytt: 420 kr. Frivilligt avbeställningsskydd: 150 kr.

Anmälan senast 30 april till Ingrid Tallberg, tel 0243-157 56, eller Inger Gudmunds, tel 0243-22 92 54. Av dem kan du också få mer information. Du kan också läsa om resan på www.spffalubygden.com

Guidad kryssning på Hjälmare kanal

torsdagen den 15 juli

Vi åker från Falun kl 8.00 och målet är en kanalfärd på Hjälmare kanal med dess nio handdrivna slussar. Vi tar oss med buss till Kungsör, där vi stiger ombord på M/S Tor och åker den 13 km långa kanalen till Notholmen. På färden äter vi en lagad lunch inkl öl/vatten, kaffe och kaka. Kanalen invigdes redan 1639. Längs den får vi fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små sjöar och vackra jordbrukslandskap.



På hemvägen blir det bussfika och smörgås. Vi beräknas vara hemma i Falun omkring kl 20.00.

Pris: 650 kr. I priset ingår buss, båtfärd med lunch, öl/vatten, kaffe och kaka samt bussfika med smörgås.

Anmälan tidigast 12 mars och senast 7 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

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

La Bohème, Skäret

söndagen den 8 augusti

Vad vet du om Opera på Skäret? Startade 2004 i virkesförrådet – som är en jättestor träbyggnad – till ett f d sågverk vid sjön Ljusnarens strand, 3 km utanför Kopparberg i Ljusnarsbergs kommun. Vi åker dit söndagen den 8 augusti för att uppleva Puccinis opera ”La Bohème” i en annorlunda men fascinerande miljö med en otrolig akustik.

Detaljer är inte spikade ännu, men du får brev med tider och platser för hela resan i början av juli. Vi välkomnar SPF-medlemmar från Falun, Borlänge-Stora Tuna och Ludvika.

Lunch äter vi vid 13.30-tiden på anrika och hemtrevliga Bångbro Herrgård med sallad/smör/bröd/lättöl/Loka, varmrätt, kaka och kaffe/te.

Föreställningen börjar kl 16.00 och tar inkl paus nära tre timmar.

Bussfika på hemresan. Hemma i Falun vid 21-tiden.

Pris: 850 kr inkl allt ovan.

Anmälan tidigast 16 mars och senast 29 juni till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Tyrolen

6-15 augusti

SPF Ludvika Veteranringen bjuder in till en Tyrolen-resa. Information finns på distriktets webbsida. Eller ring Stephan Breyer, tel 0171-372 10.

Les Misérables, Svenska Teatern, Åbo

29 september – 1 oktober

Upplev den fantastiska uppsättningen i Åbo Svenska Teaters stämmingsfulla, 171 år gamla salong.

Vi reser från Falun vid 14.00-tiden (vi har egen buss med oss på hela resan) med fikapaus på Ekolskrog (kaffe/te och baguette). Viking Lines M/S Amorella tar oss till Åbo. Vi intar Vikingbuffé inkl öl/vin/måltidsdryck kl 20.10. Morgonen därpå äter vi sjöfrukost. Därefter tar bussen oss på en guidad tur, visning av Åbo med svensk guide (3,5 timmar) med bl a Åbo slott och Aboa Vetus (arkeologiskt och historiskt museum).

Kl 14.00 checkar vi in på Sokos Hotel Hamburger Börs. Före teaterföreställningen kl 16.30 intar vi en tre-rättersmiddag på hotellet (exkl dryck). Kl 19.00 börjar "Les Misérables", ett mästerverk från 1862 av Victor Hugo om samhällets olycksbarn som förtjusar och förtrollar och inte lämnar någon oberörd. Föreställningen bjuder på en nervpirrande jakt där karaktärernas öden vävs ihop till en tät berättelse om kärlek och nöd, livslust och vemod. Framför allt uppmanar historien till medkänsla och hopp även då man ställs inför motstånd och orättvisor.

Nästa dag frukost på hotellet och därefter buss till båten som avgår kl 8.45. På hemresan har vi tillgång till hytt. Ev lunch/middag eller dylikt på båten får var och en bekosta själv. Vi anländer till Stockholm kl 18.55 och reser hem till Falun direkt, där vi beräknas vara ca kl 23.00.

Pris: **2.600 kr** (del i dubbelhytt/rum kategori A utsides)
2.570 kr (del i dubbelhytt/rum kategori B insides)
3.140 kr (enkelhytt/rum kategori A utsides)
3.080 kr (enkelhytt/rum kategori B insides)

OBS: Glöm inte att ange hytt/rumskategori och vem du ev ska dela med.

Anmälan tidigast 18 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Information till dig som har tillgång till dator



Glöm inte att titta på föreningens och distriktets webbsidor. Där kan du till exempel finna all information om föreningens, andra SPF-föreningars och distriktets reseverksamhet. Här kan du även finna information om lediga platser, efter det att anmälningstiden har gått ut.

Du som inte får gruppmejl från SPF Falubygden men har dator, sänd din e-postadress till föreningens dator spf.falun@telia.com, så får även du den information som går ut via mejl.

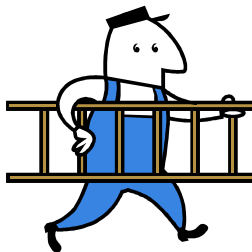
Har du inte dator, kan du ange en e-postadress till någon anhörig, som kan hålla dig informerad om vad som händer i föreningen.

Bloggare OHOJ!

Du har väl sett att vi sedan ett och ett halvt år på webbplatsen har en pensionärsblogg <http://www.spffalubygden.com/blogg/blogg.html>

Tanken är att olika medlemmar ska turas om att blogga, dvs skriva vad som kan komma i deras sinne. Är du intresserad av att blogga i en månad eller längre? Kontakta Bo Bävertoft, 023-293 20, eller bo@bavertoft.st.

Kommunfixar'n



hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper sådant som kan skada dig.

Uppdraget får ta högst en timme.

