



SPF-NYTT 2010-2

Falubygden



INFÖR SOMMAREN 2010



Snart ska Egnellska huset vara helt igen – men fortfarande kan du se den blå himlen, när du tittar in genom fönstren. (Foto: Lennart Pettersson)

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
webbplats
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 (14 juni – 8 augusti öppen endast tisdagar 10-12)
Expeditionsgrupp:	Lis-Marie Hedlund, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström, Karin Wigelius
E-post:	spf.falun@telia.com
Webbplats:	www.spffalubygden.com
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Tre frågor till vår ordförande

Hur är det att vara ordförande i SPF Falubygden?

– Som tur är, är det inte den första föreningen jag är ordförande i. Jag var under mitt yrkesliv ordförande i skolledarförbundet – både lokalt och i distriktet, ordförande i föreningen Norden, i Pensionärsuniversitet (numera Senioruniversitetet) i sju år.

Alla ordförandeposter ger ju erfarenhet. Men det är skillnad att vara facklig ordförande och att arbeta i en ideell förening. I en ideell förening är det viktigt att skapa ett arbetsklimat, att alla som verkar i föreningen trivs och får en känsla av att vara viktiga för föreningen. Här får man vara försiktig med hårda nypor – de som jag stundom använde i yrkeslivet. Alla i föreningen arbetar ju på frivillig basis.

Lyckligtvis har vi i både styrelse och på andra funktionärsposter villiga och trevliga medarbetare, som gör sitt yttersta för att det skall fungera bra. Det är också glädjande att en rad nya medlemmar uttryckt sin vilja att hjälpa till i förningsarbetet.

Ordförandeposten tar tid. Jag inte sitter inte på vår expedition med arbetet, utan mesta delen av arbetet utför jag hemma. Sammanträden tar mycken tid. Jag har under mars månad suttit på sammanträden i SPF:s regi ca 20 timmar förutom förberedelsetid.

Varför gör jag då detta? Ja, jag tycker det är roligt, jag tycker att jag får inspiration, livsglädje och åtnjuter sådan tacksamhet från medlemmarna.

Hur ser du på föreningens storlek?

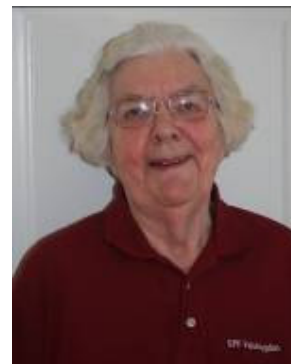
– Spontant vill jag direkt säga att föreningen är för stor. Vi är 1800 medlemmar. Det går naturligtvis inte att få kontakt med särskilt många av alla dessa.

Men det finns också fördelar med en stor förening – ekonomin blir bättre och en stor förening kan ge ett mycket brett utbud av aktiviteter. Vår förening är ju uppdelad efter olika aktiviteter – friskvård, resor, studier m m. Man kan naturligtvis sektionera en förening på annat sätt. Men min uppfattning är att det vore förödande för verksamheten att dela den i två självständiga delar – en tanke som kanske nu och då dykt upp.

Men det gäller att ha god disciplin med tidsplanering och bra framförhållning i en så stor organisation. Spontana aktiviteter är svåra att genomföra.

Dina tankar om den framtida organisationen centralt och inom distriktet?

– För att svara på denna fråga behöver man nog vara sierska eller medium. Jag vet alldeles för lite om den framtida organisationen. Förhoppningsvis får föreningarna behålla sin självständighet och sitt självstyre. Jag hoppas att den nya organisationen skall stärka och förbättra verksamheten. Men det gäller att ha god förberedelse.



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag **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 – uppge både namn, adress och telefonnummer. Annars blir det besvärligt att ta reda på vart bekräftelsen ska skickas.



Telefonen på expeditionen

fungerar nu som den ska, dvs när den är upptagen, får man upptagetton. Under en tid fick man även på expeditionstid det intalade meddelandet i örat.

Tack Lisbeth Lundin som fixade detta!

Ordf

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. *Utförlig information finns på sid 36-37.*

Besök gärna föreningens webbplats 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.

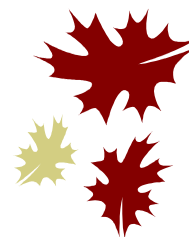
Vi har även en **insändarsida** som är öppen för dig som vill ventilera något speciellt ämne.

Se fler bilder på webben!

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

Inga månadsmöten eller studiebesök under sommaren!

INFÖR HÖSTEN



Torsdag 2 september Utfrågning av våra riksdags- och landstingspolitiker, Kristinehallen
SPF-distriktet står som värd
(Klockslag meddelas i nästa nr av SPF-Nytt)

SENIORVECKA i SPF:s regi

Tema "Val 10"

- Måndag 13 september* Konsumentrådgivning,
kl 14.00 – Ann-Christine Rudholm
Kafé Björken, Vallmansgatan 1
Kaffeservering
- Onsdag 15 september* Utfrågning av våra lokalpolitiker
kl 13.30 – paneldiskussion
Missionskyrkan, Promenaden 35
Kaffeservering
- Fredag 17 september* SPF-dag på Lilltorpet
kl 10.00-14.00 Uppvisning av olika aktiviteter
Mannekänguppvisning av Seniorshopen
Tipspromenad med priser
Falun Evergreens spelar

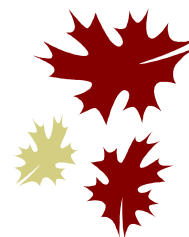
Alla seniorer/pensionärer hälsas välkomna!

I kommunens skyltfönster kommer SPF hela veckan att visa sin verksamhet.

Vår expedition, Trotsгатan 35, har öppet tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00-12.00.

Inga månadsmöten eller studiebesök under sommaren!

INFÖR HÖSTEN



Torsdag 2 september Utfrågning av våra riksdags- och landstingspolitiker, Kristinehallen
SPF-distriktet står som värd
(Klockslag meddelas i nästa nr av SPF-Nytt)

SENIORVECKA i SPF:s regi

Tema "Val 10"

Måndag 13 september Konsumentrådgivning,
kl 14.00 – Ann-Christine Rudholm
Kafé Björken, Vallmansgatan 1
Kaffeservering

Onsdag 15 september Utfrågning av våra lokalpolitiker
kl 13.30 – paneldiskussion
Missionskyrkan, Promenaden 35
Kaffeservering

Fredag 17 september SPF-dag på Lilltorpet
kl 10.00-14.00 Uppvisning av olika aktiviteter
Mannekänguppvisning av Seniorshopen
Tipspromenad med priser
Falun Evergreens spelar

Alla seniorer/pensionärer hälsas välkomna!