Kommunfixar'n s tjänster kostar dig ingenting men du håller med all materiel.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46. Östra Hamngatan 20, ingång Fisktorget.
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

Tid:

Måndagar kl 13.00-15.30

Start:

Januari

Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvarig:

Inger Lundh, tel 332 59

Lokal:

Vuxenskolan

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
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.

Kursen fullteknad – intresseanmälan till väntelista.

Ansvarig: Åke Lindelöw, tel 321 40
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 gånger)
Start: Meddelas senare
Kursavgift: 220 kr

SKRIVARCIRKEL Fortsättning

Vi avslutar skildringen av vårt liv med start onsdagen den 13 januari. Av naturliga skäl kan vi inte ta med nya deltagare i gruppen, men intresserade kan anmäla sitt intresse till Vuxenskolan för en eventuell kurs höstterminen 2010.

Ansvarig: Gunilla Dahlberg, tel 203 60
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Varannan onsdag kl 10.00-12.00
Start: Januari

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 deltagarnas egen takt med litet mer avancerade kunskaper: Hantera samtalslistor. Mobilsvar och telesvar. Olika begrepp: UMTS, GPRS, WAP, 3G. Låter det svårt? Ingen fara. Du kan snart imponera på alla med dina nya kunskaper.

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

SENIORSURFA PÅ INTERNET

Detta är en datakurs för er 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
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
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 – kölista.

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

PASSION FÖR LIVET

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

Ansvariga:	Marianne Hägblom, tel 336 42, och Ann-Marie Larsson, tel 070-303 12 97
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Var tredje torsdag kl 14.00-16.30
Start:	4 februari

NATURLIG NÄRVARO - mindfulness

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

DIGITALA FOTON

Vi går igenom hur digitala foton förs över från kameran till datorn. Hur ska bilderna lagras så att de lätt kan återfinnas? Ska bilderna skrivas ut eller lagras på flera platser? Backup på cd-skiva eller extra hårddisk? Något om grundläggande bildbehandling via Photoshop. Justera färger, beskära bilden, ändra storleken på bilden, ta bort olika störande delar, dvs cloning m m.

Ledare: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 gånger)
Kursavgift: 300 kr

SMYCKEKURS "PÄRLJUNTA"

Välkommen att prova på att göra egna smycken med pärlor i många olika färger och material – armband, halsband eller kanske ett par vackra örhängen.

Ledare: Maria Imre Andersson, tel 320 95 eller 070-316 04 57
Lokal: Cristal butik och Galleri, Hälsinggårdsvägen 16 A, Falun
Tid: Måndagar 22 mars, 19 april och 10 maj kl 09.00-11.30
Kom och delta en gång eller flera!
Kursavgift: 85 kr per deltagare och kurstillfälle. Avgiften inkluderar kaffe/te och kaffebröd. Materialavgift tillkommer.

TRÄDGÅRD

Vårens blommor på balkongen och i trädgården. Hur lyckas man bäst? Björn Engström hjälper dig till ett lyckat resultat. Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål. Förkultivering inomhus om intresse finns.

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Tisdagar kl 16.00-18.00, 3 gånger (påskuppehåll)
Start: 23 mars
Kursavgift: 400 kr

MAT & VIN (arrangeras av SPF)

Kurserna är just nu fyllda. Men anmäl gärna intresse till vår vänstelist!

Ansvarig: Bo Holmqvist
Lokal: Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)
Tid: *Grupp 1:* 23 februari, 23 mars, 27 april, 11 maj kl 16.00
Grupp 2: 28 januari, 11 mars, 30 mars, 20 maj kl 16.00
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

LÄS OCH RES - studiecirkel Åland

Från grynnan till färjeläge på 6 000 år

Vi kommer att titta på Åland och dess särart i Norden:

Stenåldern, Levande skärgård, Ålänningarnas sätt att överleva, Åland under gustaviansk tid, Åland under tsartiden, Åland i dag.

Plus: En studieresa till Åland.

Ansvarig: Sven Christer Kihlén, tel 101 17, 070-631 29 09

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Torsdagar kl 09.30-12.00 (ca 5 gånger)

Start: Vecka 10. Fortsättning vecka 11, 12, 15 + ytterligare någon gång.

Kostnad: Resa till Åland samt ev kurslitteratur

Anmälan: till Vuxenskolan, tel 222 46

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

 **Husqvarna**

VIKING®



Husqvarna E 20
med 22 sömmar bl a
overlock
och knapphål
2.195 kr

**Service med 12
månaders garanti**

Husqvarna Sy
– Jörgen Eriksson
Parkgatan 1, Falun,
023-108 43
*Fri hämtning och
utkörning
inom Falu kommun*

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

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

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2010. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF:s expedition, Trozsgatan 35, 791 36 Falun, *senast fredagen den 10 september 2010*.

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

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

Rygg- och vattengymnastik

Ovannämnda aktiviteter har startat för våren och grupperna är helt fyllda. Aktiviteterna återkommer till hösten och bjuds ut i SPF-Nytt nr 2010-3.

Boule

Våra boulespelare har nu fått det ”väl förspant”. De har just flyttat in i den nya boulehallen i YA-Arena, som ligger i f d Scantias lokaler. Om du går i tankar att börja med boule är det rätt tid att göra det. Det finns gott om plats för alla som vill spela. Varje tisdag kl 09.45 är det samling och spelet börjar kl 10.00-13.00. Vill du vara med, kontakta våra ledare Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling

Bowlarna håller som vanligt till i bowlinghallen, som ligger i Scandic hotell vid Lugnetleden. Fredagar kl 10-11 samlas bowlarna. Vill du vara med, kontakta våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Nils Jonsson, tel 332 98.

Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling. Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en nybörjarkurs. I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör Jonas Osterman och du får samtidigt social gemenskap med andra SPF-



medlemmar.

Du som redan spelar golf men vill få hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Swingen behöver säkert korrigeras efter vintervilan och det kan du få i fortsättningskursen. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör.

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

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 1.600 kr och omfattar sju tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena.