I kommunens skyltfönster kommer SPF hela veckan att visa sin verksamhet.

Vår expedition, Trotsгатan 35, har öppet tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00-12.00.

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 (öppettider se sid 2).

För resor i SPF Falubygdens regi: Första anmälningdag 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 anmälningdag se resp resa.
"Först till kvarn" gäller för alla.

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 med kaffe och kanelbulle i pausen.

Anmälan senast 14 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

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

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 senast 20 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Tyrolen

6-15 augusti

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

Gränsträff i Svabensverk

onsdagen den 11 augusti kl 13.00

i likhet med tidigare år.

Kontaktperson: Dan Hälsing, e-post: dan.halsing@yahoo.se

Hemlig resa

tisdagen den 24 augusti

Anyo satsar vi på en hemlig resa som vänder sig till alla våra nyfikna och orädda medlemmar.

Vi startar från Falun kl 8.45 och åker mot ett okänt mål, där vi får uppleva modern teknik och även historisk verksamhet. Efter en snabb bussfika är vi vid målet där guide tar emot. Därefter blir det lunch och ny guide tar vid under eftermiddagen, som avslutas med en kopp kaffe. Sedan ställer vi kosan hemåt, och förhoppningsvis har vi i trevlig samvaro fått uppleva något nytt som vi inte tidigare sett. Vi beräknas vara hemma mellan kl 17 och 18.

Ett glatt humör, nyfikenhet och oömma skor rekommenderas.

Pris: 450 kr som inkluderar buss, bussfika, lunch, eftermiddagskaffe samt inträde och guider.

Vi måste bli minst 30 personer för att genomföra denna resa.

Anmälan tidigast 11 maj och senast 3 augusti till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Visenter och konst- och industrikultur, Avesta

tisdagen den 7 september

Vi startar kl 9.00 med buss från Falun och beger oss först till **Avesta Visent-park**. Efter förmiddagsfikat i parken blir det guidad vandring och möte med visenterna på nära håll – välväxta, otämjbara och imponerande djur. Vi får också höra historien om hur visenterna kom till Avesta och om arbetet med att rädda det utrotningshotade djuret.

Sedan intar vi en god lunch i vackra – och vackert belägna – **Brunnbäcks Herrgård** som också inrymmer antikbod, design- och konstutställning.

Därefter besök i **Verket** där vi får en kombinerad konst- (Avesta Art) och industrihistorisk guidning. Verket, en gång i tiden Sveriges första storsjöräddningsverk och Avestabygdens största arbetsplats, är nu ett prisbelönt inlevelsemuseum. Här möter vi en spännande mix av historia, konst och teknik i inspirerande utställningar på sju plan (det finns hissar och ramper och god tillgänglighet för alla). Slutligen: en liten fikapaus på vägen hem.

Pris: 590 kr inkl allt.

Anmälan tidigast 20 maj och senast 13 augusti till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Roland Billme, tel 023-202 59 alt 070-593 16 91.

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-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 till expeditionen, tel 023-690 45. **Först till kvarn gäller!**

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

Kinesisk kultur på Dragon Gate och folklivsmuseum i Älvkarleby

fredagen den 15 oktober

Upplev lite av kinesisk kultur på Dragon Gate utanför Gävle och ett mycket sevärt folklivsmuseum i Älvkarleby!

Vi reser till Gävle ca kl 09.00 och besöker Dragon Gate. Innanför murarna väntar en kulturell upplevelse, där du får en chans att möta den kinesiska kulturen. Vi får bl a se en kopia av terrakottaarmén, som varit nergrävd sedan 200-talet före Kristus. Vi får en guidad tur som tar ca 1 timme.

Därefter äter vi en äkta kinesisk buffé kl 12.00.

Mätta och glada åker vi med buss (10 minuter) till Söderhällgården. Där finns ett mycket sevärt folklivsmuseum. Du kommer rakt in i torparköket, husförhöret, hembrännarnästet m m. En guide följer med oss och berättar om hur livet kunde te sig i gångna tider. Därefter får vi kaffe med hembakt bröd.

Hemfärd ca 14.30. Vi är åter i Falun ca 16.00.

Pris: 350 kr vilket inkluderar resa, lunch, kaffe, besök på Dragon Gate och Söderhällgården.

Anmälan tidigast 18 maj och senast 10 september till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Birgitta Wiberg, tel 023-143 70 eller 0760-846 16 02.

Björn Skifs i Ejendals Arena, Leksand

fredagen den 3 december

Efter den kritikerrosade succén på Cirkus i Stockholm reser Björn ut i landet. Vi har lyckats få 50 biljetter på parkett, så här gäller det "först till kvarn" osv. Föreställningen börjar kl 19.30.

Vi åker buss till Leksand, börjar med att inta buffé högst uppe i Sky Bar, med utsikt över nejden.

Pris: 1.100 kr, vilket inkluderar buss t/r Falun, buffé (exkl dryck), konsertbiljett.

Anmälan tidigast 11 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Var ligger Falun?

Att det finns flera Falun i USA och Kanada vet nog de flesta av oss. Det är fråga om små orter som förstås är döpta efter vårt svenska Falun och grundade av svenska immigranter.

Men visste du att det finns ytterligare ett Falun i Sverige? Det är en större gård som ligger norr om Lidköping. Ägaren vet inte varifrån namnet kommer.



Men gården har tidigare hetat "Falhem", för hundra år sen eller mer, och "Falun" är säkert en förenkling av "Falhem". I trakten är det inte ovanligt att det förekommer andra stadsnamn, t ex Uppsala, Lund, Jerusalem och även Italien.

Lustigt i sammanhanget är att det finns en plats som heter Lugnet strax intill detta västgötska Falun.

Margareta Nissby

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motionera Mera-lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. Om du inte redan skrivit ut motionskortet från webbplatsen får du det som bilaga till detta nummer av SPF-Nytt. Du har säkert fört anteckningar över motionerandet i april och kan nu föra in det på kortet.

Fyllda motionskort kan lämnas till SPF:s expedition, där även nya kort finns att hämta. Du som ännu inte kommit igång med att samla poäng kan starta nu. Det finns gott om tid att samla poäng fram till periodens slut. Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut. Utlotning av vinster sker under september månad. Vinstlistan redovisas i höstnumret av SPF-Nytt.