För **fortsättningskursen** är avgiften 600 kr och omfattar fyra tillfällen, 1 timme/gång.

Dagar för **nybörjarkursens** praktik: måndag 10 maj, onsdag 12 maj, fredag 14 maj, måndag 17 maj och onsdag 19 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på.

Fortsättningskursen: måndag 10 maj, onsdag 12 maj, måndag 17 maj och onsdag 19 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper förläggas till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 19 och vecka 20.

Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs till förmiddagstid.

Anmälan till kurserna tas emot av SPF-expeditionen, Trotsgatan 35, tel 690 45.

Anmälan kan också göras via e-post till hansthors@hotmail.com

Anmäl dig **senast 13 april 2010**.

Scramble: Liksom tidigare år inbjuds SPF-golfare till scramblespel på Samuelsdals golfbana från och med onsdag 26 maj 2010. Mera om detta i nästa nummer av SPF-Nytt.

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



Till sist:

Sommaren 2010 kommer **föreningsmästerskap i golf** för SPF Falu-bygden att spelas för femte året. Datum och bana för tävlingen är ännu inte bestämd. Tävlingen kommer att spelas under juli månad. Definitivt datum och vilken bana det blir meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

De populära skogsvandringarna startar som vanligt tredje veckan i april och fortsätter sedan varje torsdag, utom Kristi himmelsfärdsdag, till slutet av maj. Programmet har haft ungefär samma upplägg alla år sedan starten 2003.



Vårens vandringar och ledare:

Torsdag 22 april kl 10.00: Hällaförrådet. Bernt Kindlund.

Torsdag 29 april kl 10.00: Preem-macken vid Jungfrurondellen. Nils Fäldt.

Torsdag 6 maj kl 10.00: Parkeringen Rottnebyskogen. Nils Jonsson.

Torsdag 20 maj kl 10.00: Sjulsarvet. Lillebil Angelsen/Bertil Jägerberg.

Torsdag 27 maj kl 10.00: Lilltorpet. Sven-Erik Ejeborg/Nils Fäldt.

Vandringarna är 4-6 km långa och tar omkring två timmar. Genomförs även vid regn. Det medhavda kaffet intas efter ca 45 minuter.

Dans och nostalgisk

musikunderhållning

Vid utgivningen av detta SPF-Nytt har vårens första dans redan genomförts.

Det är ny tid för dansen, nämligen kl 14.30-17.00, dvs 30 minuter tidigare än förut.

Fortsättning följer ytterligare två gånger under våren:

onsdagen den 3 mars kl 14.30-17.00

onsdagen den 7 april kl 14.30-17.00

Lokal: Dribblers (f d Restaurang Elsborg), Folkets Hus, Falun (inläpp från kl 14.00)

Falu Evergreen orkester

spelar melodier från din ungdomstid.

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

Entré: 80 kr (fri garderob)

Se även annons i och Dala-Demokraten och Falu-Kuriren 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

Seniorspinning

måndagar 10.30-11.30
onsdagar 10.30-11.30

i vårt Träningscenter Slaggatan 21

Kostnad 350 kr/halvår för jympa eller spin, 500 kr för båda

Välkommen!

*Küselska
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:-

Tel. 023-272 20

**Veckans meny:
se FK eller DD
på måndagar**

Küselska krogen Myntgatan 18 791 60 Falun

SPF-KALENDERN Våren 2010

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2010-1.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Mars					
5	fred	13.00	Lunch Restaurang Chapeau d'Or		27
8	månd	14.00	Kafé Björken. Om "Melkers" i Falun		27
15	onsd	14.00	Kafé Björken. Falu Evergreens spelar.		27
17	onsd	13.30	Månadsmöte: Christer Gruhs, informerar om Dalarnas Tidningar		5
22	månd	14.00	Kafé Björken.		27
29	månd	14.00	Kafé Björken.		27
April					
7	onsd	13.30	Studiebesök. Världsarvet Falu Gruva	ja	5
7	onsd	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Lokal: Dribblers, Folkets hus		20
7	onsd	13.30	Träffpunkt Smedjan. Cittranerna.		27
9	fred	13.00	Lunch Restaurang Chapeau d'Or		27
10-11	lörd- sönd		Resa arr av SPF Borlänge: Trandansen vid Hornborgasjön. Anmälan till Borlänge. Se sid 7.		6-7
11	sönd	15.00	SPF Kafé på Britsarvsgården.		27
12	månd	14.00	Kafé Björken.		27
14	onsd	13.30	Månadsmöte: Ann-Britt Åsebol - om personer av betydelse i hennes liv.		5
19	månd	14.00	Kafé Björken.		27
22	torsd	10.00	Skogsvandring. Hällaförrådet.		20
24	lörd	9-tiden	Resa: OD:s vårkonsert i Uppsala.	ja	7

26	månd	14.00	Kafé Björken. Cittranerna.		27
29	torsd	10.00	Skogsvandring. Preem-macken vid Jungfrurondellen.		20
Maj					
5	onsd	12.00	Vårlunch på Sågmyra herrgård. Info om Sågmyras historia	ja	5
6	torsd	10.00	Skogsvandring. Parkeringen Rottnebyskogen.		20
7	fred		Lunch Restaurang Chapeau d'Or		27
10	månd		Start Golf. Nybörjar- och fortsättningskurs	ja	19
20	torsd	10.00	Skogsvandring. Sjulsarvet.		20
27	torsd	10.00	Skogsvandring. Lilltorpet.		20
Juni					
10	torsd	11.00	Resa: Lustspelet "Herrgårdslif" vid Högbo Bruk.	ja	7
13	sön	8.30	Resa: Komedin "Sista dansen" på Stadsteatern i Stockholm.	ja	8
15/6- 17/6	tisd- torsd	Ca 6.45	Resa arr av SPF Borlänge: Konstresa Oslo – Köpenhamn. Anmälan till Borlänge. Se sid 8.	ja	8
Juli					
15	torsd	8.00	Resa: Guidad kryssning på Hjälmare kanal.	ja	9
Aug					
6/8- 15/8	fred- sönd		Resa arr av SPF Ludvika: Till Tyrolen. Anmälan se sid 10.	ja	10
8	sönd		Resa: Operan La Bohème på Skäret utanför Kopparberg	ja	9
Sept					
29/9- 1/10	onsd- fred	14.00	Resa: Les Misérables på Svenska Teatern i Åbo.	ja	10