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

Skogsvandringar

Vårens skogsvandringar

– Det finns plats för fler i vårens och höstens skogsvandringar, säger Bernt Kindlund som ledde premiärvandringen (22 april) på delvis blöta stigar runt teletornet. Det dröjer innan markerna har torkat upp efter all snö.



Vandringarna är 4-6 km långa och tar omkring två timmar. Genomförs även vid regn. Det medhavda kaffet intas efter 45-60 minuters promenad.

Vårprogrammet avslutas med skogspromenad och gemensam lunch i

Rättvik i början av juni. Mer information i samband med vårvandringarna (se nedan) i och runt Falun.

Samlingsplatser för vårens övriga skogsvandringar:

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

Torsdag 6 maj kl 10.00: Parkeringen Rottnebykogen. 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.

Höstens skogsvandringar

Alla vandringar är förlagda i och runt Falun. Målet för finalvandringen (30 september) är hemligt. Samling på platserna som namnges först. Kaffepaus efter 45-60 minuter.

Torsdag 2 sept kl 10.00: Stångtjärn. Bernt Kindlund/Bertil Jägerberg.

Torsdag 9 sept kl 10.00: Kårarvet. Nils Fäldt/Sven-Erik Ejeborg.

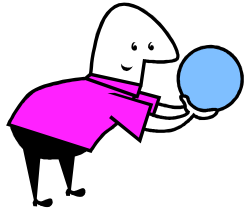
Torsdag 16 sept kl 10.00: Hällaförrådet, för resa till Bergsgården. Fäldt/Jägerberg.

Torsdag 23 sept kl 10.00: Korsnäs IF:s stuga Pumpen. Nils Jonsson.

Torsdag 30 sept kl 10.00: Stora parkeringen, Lugnet. Säsongavslutning med hemligt mål. Ejeborg/Fäldt.

Boule

Våra "bouleare" flyttar utomhus till Kålgårdsparken tisdagen den 4 maj kl 09.15. Varje tisdag under utomhussäsongen är det samling i Kålgårdsparken kl 09.15. Medtag "fika"! Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta någon av våra kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.

Fredagen den 3 september kl 10-11 startar höstterminens spel. Vill du börja med bowling, kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.

Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.

Golf

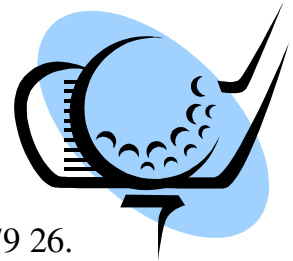
Golfkurser

Vårens golfkurser – nybörjarkurs och fortsättningskurser – startar måndagen den 10 maj på Samuelsdals GK.

Har du glömt att anmäla dig? Det finns platser kvar.

Skynda på med din anmälan så får du vara med!

Anmälan till Hans Thors, e-post: hansthors@hotmail.com, tel 179 26.



Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana *onsdagen den 26 maj kl 09.00* och några påföljande onsdagar.

Spelform: scramble. Startavgift: 20 kr. Greenfeeavgift: 80 kr.

Samling i kafeterian.

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

Föreningsmästerskap i golf

för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **fredagen den 18 juni 2010** med första start kl 08.30.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 19,0
klass B hcp 19,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 24,8
klass B hcp 24,9 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast måndagen den 14 juni** till Hans Thors, gärna till e-post hansthors@hotmail.com eller tel 179 26, 070-677 05 49. Vid anmälan lämnas följande uppgifter: Namn, aktuell hcp, golf-id och hemmaklubb.

Startavgift: 50 kronor. Greenfee 150 kronor.
Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

Hjärtligt välkomna!

I höstens program...

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av SPF-Nytt bland annat att erbjuda:

Ryggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 38.

Ledare: Lena Grönberg

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 och torsdagar kl 14.00.

Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastiken startar vecka 38.



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

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 3 september till den 3 december 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.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.
Höstens verksamhet startar den 13 september och
fortsätter t o m den 29 november. Där kan vi ha en
trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning eller musik
(Falu-cittranerna bjuder på underhållning) 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)



Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en utflykt i naturen?



SPF:s väntjänst planerar en utflykt till
Skyttepaviljongens stuga ovanför Lugnet
för våra äldsta medlemmar. Vi ordnar utan kostnad
för dig transport (även med rullstol), smörgås och
kaffe med kaka, lite information om huset och trivsamt
gemenskap i fin natur.

Onsdagen den 28 juli kl 10.15 åker vi från Britsarvs-
gården upp till Sjulsarvsvägen och beräknar vara
tillbaka igen kl 14.00. Vi hämtar dig vid din bostad
om du önskar.

Vi behöver din anmälan *senast den 25 juli.*
Ring Gun Eriksson, tel 221 85, eller Marianne Häggblom, tel 336 42,
och meddela att du vill vara med.

Väl mött i gröngräset!
SPF:s Väntjänst

Anhörigstöd

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

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

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

SPF Falubygden är representerat 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, Källängeskolan** 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.

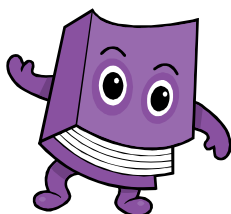
SPF Falubygden deltar ibland med egna aktiviteter på träffpunkterna. Söndagen den **25 juli** står SPF för **sommarkafé** kl 15-17 på **Britsarvsgården**.

Kommunfixar'n

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper sådant som kan skada dig. Uppdraget får ta högst en timme.



Kommunfixar'n's tjänster kostar dig ingenting men du håller med all materiel. Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.



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!

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	(vakant)	
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Ulla Jansson	178 88
	Sonja Schnürer, <i>ersättare</i>	328 61
<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	Margareta Dunkars	341 75

Det här är Vår 1800:e medlem!

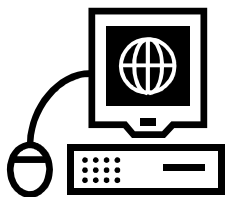
Så stor har vår förening blivit! Vår nya medlem heter *Jörgen Ekström* och blev för ett år sedan ålderspensionär. Han är nöjd med sina arbetsår, är skogsutbildad och har arbetat i trä- och byggbranschen. Men nu tycker han det är skönt att vara pensionär. För ett år sedan flyttade han och sambon från Avesta till Sundborn. Sambon var redan med i vår SPF-förening liksom några bekanta. Och nu ville han också bli medlem.