Anlita en erfaren fönsterputsare

Ring Anderssons i Falun:
023-290 80

Anderssons
Städ Fönsterputs AB

www.anderssons.com

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, <i>sammankallande</i>	147 55
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
<i>Ersättare:</i>	Urban Björn	391 31	Elisabeth Ottervald	640 78
	Elisabeth Hallemark	201 77		

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

Haraldsbo

Mona Croné	212 80
------------	--------

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 073-038 92 68



Den första fredagen i varje månad kl 13,
från den 5 februari till den 4 juni 2010,
kan Du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Chapeau d'Or.
Ingen anmälan behövs!
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
- * Anhörigträffar
- * 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.

Söndagen den 11 april har SPF:s väntjänst kafé med underhållning på Britsarvsgården, i stora matsalen.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Vi startar igen den 25 januari och fortsätter t o m den 26 april 2010.



Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, 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)

Falun – Dalarnas seniorvänligaste kommun!



Kerstin Stafås, Annika Grönqvist och Catharina Hjortzberg-Nordlund.

SPF Daladistriktet har utsett Falun till Dalarnas seniorvänligaste kommun. SPF Falubygdens Karin Michols och Kerstin Stafås har skrivit det underlag som legat till grund för distriktets bedömning. Konkurrenter var Ludvika, Grangärde, Malung och Rättvik.

Falu kommun nominerades vidare till Förbundet i Stockholm. Deras jury utsåg sedan i hård konkurrens Götene kommun till landets bästa. Men Falun var med i finalheatet!

Vid kommunfullmäktiges möte den 11 februari i Kristinehallen överlämnade Daladistriktets Annika Grönqvist diplom till omvårdnadsnämndens ordförande Catharina Hjortzberg-Nordlund.

Det här var SPF Dalarnas motivering till att Falu kommun nominerades:

- flera olika boendeformer i fullt tillräcklig mängd
- kommunen släpper in andra entreprenörer
- ständig kompetensutveckling av personalen
- genomtänkt kostpolicy
- stora valmöjligheter som t ex att välja maträtter, besluta om vad man som brukare vill ha hjälp med från hemtjänsten osv
- omfattande anhörigstöd
- träffpunkter med aktiviteter för äldre

Text och foto: Gustaf Lagerby

Det här är Expeditionsgruppen



*Övre raden: Lis-Marie Hedlund, Maud Nilsson, Lisbeth Lundin,
Karin Wigelius och Lisbeth Thunström.*

Nedre raden: Britta Lundberg och Ella Norrgren.

När man kontakter SPF:s expedition på Trotskatan, per telefon eller vid besök, så möts man av någon av dessa sex vänliga damer som är föreningens ansikte och röst utåt. Expeditionsgruppens sjunde deltagare är Maud Nilsson. Hon sitter inte på expeditionen men sköter föreningens medlemsregister ”on line”.

Samtliga har, efter många års yrkesarbete, inom olika områden, av en slump blivit inlockade i verksamheten. Någon har frågat och det har känts spännande att tacka ja. Så nu turas de om att svara i föreningens telefon, att lyssna av telefonsvararen och att ta emot eventuella besökare. Expeditionen är öppen tre dagar per vecka. Den största arbetsinsatsen sker när det är dags, för föreningens medlemmar, att anmäla sig till olika kurser, friskvårdsaktiviteter, studiebesök och resor.

Många frågor är rutinfrågor. Nya medlemmar anmäler sitt intresse och adressändringar ska noteras. Men ärendet kan också gälla t ex försäkringar eller kommunala och statliga pensionärsfrågor. Allt kan inte besvaras direkt men frågeställarna slussas då vidare på smidigast möjliga sätt. SPF:s medlemmar ska känna, att man kan vända sig till expeditionen med de frågor man har och att man alltid kan få hjälp.

Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

Hattparad – uppskattat på Björken



På hattparaden kan man se alla tänkbara huvudbonader. "Hattbärarna" ovan heter Marianne Rennel, Vanja Norlin, Rut Högberg och Bosse Lindberg.

Normalt tar vi av oss hatten/mössan inomhus. Men det gör inte besökarna på Björken näst sista måndagen i november. Då står nämligen hattparad på programmet. Nästan alla runt kaffeborden bär någon huvudbonad.

Gun Eriksson, som startade dessa måndagsträffar 2007, hade en halmhatt med vackert blått duchesseband, när hon berättade om hattar i största allmänhet. Förr var det självklart vid besök på stan. Och på vintern värmdes huvudbonaden gott.

Nu är det andra tider. Hatten har fått stå tillbaka för enklare huvudbonader, typ basker. Men för Ingrid Björklund, 93 år och äldst i "paraden", har hatten alltid varit ett viktigt klädesplagg.

Förr fanns speciella hattaffärer. Dit gick falubor som ville fylla hatthyllan med något från senaste modet. En hatt som man sedan kanske stu-

kade till på alla möjliga sätt framför spegeln.

Flera av kaffegästerna hade ett vitt band runt hatten. Kanske inte så vanligt förr. Nu var det snyggt.

En stor cowboyhatt dominerade bilden i salen. Den var inköpt i Grand Canyon för några år sedan.

– Den har jag "lånat" av maken, förklarade Marianne Rennel.

Bosse Lindberg gick omkring med en bred och färggrann Rättvikshatt. Men han hade också en kubb från 30-talet. Sådana man kan se på huvudgatorna i London om man är där någon gång.

– Man kan väl ha lite roligt med en gammal hatt, kommenterade Bosse.

Enda sången som sjöngs den dagen var förstås "Min hatt den har tre kanter...".