Vad ser han fram emot i vår förening? Han har sett i vårt medlemsblad och även hört att föreningen har mycket att bjuda på. Närmast känner han att friluftaktiviteterna lockar mest, varför inte golf? Och resor! Han ska noga studera i SPF-Nytt vad som finns. Han vet att det också finns möjligheter att själv göra en insats i föreningen.



Text och foto: Gustaf Lagerby

Information till dig som har tillgång till dator



Glöm inte att titta på föreningens och distriktets webbplatser. 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.

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 .

KOIN



Mer och lyxigare läsning till helgen!

Falu Kuriren

 Dalarnas Tidningar



SPF-KALENDERN MAJ-DEC 2010

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2010-2.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmäla</u>	<u>Sid</u>
Maj					
6	tors	10.00	Skogsvandring. Parkeringen Rottnebykogon. Nils Jonsson.		11
10	mån		Golfkurser börjar på Samuelsdals GK.	ja	12
20	tors	10.00	Skogsvandring. Sjulsarveet. Lillebil Angelsen/Bertil Jägerberg.		11
26	ons	9.00	Golfsamling. Samvaro och 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana	ja	12
27	tors	10.00	Skogsvandring. Lilltorpet. Sven-Erik Ekeborg/Nils Fäldt.		11
Juni					
10	tors	11.00	Resa: Lustspelet "Herrgårdslif", Högbo bruk.	ja	6
18	fre	8.30	Golf. SPF Falubygdens föreningsmästerskap.	ja	13
Juli					
15	tors	8.00	Resa: Kryssning på Hjälmare kanal.	ja	7
28	ons	10.15	Utflykt för föreningens äldsta till Skyttepaviljongen på Lugnet.	ja	15
Aug					
6-15	fr-sö		Resa arr av SPF i Ludvika. Till Tyrolen. Anmälan se sid 7-8.	ja	7
11	ons	13.00	Gränsträff, Svabensverk.		7
24	tis	8.45	Resa: Hemlig resa.	ja	8
Sept					
2	tors	?	Utfrågning av riksdags- o landstingspolitiker. Kristinehallen.		5
2	tors	10.00	Skogsvandring. Stångtjärn. Bernt Kindlund/Bertil Jägerberg.		11
3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		15
3	fre	10-11	Bowling. Hötterminens spel startar.	ja	12
7	tis	9.00	Resa: Visenter och konst- och industrikultur, Avesta.	Ja	8
9	tors	10.00	Skogsvandring. Kårarvet. Nils Fäldt/Sven-Erik Ekeborg.		11
13	mån	14.00	SPF-veckan. Kafé Björken. Konsumentrådgivning – Ann-Chr Rudholm.		5
15	ons	14.00	SPF-veckan. Utfrågning av lokalpolitiker. Paneldiskussion.		5
16	tors	10.00	Skogsvandring. Hällaförrådet, för resa till Bergsgården. Fäldt/Jägerberg.		11

17	fre	10-14	SPF-veckan. SPF-dag på Lilltorpet. Olika aktiviteter.		5
20	mån	14.00	Kafé Björken. Musik.		15
20	mån	11.15	Ryggymnastik startar.		13
20	mån	14.00	Vattengymnastik startar.		13
23	tors	10.00	Skogsvandring. Korsnäs IF-s stuga Pumpen. Nils Jonsson.		11
27	mån	14.00	Kafé Björken. Film.		15
29/9-1/10	on-fr	14.00	Resa: Les Misérables, Svenska Teatern, Åbo.	ja	9
30	tors	10.00	Skogsvandring. Stora parkeringen, Lugnet. Hemligt mål. Ejeborg/Fäldt		11
Okt					
1	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		15
4	mån	14.00	Kafé Björken. Kjell Karlsson spelar gitarr.		15
11	mån	14.00	Kafé Björken. Högläsning?		15
15	fre	9.00	Resa: Kinesisk kultur på Dragon Gate o folklivsmuseum i Älvkarleby.	ja	9-
18	mån	14.00	Kafé Björken. Falu Evergreen?		15
21	tors	14.00	Smedjans äldreboende. SPF:s väntjänst serverar kaffe med dopp.		16
25	mån	14.00	Kafé Björken. Berättelse – En resa.		15
Nov					
1	mån	14.00	Kafé Björken. Hemlig gäst.		15
5	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		15
8	mån	14.00	Kafé Björken. Film?		15
15	mån	14.00	Kafé Björken. Musikunderhållning.		15
22	mån	14.00	Kafé Björken. Inomhusboule.		15
29	mån	14.00	Kafé Björken. Cittranerna spelar.		15
Dec					
3	fre	?	Resa: Björn Skifs i Ejendals Arena, Leksand.	ja	10
3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		15
8	ons	13.30	Smedjans träffpunkt. Cittranerna spelar.		16

BLÖMSTET RIKET

Allt inom
**SORGBINDERI
BRUDBINDERI**

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar 9.30-18

Lördagar 10-16

Söndagar 12-16

023-651 66

*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

Över 200 m² fyllt med ljusa idéer

Lågenergilampor

Framtidens lågenergilampor är här!

Över 200 utomhusarmaturer i vår utställning!

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

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

Månadsmöten

Till **månadsmötet 17 mars** var Falu-Kurirens politiske redaktör Christer Gruhs inbjuden att tala om Dalarnas Tidningar.

Karin Michols hälsade en stor skara välkommen till mötet och inledde med några föreningsangelägenheter. Emellertid kom ingen föredragshållare!

Mötet fortsatte i stället med sedvanlig samvaro vid kaffeborden där bland annat varierande synpunkter på Dalarnas ledande tidning framfördes.

Månadsmöte 14 april

Till månadsmötena har ibland personer inbjudits att berätta om sina liv. Programkommittén har den här gången inbjudit Ann-Britt Åsebol, falubo, lärare, politiker, entreprenör. Hon inledde med att dramatiskt recitera dikten *Porträtterna* av Anna Maria Lenngren. Så började hon sin berättelse om människor som betytt mycket för henne. Författarinnan blev början på hennes litteraturintresse.

Den i gymnasiet skoltrötta och företagsamma Ann-Britt utmanade sin bestämde fader med att vilja ta en paus i skolan trots faderns vredesutbrott, ta eget ansvar. Det gick bra, hon arbetade ett tag som sjukvårdsbiträde men fullföljde sedan gymnasiet.