Måndagen därpå var det final för höstens träffar.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

SPF Falubygdens årsmöte 2010

Årsmötet med SPF Falubygden lockade inte lika många medlemmar som tidigare år. Orsaken kan vara den stora snötillgången, kanske också de pågående OS-sändningarna i teve.

I styrelsen hade man hoppats få dela ut gåvan till medlem nummer 1 800. Men några namn saknas ännu. Vederbörande kommer att uppvaktas under våren. SPF:s faluavdelning räknas sedan flera år som en av de stora SPF-föreningarna i landet.

Förhandlingarna leddes som vanligt av Bertil Österlund, som under den långa föredragningslistan (30 punkter) hann berätta några roliga historier.

I verksamhetsberättelsen för 2009 (se nästa uppslag) redovisades en livlig verksamhet inom många områden. Ekonomin är god. Därför kommer medlemsavgiften för 2011 att bli oförändrad, dvs 205 kronor. Föreningen får behålla 85 kronor, resterande tillfaller distriktet och förbundet. Det kommer att bli något billigare för nya medlemmar som söker inträde under andra halvåret 2011.

En självbärande verksamhet som gör fina insatser är Väntjänsten. En anledning är att brödet är skänkt och att besökarna betalar för kaffet.

Ordförande Karin Michols berättade att Falun av SPF:s daladistrikt utsetts till Dalarnas seniorvänligaste kommun. Det blir en kvalitetsvecka på Lugnet under våren. Eventuellt deltar föreningen i en seniormässa.

I samband med valen – ett 10-tal kommittéer valdes – redovisades några vakanser som senare kommer att fyllas.

Ordinarie i styrelsen, förutom Karin Michols, är Bengt Ekström, Gustaf Lagerby, Per-Olof Odén (kassör), Barbro Andréason, Kerstin Stafås, Gun Eriksson, Hans Thors och Lisbeth Lundin (nyval).

Med en blombukett avtackades Britta Lundberg för sina insatser i styrelsen.



Britta Lundberg (t h) avtackades av Karin Michols.

Föreningens resor lockar allt fler. Gunnar Trued berättade om nya spännande resor 2010. Medlemmar kan nu även delta i resor som anordnas av Dalarnas övriga föreningar.

Årsmötet inleddes med Mats Bergmans parentation över avlidna medlemmar. Före mötet underhöll föreningens egen kör som nu räknar ett 30-tal medlemmar. Så stor har den aldrig tidigare varit. Det var trevliga sånger som framfördes, uppskattade av medlemmarna.

*Text: Sven-Erik Ejeborg
Foto: Gustaf Lagerby*

Så arbetade styrelse och kommittéer 2009

Verksamhetsberättelsen i sammandrag

Styrelsen kunde även för 2009 konstatera ett ökat medlemsantal i föreningen. Vid årets slut fanns i medlemsregistret 1791 namn, en ökning med 5,4 procent. 1109 var kvinnor och 682 män. I procent gör det 62 respektive 38, samma fördelning som 2008.

Styrelsen sammanträdde tolv gånger och redovisade totalt 145 paragrafer. Under SPF-veckan (vecka 37) genomfördes aktiviteter varje dag. Höjdpunkten var SPF-dagen på Lilltorpet.

I SPF:s förbundstävling om seniorvänligaste kommun blev Falu kommun bäst i distriktet.

Föreningen deltog i "Kvalitetsveckan", anordnad av kommunens omvårdnadsnämnd, samt i Senormässan på Folkets hus.

Ordförande Karin Michols nämner i verksamhetsberättelsen att alla aktiviteter har genomförts på ideell basis.

KPR – Väntjänsten

I **Kommunala pensionärsrådet** har föreningen haft åtta representanter.

Ett viktigt ärende var planering av LOV, lagen om valfrihet. De gamla ska själva kunna välja omsorgsgivare och inte vara hänvisade enbart till kommunens tjänster.

Särskilt angeläget har varit att följa utvecklingen av boende för äldre (trygghetsboende) samt utvecklingen av anhörigstödet.

Under 2009 hade föreningen 21 medlemmar som var aktiva "väntjänstare".

Väntjänsten har svarat för måndagsverksamheten på Kafé Björken med 14 sammankomster på våren och lika många på hösten. En trevlig sommarutflykt har gjorts till Trollnäs.

Flera daltidningar har haft artiklar och bilder om verksamheten.

Brukarråd – Program – Studier

Brukarrådsgruppen, som har samlats två gånger, har haft representanter på vårdcentralerna i Grycksbo, Britsarvet, Tisken och Norslund. Vid gruppens möten har rapporter och synpunkter lämnats.

Programkommittén har arrangerat nio välbesökta månadsmöten samt sex studiebesök med skiftande antal deltagare. Den traditionella vårlunchen förlades ombord på båten Slussbruden, övriga möten hölls i Missionskyrkan. Alla var välbesökta. Efteråt intogs kaffe.

Studiekommitténs kursprogram har varit omfattande med ett 25-tal kurser. De ansvariga har sammanträtt tio gånger och däremellan haft telefonkontakt.

Friskvård – Resor – Press och PR

Friskvårdskommittén har haft en livlig verksamhet med boule, bowling, golf, skogsvandringar, rygg- och vattengymnastik, nostalgisk musikunderhållning med dans samt SPF-dagen på Lilltorpet.

I SPF:s riksmästerskap deltog från föreningen 15 medlemmar i golf samt 11 i skidor där Eva Asplund och Karin Wetterhall tog var sin medalj.

De tio skogsvandringarna samlade mellan 25 och 30 deltagare. Längsta vandringen gick till Sundborn. För stavgång i grupp fanns under året inget intresse.

Motionslotteriet lockade hundratalet medlemmar. Populärast var vattengymnastik och ryggymnastik.

Nostalgisk musikunderhållning med dans i Folkets hus lockade omkring hundra personer varje gång, tre gånger på våren och tre på hösten.

Resekommittén organiserade 15 resor under året. Intresset var stort och flera resor dubblerades.

Press- och PR-kommittén har publicerat fyra nummer av SPF-Nytt. Årets sista nummer trycktes i fyrfärg med vackert resultat. Antalet annonser har minskat, främst pga de försämrade konjunkturerna. Distributionen har skett genom föreningens ”brevduvor” och med posten.

På **webbplatsen** – www.spffalubygden.com – har mängden information under 2009 ökat. Allt fler medlemmar besöker webbplatsen.

Sång – Trafik – Möten – Expedition

SPF-kören Falun, tidigare Blåklockan, med 40 sångare, har haft 26 övningar under året. Kören har medverkat i samband med föreningens möten i Missionskyrkan och i andra sammanhang. Vårterminen avslutades i Stjärnsund.

Höjdpunkten var körstämman, som hålls vartannat år, i Kristinehallen. Fem körer med totalt över hundra sångare deltog. Körledare var Margareta Åberg.

Trafiksäkerhetskommittén deltog i två distriktsmöten i Borlänge. Besökare vid en måndagsträff på Björken fick information om trafik.

Möteskommittén har stått för de sociala arrangemangen vid föreningens månadsmöten. Vid Luciafirandet såldes 137 biljetter.

Expeditionskommittén meddelade att expeditionen varit dubbelbemannad vissa dagar vid anmälningsdagar till resor och studiebesök.

Den fullständiga verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på SPF:s expedition och på föreningens webbplats, www.spffalubygden.com



Månadsmöte 9 december

Luciafirande.

Ute var det dimmigt. Luften var full med små vattendroppar och asfalten var våt. Men vi var många, som trotsade vädret och steg in i Missionskyrkans kyrksal för att få möta årets Lucia.

I en av de första sångerna lød en rad "samlade i stillhet och förväntan" och jag tror

att detta gällde oss alla som närvarade. Vi satt i stillhet och väntade och njöt sedan av alla levande ljus och alla underbara sånger som presenterades för oss.

Eleverna vid estetiska linjen vid Haraldsbogymnasiet sjöng för oss på ett föredömligt sätt och det tackar vi för.

Efteråt serverades lussekaffe i all gemytlighet.



*Text och bild:
Inger Ågren-Grundelius*

Varje begravning är unik!

Vi har som ledstjärna att med kompetens och omsorg assistera i alla frågor som rör död och begravning, oavsett om vi får Ert förtroende att hjälpa till med alla arrangemang eller endast en del av dem.

Personlig hjälp, kunskap och mångårig erfarenhet ger er trygghet!

Vi erbjuder begravningar i alla prislägen. Välkommen in och hämta vår prislista.

Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6. info@falubegravningsbyra.se
Tel 023-102 78. www.falubegravningsbyra.se



Månadsmöte 20 januari

Från bondgrabb i Pommern till mejerichef och politiker i Dalarna.

Detta var den spännande rubriken på Erich Colbergs föredrag på januaris månadsmöte i SPF Falubygden. Erich har haft en omväxlande och delvis dramatisk livsresa. Som pojke växte han upp på sin tyska familjs bondgård i Kolberg i polska Pommern vid Östersjökusten.



Sedan kom andra världskriget med den tyska invasionen i Polen. Oroliga tider började mot krigets slut när ryssarna började tränga västerut in i Polen. Familjen kom att hamna i den ryska zonen och måste lämna gården med alla djur och internerades av ryssarna.

Familjen, som var tysk, var på väg att deporteras österut. Dock avbröts deporteringen. Modern med Erich, knappt tio år gammal, lyckades fly västerut. De gick många mil till fots i ett krigshärjat Tyskland. Allt var kaotiskt och fattigt. De lyckades nå den brittiska zonen och kunde stanna där. Erich började arbeta. Han utnyttjade sina lantbrukskunskaper till att utbilda sig inom mejerinäringen. Efter utbildningen tog han ett tillfälle att komma som praktikant till Sverige och Stora Tuna. Där träffade han sin Ingrid. De bodde en tid i Tyskland men återkom till Dalarna .

Erich har nu många år som mejerimästare och chef utvecklat bland annat Grådö mejeri i Hedemora. Som pensionär och numera Falubo har han engagerat sig i politiken med olika uppdrag, framför allt som styrelseordförande i Kopparstaden.

Det blev en fängslande berättelse om en man som lyckades klara sig genom svårigheter och utmaningar i ungdomen och som sedan skapat sig ett innehållsrikt och intressant liv. Han är tacksam och mycket nöjd med sitt liv i Sverige och Dalarna.

Text: Gustaf Lagerby

Modern uppsättning av

RIGOLETTO

Det var en förväntansfull skara musik- och teaterintresserade SPF-medlemmar från SPF Falubygden kompletterat med SPF-kamrater från Borlänge och Ludvika som for iväg med Far i Buss mot Karlstad på söndagsmorgonen den 17 januari. Vintervädret var lagom kallt med ett fåtal minusgrader, en riktig julkortsstämning med snötäckta granar invid vintervägen, dock ingen sol. Men vi var ju på väg till "sola i Kallsta" för att njuta av Guiseppe Verdis mästerverk.

Vid framkomsten fick vi en mycket intressant och kunnig guidning i Frimurarhuset av en ledande medlem i deras loge som är moderloge till bl a logen i Falun. Vi fick en livfull beskrivning av förhandlingarna i samband med unionsupplösningen mellan Norge och Sverige 1905 i den sal förhandlingarna pågick.

Oskarsbalen, som Gustaf Fröding beskrev i dikten "Balen", har också ägt rum i samma lokal.



Reseledaren John Nordqvist och Marianne Zetterlund (foto: Maud Nilsson)

Vi fick njuta av läcker Vänerlax med tillbehör i den närbelägna restaurangen Freden. Slutligen bänkade vi oss i teaterlokalen, som rymmer 240 personer, ett nedlagt spinneri som är ett annex till den större teatern.