Hon reste utomlands, arbetade som guide, flygvärdinna. Studier ledde mot läraryrket och hon fick arbete i Falun. Hon nämner lärarkollegor, handledare som inspirerat henne.

De tre barnen betyder självklart väldigt mycket för henne.

Men så sade någon: ”Du som pratar så mycket och tycker så mycket – ska inte du gå in i politiken?” Jo, så blev det. En period var hon till och med heltidspolitiker. Hon nämner bra och värdefull handledning som hon fått av politikerkollegor.

Tidigt blev hon som kvinna medlem i det manliga Rotary och där har hon tagit på sig även internationella utbildningsuppdrag. Stolt är hon över att ha drivit ett understödsprojekt till sjukvård i Nepal, en röntgenutrustning som kom till god användning.

Ann-Britt är sällan överksam, har många idéer och får dem ofta att bli verklighet. Hon har ännu mycket o gjort.

Barbro Andréason tackade för en personlig och intressant berättelse med blommor och en bok.



Text och foto: Gustaf Lagerby

Kungen rörde om i grytan

Vid måndagsträffarna på Kafé Björken bjuds besökarna nästan alltid på ett program. Ibland musik, ibland föredrag.

I vintras berättade Bosse Lindberg till unika bilder om Melkers Chark AB i Falun. Först om forna tiders marknader på Fisktorget, sedan om det moderna



företaget i Hälsingberg.

På Fisktorget stod Melkers alltid på höger sida. På vagnen fanns en stor bild av en halv korv, så det var lätt att hitta den.

Flera av de äldre i lokalen kom ihåg att de brukade handla av Melkers. På den tiden plockades korv och köttbitar direkt ur vagnen.

Initiativtagaren, bonden Anders Olsson, ansågs som en duktig charkuterist. Han förbättrade Lübeckkorven och skapade receptet till falukorven som snart blev en succé. Fortfarande är falukorven den mest vanliga maträtten. Och fortfarande är det samma kryddning.

– Allt var inte perfekt första tiden. Nu är det sterilt i hela kedjan. Fabriken i Hälsingberg har hundratalet anställda, så mycket har hänt, fortsatte Bosse.

Melker, förste sonen, gick i pappa Anders fotspår. Han gifte sig 1908 med Josefina. De fick åtta (!) söner. Alla uppges ha hjälpt till i företaget under kortare eller längre perioder. En son flyttade till USA.

Nu är man inne på fjärde generationen och verkställande direktör är Pär Olof Olsson. Melkers har länge varit det ledande familjeägda charkuteriföretaget i landet.

Bosse Lindberg kom också in på företagets första tid i Korsnäs då nästan allt skedde för hand.

– Matrester och annat slängdes i sjön från Fläskbryggan. Inte bara från Melkers utan även från hushållen. Följden blev stora, fina kräftor som man sen kunde fiska, berättade Bosse.

I Falun fanns flera slakterier men det var Melkers som växte mest. Och det tack vare falukorven.

En vårdag 1985 besökte kungaparet fabriken. De fick till och med ”röra om” i grytan. Den bilden hamnade aldrig i någon tidning.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Världsarvet Falun

Eller som det mer officiellt heter: *Det historiska industrilandskapet kring Falun och Stora Kopparberget*. Det var ämnet för studiebesöket den 7 april. Och berättade gjorde naturligtvis Daniels Sven Olsson, numera museichef på Stiftelsen Stora Kopparberget.

Många av oss som bott länge här i Falun, eller kanske t o m är födda



*Daniels Sven Olsson
(foto: Bo Bävertoft)*

här, tror att vi vet allt om gruvan och det

som den har fört med sig i form av hyttebruk runt om staden. Men när vi lyssnar till Sven inser vi hur litet vi egentligen vet. Det bara sprutar intressanta berättelse-detalyer om honom. Och allt framfört på ett stimulerande och trevligt sätt.

Vi var inte så där väldigt många som kom och lyssnade, ett dussintal kanske – men för oss som kom var det desto mer lyckat. Ni andra får skylla er själva och göra det bästa av situationen, t ex genom att läsa Selma Lagerlöf.

Bo Bävertoft



(Foto: Lena Tysk)

Visste du till exempel att

- man numera tror att brytningen började redan i mitten av 600-talet, vilket innebär att verksamheten har pågått ungefär dubbelt så länge som man för bara några decennier sedan trodde – då ansåg man att gruvan bara var cirka 50 år gammal vid tiden för det berömda bytesbrevet 1288
- i början av 1700-talet var cirka 4500 personer sysselsatta med gruvbrytningen eller därmed sammanhängande aktiviteter som hyttearbete m m
- det då var Europas största industriella arbetsplats – den största arbetsplatsen i det tidigt industrialiserade England hade 900 sysselsatta
- det är den enda enskilda industriella verksamhet som kan avläsas i Grönlands inlandsis genom sina utsläpp (vilket kanske inte är så positivt för verksamheten – men säger väldigt mycket om hur omfattande den var)?

SPF:s resekommitté och reseverksamhet

Att åka på resa med SPF det är ju något som många av oss gärna gör. Och gör ni det inte, så börja gärna med det! Resorna är välarrangerade och upplagda för att passa oss som är lite äldre men ändå vill röra på oss och få nya upplevelser.

Det är detta som SPF:s resekommitté erbjuder oss. Resor på 1-3 dagar ordnas inom Sverige och våra grannländer. (Längre resor ordnas ibland av SPF:s distrikt). Priserna är rimliga, oftast billigare än resor ordnade av privata researrangörer. Innehållet i resorna är varierat och anpassat efter vårt sug efter olika sorters kulturupplevelser.



Övre raden: Gunnar Trued, John Nordqvist, Gunnar Helgesson och Roland Billme. Nedre raden: Ingerd Mellquist, Ruth Trued och Birgitta Wiberg.

Ruth Trued är sammankallande i gruppen och många är de resor som Ruth har anordnat ensam, eller tillsammans med sin make Gunnar. Ruth har varit med om att driva fram ett samarbete kring resor mellan SPF Falubygden och några andra SPF-föreningar. Detta har fått till följd att SPF Falubygdens medlemmar nu kan delta i vissa resor, som andra föreningar ordnar. Gunnar är samordnare för SPF:s researrangörer i Daladistriktet. En annan person, som hunnit profilera sig, är John Nordqvist och många är de, som har deltagit i någon av hans musikresor och hört honom initierat berätta om den musik som ska avnjutas.