Föreställningen gavs i en ny och modern "version för fem pianon och kammarorkester", dock utan dirigent och med musikerna agerande på de fyra delscenerna där handlingen skedde parallellt. Det var ett intressant grepp och innebar inga svårigheter

*Ingalis Österlund
(foto: Maud Nilsson)*

att följa handlingen. Det hela sammanbands av Verdis välkända musik.

Rollprestationerna var av högsta klass och publiken visade sin uppskattning med stående ovationer.

Tiden gick fort. Hemresan gick lugnt och säkert med Tord Jonson som trygg chaufför. En glad skara operaentusiaster återvände hem många fina upplevelser rikare.

Vår reseledare John Nordqvist gav oss på nedresan en god sammanfattning av operastyckets handling. Resan kunde samordnas med andra grannföreningar inom SPF vilket upplevdes mycket positivt.

Text: Hans Nilsson

Modern uppsättning av Rigoletto i Karlstad.



(Fler bilder från resan finns på föreningens webbplats, www.spffalubygden.com)

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

Julbord avslutade årets resor



2009 års resor avslutades som vanligt med julbordsresan till Mariehamn. Men denna gång med Birka Paradise. Ett vackert fartyg som lockade med både sol och bad på tionde våningen. Det var en nyhet.

Bad i flera pooler, karbad, ansiktsbehandlingar m m. Plus garanterad ”sol” över vilstolarna. Men detta var inte gratis. Billigaste ansiktsbehandlingen kostade nära 400, den dyraste det dubbla och lite till. Badet var billigare.

De flesta resenärer från Falun föredrog att följa badlivet lite från sidan. Men när båten under hemresan kom in i skärgården och decembersolen hade tittat fram, så lockade i stället utsikten från ett fönster.

Efter första timmen ombord, kvällen före, var det samling i matsalen. Allt som brukar finnas på ett julbord fanns där. Och stämningen vid borden var god.

Kvällen fortsatte med olika aktiviteter. Även nästa dag lockade nöjes- och pubvärdar med dans och olika tävlingar. Andra passade på att shoppa i affären.

Allt fungerade och alla var nöjda. Bra hytter och ingen trängsel trots två tusen resenärer. Pensionärerna dominerade. Ungdomar under 23 år fick bara resa i målsmans sällskap på denna tur.

När Faluborna åter satt i bussen frågade ledaren Gunnar Trued om intresset för en eventuell ny julbordsresa med samma båt (om det är möjligt) även i december – svaret blev enhälligt ja.

Hemfärden gick över Gävle utan uppehåll – även det uppskattat.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg



Tre av de femtio deltagarna i julbordsresan till Mariehamn, fr v Maj Hellberg, Bernt Kindlund och Pia Ekström.

Boule i Främby

I en stor lokal innanför nya velodrombanan (för cykel) i Främby finns boulespelarna. SPF:arna är där på tisdagsförmiddagar. Även om inte gruset i banorna har satt sig riktigt ännu är alla är nöjda med hallen – Falun har nu en



SPF-trio med priset från Korpiaden i nya boulehallen, fr v Torgny Thorvalls, Curt Winberg och Lars-Göran Annerbo.

Övriga tider på året brukar boulegänget hålla till bakom en av fotbollsplanerna på Koppurvallen. Sommarens utomhusboule blir vid Kålgården.

Flertalet av föreningens aktiva boulespelare – nya spelare kommer hela tiden – deltog även i första klubbträffen. Den hölls i början av februari. Några dagar senare (6 februari) invigdes boulebanan. Då genomfördes en tävling som ingick i Korpiaden. Även klubbar utanför Falun deltog.

SPF-laget med den rutinerade trion Curt Winberg, Torgny Thorvalls och Lars-Göran Annerbo belade tredje platsen – priset står nu på en hylla på SPF-expeditionen.

– Spelet fungerade bra för oss och vi är nöjda med placeringen. Vi blev bästa Falulag efter segrande Borlänge och Sandviken, berättar Curt Winberg i en paus. Några tiotal medlemmar deltog i det första riktiga träningspasset efter invigningen. Det är poängboule som spelas.

Det finns plats för flera. I denna inomhushall kan upp till 60 personer spela samtidigt. De betalar 30 kr för varje träningspass. Många dricker kaffe i pausen.

– Falun har Dalarnas finaste inomhushall för boule, förklarar flera av spelarna innan de återvänder till banorna efter pausen.

Spelet pågår varje tisdag mellan kl 10 och 13, samling sker en kvart före.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Brevduvor får bra motion

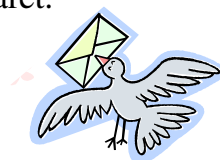
De stora buntarna med SPF-Nytt hinner knappt in i SPF-lokalen förrän Martin och Gun Löfdahl tar hand om dem. De 35 plastpåsar ska fyllas med varierat antal tidningar. Redan nästa dag kommer ”brevduvorna”. Och så måste 240 medlemmar i ytterområden ha sina tidningar. De får tidningen med posten.



Färska SPF-Nytt packas för distribution till medlemmarna. Fr v Lars-Inge Bäckström, Martin och Gun Löfdahl, Gunilla Augustsson och Per-Olof Odén.
(Foto: Gustaf Lagerby)

– Ja, det är en del plock. Förutom tidningar ska listor med adresser och postnummer ner i påsarna. Brevduvorna hämtar sina påsar under förmiddagen. Kommer de inte ringer vi och kollar, berättar de ansvariga.

Martin och Gun hade helt andra sysslor i yrkeslivet. Detta med distribution var alltså något nytt för dem, när de tog över sysslan efter Kjell Westling. Han gjorde ett jättejobb under de år han hade ansvaret.



Kjell var ensam men det är en fördel om man är två. Det menar makarna Löfdahl när några enstaka tidningspåsar återstår att hämta.

Veckorna före utskicket går Martin in på centralregistret och tar ut aktuella listor till brevduvorna. SPF Falubygden har snart 1800 medlemmar. Ändringar blir det alltid. Nyttillkomna namn ska in och andra bort.