De övriga fyra deltagarna är relativt nyinvalda i Resekommittén. Därigenom har gruppen tillförts och kommer gruppen att tillföras nya idéer och nytt kunnande som alla vi resglada kommer att få glädje av framöver.

De flesta av resorna är populära. Det är sällan tomma platser, när bussarna rullar iväg. En buss tar ca femtio passagerare. Under förra året var antalet

passagerare genomsnittligt per buss 45-50 stycken. Så man kan inte klaga på pensionärernas resvillighet.

När en resa ska ordnas är det många moment som ska klaffa.

- Biljetter ska anskaffas och betalas, ibland upp till ett år i förväg.
- Transporter ska ordnas och reskostnader ska räknas fram.
- Resorna ska presenteras i god tid i SPF-Nytt och på föreningens webbplats.
- Resuppdragen ska fördelas och olika resor måste ha olika anmälningdag annars blir trycket på SPF:s expedition omöjligt att hantera.
- *Ingen anmälan får tas emot innan meddelad anmälningdag.*
- *Anmälan ska ske till expeditionen, helst per telefon eller vid besök. Vill man komma med på en resa, så gäller det att "hänga på låset".*
- Slutligen ska resorna genomföras och då kan vi lita på, att den i Resekommittén som är utvald att ansvara för resan ser till att resan blir bekväm, att vi når målet i rätt tid och att vi serveras goda måltider under resans gång. Allt ska klaffa perfekt – och det gör det.

Kreativiteten är stor inom SPF:s resekommitté, men naturligtvis tar man tacksamt emot förslag även från föreningens medlemmar. Så kom gärna med reseförslag!

Och res med SPF! Ni kommer att vara i Resekommitténs goda händer och ni kommer inte att ångra er!

Text o bild Inger Ågren-Grundelius



Vårvers

Nu stundar vårens frieri,
snart sjunger skogens kråka.
Dess budskap är, det anar vi,
betänkligt ekivoka.

På detta vis, bör man förstå,
bevaras kråkans släkte.
Ack, om vi skulle sjunga så
så åkte vi i häkte.

(Holmberg, DN 24/3 2009)



SPF-resa till anrikt sidenväveri

Vår resekommitté överraskar då och då med resor till ovanliga och rätt okända resmål.

Så var fallet när en fullsatt buss åkte till Södermalm i Stockholm och K.A. Almgrens Sidenväveri och museum.

Ciceronen Christian lotsade oss igenom både fabrik och museum och berättade om ett sidenväveri som idag är Nordeuropas äldsta bevarade och Stockholms enda ännu fungerande industriminne.



Grundaren Knut Almgren kom som 16-åring till Stockholm och kom redan då i kontakt med sidenbranschen. 1929 blev han tillfälligt sjuk och sändes till Lyon i Frankrike för att återhämta sig. Lyon var vid den tiden Europas centrum för sidenvävning. Han lärde han sig allt om sidenväveri, samlade in tyger och mönster och lärde sig allt om deras moderna maskiner. När han lämnade landet smugglade han med sig bl a en nedmonterad jacquardvävstol.



1833 startade han sidenväveriet och fick genast stora framgångar med medaljer på flera världsutställningar. Väveriet var under en tid Skandinavians största kvinnoarbetsplats med över 200 anställda.

Kunglig hovleverantör av siden blev Almgren 1844 och är så fortfarande. Tillverkningen upphörde 1974 sedan den blivit mindre lönsam.

1991 återupptogs tillverkningen av en femte generation Almgren, om än i mindre omfattning. Det som stått i tidningarna om att Almgrens Väveri skulle tillverka sidentyget till kronprinsessans bröllopsklänning är inte sant! Däremot tillverkar man fortfarande annat till den kungliga hovstaten.

I den ursprungliga fastigheten som nu ägs av en stiftelse finns också en festvåning, Sidenkällaren. Där bjöds vi på bakad potatis med täljstensgrillad biff. Vår reseledare Ruth Trued tog hand om oss på sitt vanliga lugna och säkra sätt.

*Text: Inge Relefors
Foto: Maud Nilsson*



Björn Skifs Show på Cirkus

SPF-resan med buss till Björn Skifs Show på Cirkus i februari började i ett vintrigt Falun. I Stockholm var det blöt snö och regn utanför restaurang



Hasselbacken där sällskapet åt en god lunch.

Sedan gick vi bekvämt över gatan till Cirkus och Den Stora Showen. Fullsatt och mycket folk i rörelse. Björn Skifs har något av en särställning i svensk underhållning, en mångsidig, av alla älskad artist. – Han är väl för go', sade spontant vår reseledare Birgitta Wiberg.

Nu bjöd Björn på en av hustrun Pernilla mycket välregisserad show. Det blev många av hans kända låtar genom åren. Riviga rocklåtar i högt tempo, där publiken ibland kunde vara med i refrängerna, sånger, visor. Djärv ljussättning, proffsiga dansare, musiker och luftakrobater gav fart åt hela föreställningen.

Och så förstås Björns mellansnack och ett prov på hans gubbar, ”Ernest” med prilla, röd Helly Hansen-tröja och skinnmössa med öronlappar. Mot slutet satte han sig vid en flygel och sjöng några avspända jazzlåtar till eget ackompanjemang.



Vi gick mycket nöjda ut i regnet till bussen. Erik Fernström vid ratten lotsade oss på snömoddiga delvis oplogade vägar hem till Falun.

Ännu en fin resa arrangerad av resekommitténs Birgitta Wiberg.



*Text och två bilder:
Gustaf Lagerby*

*Lisbeth Thunström,
Birgitta Wiberg och
Ulla-Britta Johansson.*

Årets skidmästerskap i Malung

Det var en underbar skidvinter. Kallt och mycket snö. Finns kanske fortfarande en del snö kvar på Lugnet...

SPF-mästerskapet har de senaste åren avgjorts i Dalarna, i Evertsberg i fjol hade Faluavdelningen elva deltagare. Men bara sex – fyra herrar och två damer – när mästerskapet avgjordes i Malung sista fredagen i februari.



Framgångsrikast i tävlingsklasserna var Siv Hasselgrund (bilden) som blev trea i D 70. Hon åkte den 7,2 km långa banan på drygt 36 minuter. På ett ställe kom hon in på fel spår och missade därmed någon minut.

– Men det gjorde inte så mycket, jag är nöjd med placeringen och medaljen, berättar Siv som i fjol åkte i motionsklassen.