– Många är sammanboende (de får nöja sig med en tidning), så den totala upplagan till medlemmarna ligger på ca 1380 exemplar, säger Martin och Gun.

När alla påsar är hämtade kan de pusta ut. Men om några månader är det dags förbereda utskick av nytt nummer.

Inga problem? – Jo, med tidningarna i augusti. När de ska ut är många medlemmar fortfarande kvar på landet. Ersättare till brevduvorna måste fram. Då blir det att titta i listorna och ringa. Till slut har vi fyllt brevduvelistorna, svarar Martin Löfdahl.

Frank Fåhraeus, 83 och född i Hälsingland, var en av de brevdovor som hämtade tidningspåsen denna förmiddag. Han har varit mattelärare på Hälsingårdsskolan och ”kunderna” finns i Hälsinggården.

– Det är ett stort område och det tar några timmar att gå med stavar. Regnar det som i dag är det besvärligt att göra noteringar. Därför tar det längre tid en sån här dag, säger Frank innan han lämnar lokalen.

Ja, denna blöta novemberdag såg spänstiga kvinnor och män till att medlemmar i tusentalet hyreshus och villor i Falun fick SPF-Nytt.

En av de 35 som knallade iväg med tidningsbunten under rockslaget var 74-åriga Kjell Åkesson på Britsarvet. Hans runda gick via bl a Seminariegatan och Hellbergs väg plus några andra gator, totalt drygt två kilometer. Efter knappa två timmar var han hemma igen.

– Tack vare att jag gjort egen karta med adresser så går det fortare, säger den f d teleteknikern som har stockholmsdialekten kvar trots 45 år i Falun.

Kjell går raskt mellan brevlådorna. Han har inte så många trappor på rundan. Men det är backigt på Britsarvet. Det ger bra motion, menar han.

Medlemsbladen, kartan och namnlistan har han under jackan.

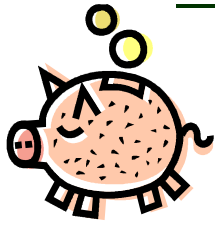
– Jag har varit brevduva i fem år och jag tycker fortfarande det är kul, så jag fortsätter. Men när Britt-Marie och jag besöker sonen i Thailand – det gör vi bara vissa år – måste jag ha en ersättare. Och hittills har det löst sig, säger han.

Martin och Gun Löfdahl, distributionsansvariga för SPF-Nytt, tycker jobbet är positivt. När de ringer brevdovorna veckorna före, så svarar åtta-nio ja till uppdraget. Om man undantar augustinumret, förstås. Då blir det många samtal för att få vikarier till de ordinarie/semestrade brevdovorna.

Text: Sven-Erik Ejeborg



*Kjell Åkesson, brevduva på Britsarvet.
Här har ett SPF-blad åkt ner i lådan.
(Foto: Sven-Erik Ejeborg)*

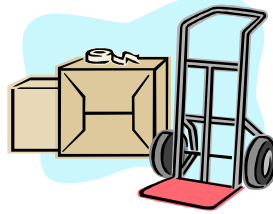


50 kronor i onödan ...

... 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 Troztgatan.

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-post-katalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

Obs: endast SPF-medlemmar!

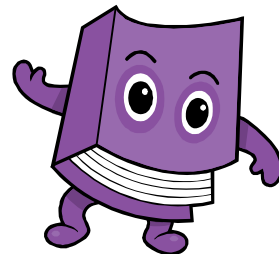


Behöver du ta bilen till SPF?

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*.



BOKEN KOMMER

Om du på grund 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!

SPF-NYTT 2010-1

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	27
Bilder på Webben	4
Bilen till SPF	42
Bloggare	11
"Boken kommer"	42
Boule	18
Bowling	18
Bråkarråden (vid vårdcentralerna)	25
Bussen till SPF	42
Dans & musikunderhållning	20
E-post, har du?	38 o 42
Expedition/information	2
Flyttanmälan	42
Friskvård	18-20
Försäkringar	4
Golf	18
Gruppmejl	11
Hemsidan/Webbsidan	4 o 11
Hörselproblem	26
Idéer och förslag	4
Kafé Björken	27
Kalender	22-23
Kommunala pensionärsrådet KPR	25
Kommunfixar'n	11
Kursverksamhet	12-17
Luncher, Restaurang Chapeau d'Or	27
Motionera Mera-lotteriet	18
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Reportage: Boule i Främby	39
Brevduvor - bra motion	40-41
Dalarnas seniorvänligaste..	28
Expeditionsgruppen	29
Hattparad – uppskattat på..	30
Julbordsresa t Mariehamn	38
Luciafirande	34
Om Erich Colberg	35
Rigoletto	36-37
Verksamheten 2009	32-33
Årsmötesreferat	31
Resevillkor	6
Resor	6-10
Ryggymnastik	18
Skogsvandringar	20
SPF Falubygden	4

SPF-Nytt, redaktion	43
utgivning 2010	44
Studiebesök	5
Synproblem	26
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Träffpunkt Britsarvsgården	27
Träffpunkt Smedjan	27
Träffpunkt Källegården Svärdsjö	27
Vattengymnastik	18
Väntjänst	26
Webbsidan/Hemsidan	4 o 11

Annonser:

Anderssons Städ Fönsterputs AB	24
Falu Begravningsbyrå	34
Far i Buss	37
Husqvarna Sy	17
Küselska krogen – Rappans catering	21
Senior Friskis & Svettis	21

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 (gruppmejl)

stig@hellberg.nu

Allan Magnusson (annonser)

allan.magnusson.dof@telia.com

Lennart Pettersson (annonser)

Lennart.02312641@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!

Varje annons når nära 1800 medlemmar

Annonsansvariga: Allan Magnusson, 023-154 14

Lenart Pettersson, 023-126 41

Stoptider och utgivningsdagar under 2010:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren 2010	12 april	5-7 maj
Höstens program 2010	26 juli	18-20 augusti
Inför vintern 2010-11	1 november	24-26 november