Hon bor i Falun men har representerat Bjursås IK i många år, även i orientering.

– Motion är viktigt, säger hon. De flesta skidturena – och vandringarna – sker i Bjursås. Hon är också aktiv i Friskis och Sveltis.

De första skidturena tog hon i födelsestaden Filipstad.

– Denna vinter var jag ute nästan dagligen, tillägger Siv som arbetade på tingsrätten innan hon blev pensionär.

Åter till mästerskapet. Dagarna före hade SPF Skinnarbygd ordnat med utflykter och måltider för deltagarna, även avslutningskvällen. Vid prisutdelningen erhöll två av mästarna varsin takbox i pris!

Den mest kände deltagaren var Bengt Eriksson i 80-klassen. Som väntat var han överlägsen i klassen. Ingen har åkt så många Vasalopp som han.

Före och direkt efter tävlingarna – spåren låg vid skidstadion – förekom en del oklarheter i vissa klasser. Arbetsbördan blev för stor för den lilla gruppen som hade tagit på sig mästerskapet. Så småningom blev allt tillrättat.

Nästa år går tävlingen förmodligen i Hudiksvall. Då kanske det kan bli flera från vår avdelning?

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Så här gick det för Falukarna i Malung:

Herrar 60, 15 km: 12) Hans Kruskopf 1.03. Damer 70, 7,2 km: 3) Siv Hasselgrund 36,35. Herrar 70, 7,2 km: 11) Stig Östh 33,54. Herrar motion, 7,2 km: 2) S-E Ejeborg 28,57. Herrar motion, 15 km: 4) Olle Holmgren 1,21. Damer motion, 15 km: 2) Monica Holmgren 1,45.

Vart leder dörren?

Hur bra känner du ditt Falun? Vet du vart du kommer om du öppnar och går in genom dörrarna på bilderna här nedan? Facit kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

Idé och foto: Bo Bävertoft



Bild A



Bild B



Bild C



Bild D



Bild E



Bild F



Bild G



Bild H



Bild I



Bild J



Bild K



Bild L



Bild M

Karl Oskar Karlsson,

siste (?) luffaren i Dalarna



Var Karl Oskar Karlsson den siste luffaren i Dalarna? Det påstod han vid ett besök i Avesta 1959.

Karlsson brukade stanna i staden under sina vandringar. När han dök upp sista gången var han klädd i keps, trenchcoat och slitna marschkängor. Tidigare kom han på cykel. När den blev stulen fick han åter ta till apostla-hästarna.

Det var en regnig lördagseftermiddag den då 65-årige Karl Oskar kom till Avesta. Han hade vandrat från Hedemora. Dagen före startade han vandringen i Falun, i hållande regn. Han försökte få lift med någon bil – först

några kilometer före Hedemora fick han ”napp”.

– Har jag gått så här långt så kan jag gå även sista biten in till stan, sa Karlsson som fick tips av en lastbilschaufför var han kunde övernatta – ett tegelbruk låg i närheten.

På den tiden var alla tegelbruk i full drift. Det var en bra plats att övernatta i. Luffaren uppsökte en lämplig plats intill ugnen. Där brukade det alltid vara varmt.

– När jag vaknar händer det att någon arbetare kommer med kaffe eller choklad, berättade Karlsson vidare.

Jag noterade allt vad han sa. Det var inte den förste men den siste luffaren jag pratade med.

Karl Oskar Karlsson hade varit landsvägsriddare nästan hela sitt liv. Nu (1959) var han en av de få i landet som bodde i tegelbruk och på höskullar. Men det hände också att han fick krypa ihop under en gran.

Någon gång hade han turen att få sova mellan lakan. Hoppas han fick göra det sista åren i sitt liv.

Under pratstunden i Avesta berättade han att han varit i Norrland (vände i Härnösand) samt i Dalsland och Värmland. Vintern (-59) hade varit svår. Det var oftast kallt och gott om snö. Och alla tegelugnar var inte varma. →

SPF Dalarnas distriktsstämma 2010

SPF Daladistriktets årsstämma hölls den 14 april på Vägverkets museum Pylonen i Borlänge. Till ny ordförande efter Annika Grönqvist valdes Rune Karlsson från Hedemora.



På bilden är delegaterna från SPF Falubygden samlade. Bakre raden fr v: Bengt Ekström, Lars-Inge Bäckström, Karin Michols, P O Odén och Ingvar Mårtensson. (Bakom dem skymtar Kalle Henriksson, styrelseledamot i Daladistriktet.) Främre raden fr v: Gun Eriksson, Harriet Engström, Pia Ekström och Gustaf Lagerby. (Foto: May Öberg)



– Jag trivs bäst när jag får vandra mellan glasbruken i Småland, sade Karl Oskar som också berättade om sitt förra besök i Avesta. Minnet var det sannerligen inget fel på.

Då uppsökte han en läkare för andra gången i sitt liv, det sa han i varje fall. I tidningsurklippet finns ingen uppgift varför han gick till läkaren. Men doktorn lär ha knackat på bröstet och lyssnat på honom.

– Jag fick stort A av doktorn så det var skönt att höra, tillade Karl Oskar vid mötet för drygt femtio år sedan.

Karl Oskar Karlsson var något av en filosof, han funderade över automationen (nu ersatt med automatisering) och så undrade han varför folk jäktar.

– Det gjorde dom inte innan bilen blev ”nästan var mans egendom”, tillade han.

Och nu har vi skruvat upp tempot ytterligare några varv.

Sven-Erik Ejeborg

Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2010 – 31 mars 2011 har Skandia tagit fram ett nytt informationsmaterial avseende SPF:s medlemsförsäkring.

På www.skandia.se/spf finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. *Prisbasbelopp 2010 är 42 400 kr.*

De som saknar dator kan ringa Allan Magnusson, tel 023-154 14, om frågor runt försäkringarna.

Premier från och med 2010-04-01 till och med 2011-03-31:

Olycksfallsförsäkring:	22 kr/mån
Livförsäkring 0,5 prisbasbelopp:	54 kr/mån
Livförsäkring 1,0 prisbasbelopp:	108 kr/mån

Mötesförsäkring – avtalsnummer 7890

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring. Den gäller utan särskild ansökan och omfattar medlem i SPF.

Försäkringen gäller:

- Under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF,
- Under resa till och från sådant möte/arrangemang och
- Under oavlönad hjälp till annan SPF-medlem, s k väntjänst, förmedlad av SPF.
Gäller även den s k brevduveverksamheten.

Omfattning:

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, högst ett halvt prisbasbelopp
- Rehabiliteringskostnader, högst 2,0 prisbasbelopp
- Invaliditet, högst 1,5 prisbasbelopp
- Dödsfall på grund av olycksfallsskada, 0,2 prisbasbelopp

Den som ansluts till försäkringen ska bo och ha sin hemvist i Sverige och vara inskriven i svensk försäkringskassa. Försäkringen upphör att gälla när försäkringstagaren inte längre är medlem i SPF. Om medlem har egen olycksfallsförsäkring, t ex SPF:s medlemsförsäkring, ska ersättning i första hand lämnas från denna.

Försäkringen betalas av förbundet.

Medlemsförsäkring – avtalsnummer 9550

Medlemsförsäkringen består av olycksfallsförsäkring och livförsäkring.

Olycksfallsförsäkring

Ett olycksfall är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom plötslig yttre händelse, ett utifrån kommande våld mot kroppen.

Olycksfall kan vara många olika händelser, som till exempel att man ramlar av cykeln och bryter armen, snubblar på trottoarkanten och slår ut en tand eller att man skär sig

så illa att man behöver sys. Ja, den listan skulle kunna bli lång.

Om du råkar ut för olycksfall ska du:

- Se till att komma till en läkare/tandläkare
- Spara kvitton för alla utlägg
- Fylla i skadeanmälan

Skadeanmälan finner du på www.skandia.se/spf eller på SPF:s expedition.

Vid olycksfall som omfattas av mötesförsäkringen ska **Skadeanmälan mötesförsäkring** användas, vid övriga olycksfall **Anmälan om olycksfall**.

Ersättning

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, upp till 3 prisbasbelopp
- Rehabiliteringsersättning, upp till 2 prisbasbelopp
- Akutersättning, pga sveda och värk
- Krisförsäkring. Vid behov, kontakta Skandias Kriscentrum tel 08-534 804 65
- Medicinsk invaliditet pga olycksfall
 - t o m 64 år, högst 10 prisbasbelopp
 - mellan 65 och 75 år, högst 5 prisbasbelopp
 - över 75 år, högst 4 prisbasbelopp
- Dödsfall pga olycksfall, 1 prisbasbelopp

Olycksfallsförsäkringen kan du, oavsett ålder, ansluta dig till när som helst under förutsättning att du är SPF-medlem. Olycksfallsförsäkringen gäller utomlands men upphör att gälla om du har för avsikt att vistas mer än ett år utanför Norden.

En grundförutsättning för att anslutas till försäkringen är att du vid tecknandet har din hemvist i Sverige och är inskriven i svensk försäkringskassa.

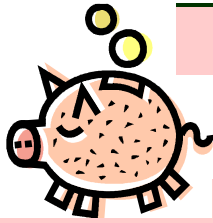
Livförsäkring

Endast medlem som inte är intagen för sluten sjukvård och som fyllt 60 men inte 70 år har rätt att ansluta sig till livförsäkringen inom sex månader efter det han/hon blivit medlem i SPF och registrerats som medlem i förbundets centrala medlemsregister. För att behålla ett obrutet livförsäkringsskydd efter de tre kostnadsfria månaderna måste du anmäla dig inom tiden för dessa tre månader.

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

Allan Magnusson

Ett gott råd: Spara alla dina försäkringar på ett ställe och informera anhöriga om var de finns. Om olyckan skulle vara framme kanske ingen vet att du har försäkringar och var de finns.

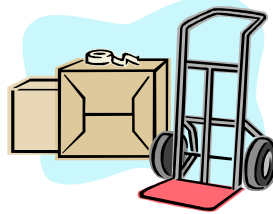


50 kronor i onödan ...

... 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 Troz-gatan. Hållplatsen heter *Östra skolan*.

Där stannar linje 702 (Centrum – Stennäset – Centrum). På andra sidan kvarteret, utanför Länsstyrelsen på Åsgatan, stannar linje 771 ("Mjuka linjen").

Här 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!
Om du byter e-post-adress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden.



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
Glad Sommar!



SPF-NYTT 2010-2

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	16
Bilder på Webben	4
Bilen till SPF	38
Blogg	18
"Boken kommer"	16
Boule	12
Bowling	12
Bråkarråden (vid vårdcentralerna)	17
Bussen till SPF	38
E-post, har du?	38
Expedition/information	2
Expeditionens telefon	4
Flyttanmälan	38
Friskvård	11-13
Försäkringar	4
Försäkringsinformation	36-37
Golf	12-13
Hemsidan/Webbsidan	4 o 18
Hörselproblem	14
Idéer och förslag	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	15
Kalender	20-21
Kommunala pensionärsrådet KPR	17
Kommunfixar'n	16
Luncher, Restaurang Chapeau d'Or	15
Motionera Mera-lotteriet	11
Ordförandens spalt	3
Reportage: Björn Skifs Show	29
Karl Oskar Karlsson	34-35
Kungen rörde om i grytan	24
Månadsmöte: Ann-Britt Åsebol	23
SPF-resa till anrikt sidenväveri	28
SPF Dalarnas distr. stämma 2010	35
SPF:s resekommitté	26-27
Vart leder dörren?	31-33
Vår 1800:e medlem	18
Världsarvet Falun	25
Årets skidmästerskap i Malung	30
Resevillkor	6
Resor	6-10
Ryggymnastik	13
Skogsvandringar	11
SPF-distr: Utfrågning av politiker	5
SPF Falubygden	4

SPF-Nytt, redaktion	39
SPF:s seniorvecka	5
Synproblem	14
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Träffpunkt Britsarvsgården	16
Träffpunkt Smedjan	16
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	16
Utflykt för äldsta medlemmarna	15
Utgivning 2010	40
Vattengymnastik	13
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	14
Webbsidan/Hemsidan	4 o 18

Annonser:

Blomsterriket	22
Falu Kuriren	19
Falu Begravningsbyrå	22
Lampshopen	22



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

Tryck: Sahlanders, Falun April 2010

**B FÖRENINGSS
BREV**



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

**spf.falun@telia.com
www.spffalubygden.com**

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når 1800 medlemmar

Annonsansvariga: Allan Magnusson, 023-154 14

Lennart Pettersson, 023-126 41

Stoptider och utgivningsdagar under 2010:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Höstens program 2010	26 juli	18-20 augusti
Inför vintern 2010-11	1 november	24-26 november