



SPF-NYTT 2010-3

Falubygden



HÖSTENS PROGRAM 2010



Falu Kuriren Bocken, en av de 20 Kårebockar som pryder Faluns gator under sommaren. (Foto: Bo Bävertoft)

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:	Ingegerd Schmidt	326 76
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

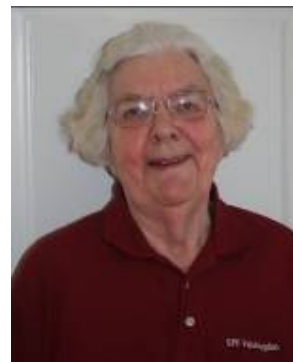
Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	690 45 (telefonsvar när exp är obemannad)
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12
Expeditionsgrupp:	Lis-Marie Hedlund, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström, Karin Wigelius
E-post:	falun@spfdalarna.se (obs: ny adress)
Webbplats:	www.spffalubygden.com
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

Välkomna till höstens aktiviteter. Ibland låter det litet trist med höst, men då tänker jag på en visa ur Lyckoslanten som de flesta av oss var välbekanta med. Den börjar så – lite fritt citerad:

”I höstens mörka tider, när du i arbetsknoget står, tänk då på nästa sommar och vintern snart förgår, men glöm ej bort...”

Vi har ett gediget program för hösten och jag hoppas att alla skall finna något som passar. Våra olika grupper arbetar för högtryck för att få trevliga och givande program. I höst har vi förutom vanliga program två politikerutfrågningar. Tack till alla medarbetare som bidragit med artiklar till SPF-Nytt!



Till sommaren är det kongress och en fråga som då kommer upp är sammanslagningen av SPF och SPRF. Om detta finns att läsa på sidan 7. Dessutom kommer ett förslag till organisationsutveckling på förbunds nivå upp till diskussion.

Vår medlemsutveckling är tillfredsställande. Vi är nu en bra bit över 1800 medlemmar i SPF Falubygden. Till dags dato har vi ca 80 nya medlemmar sedan den 1 januari. Men föreningen har ju också minskat med ett antal avlidna, avflyttade och avgångna, dvs de som ej betalt avgiften. Jag vill i sammanhanget erinra om att den som vill lämna föreningen kan meddela detta till vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42), så slipper vi skicka påminnelse om betalning.

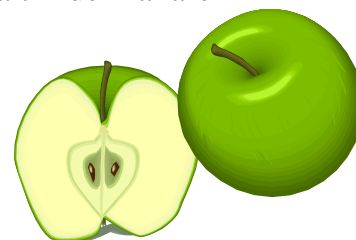
I april deltog SPF Falubygden i mässan på Lugnet ”Hem, familj, energi” som ett led i vår medlemsvärvning. Ett antal nya medlemmar fick vi tack vare mässan.

I sommar har det varit musik i Stadsparken på vissa söndagar. Läs mer på sidan 41. Hoppas att våra medlemmar uppmärksammat det. Initiativet kommer nämligen från en grupp inom vår förening.

Under sommaren har jag kommit i kontakt med vården i vår kommun på grund av min lunginflammation. Guldstjärnor till min vårdcentral Tisken för snabb handläggning och god behandling, och extra guldstjärna till den läkare som tog hand om mig.

Slutligen hoppas jag på en för oss alla givande höst!

Karin



Kom till Kristinehallen den 2 september!

Vad vill våra politiker i äldrefrågorna?

Kl 10–12 utfrågas våra landstingspolitiker och kl 13–15 är det riksdagspolitikerna från Dalabänken som grillas. Samhällsforskaren Ronny Svensson från Leksand leder utfrågningen.

Alla hälsas varmt välkomna!
SPF Daladistriktet

SENIORVECKA i SPF:s regi

Tema ”Val 10”

- Måndag 13 september* Kl 14.00 Kafé Björken, Vallmansgatan 1
Konsumentrådgivning
Kommunens konsumentrådgivare medverkar
Kaffeservering
- Tisdag 14 september* Föreningsmästerskap i golf på Aspeboda golfbana
Mer om detta på sidan 20
- Onsdag 15 september* Kl 13.30 Utfrågning av våra lokalpolitiker
– paneldiskussion
Missionskyrkan, Promenaden 35
Kaffeservering
- Fredag 17 september* Kl 10.00-14.00 SPF-dag på Lilltorpet
Flera ”prova på”-aktiviteter erbjuds kl 10-13
Gratistest av blodtryck fram till kl 13
Gå vår tipspromenad kl 10-12.30 (priser utdelas)
Mannekänguppvisning Seniorshopen kl 11.30
Falun Evergreen orkester spelar
Ta en kopp kaffe i serveringen!

Alla seniorer/pensionärer hälsas välkomna!

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

- 15 september Politiker inför valet
Våra lokalpolitiker utfrågas – paneldiskussion.
- 13 oktober Arkitekt Gunnar Asplund
Dr Johan Asplund berättar om sin far.
SPF-kören Falun medverkar.
- 10 november Personligheter i Falun
Museilektor Örjan Hamrin kåserar.
- 15 december
kl 15.00 Traditionellt luciafirande i Missionskyrkan
Obs tiden!



Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

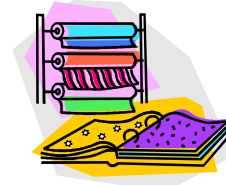
STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30, om ej annat anges

Anmäl deltagande i studiebesök till expeditionen, tel 690 45.

Obs: Första anmälningsdag tisdag 24 augusti.

- 29 september
kl 10.00 SVT Gävle Dala
Besök på SVT Dalarna, Lugnetvägen 1. Obs tiden!
Buss nr 53 eller 253 från Östra Hamngatan.
Vi får en guidad vandring genom lokalerna och får veta hur
nyheterna kommer till våra hem.
Anmälan till expeditionen senast 21 september.
- 27 oktober Westmans Textilateljé
Samling Villavägen 22 kl 13.30.
Ingalill Westman visar och berättar om arbetet
med tyger och mönster. Max 20 pers.
Anmälan till expeditionen senast 19 oktober.
- 24 november
kl 14.30 Birgittagården, Hosjö
Syster Andrea visar oss runt och berättar om livet och arbetet
där. Vi avslutar eventuellt med kaffe, som betalas på plats.
Buss nr 20 från Östra Hamngatan kl 14.12. Buss nr 20 hem
från Birgittagården kl 16.00 eller 18.05.
Anmälan till expeditionen senast 16 november.



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag mer än **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 meningsfull 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.

OBS: Ny e-post-adress

Föreningen har bytt e-post-adress. Den nya adressen är falun@spfdalarna.se

Kom ihåg:

När du anmäler dig till något evenemang – uppge både namn, adress och telefonnummer. Annars blir det besvärligt att ta reda på vart bekräftelsen ska skickas.



Om försäkringar

Vår *medlemsförsäkring* gäller så länge du är medlem i SPF och betalar premien. Dessutom har vi en *mötesförsäkring* som gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Allan Magnusson, tel 154 14, kan svara på dina frågor. Se även SPF-Nytt 2010-2 sid 36-37.

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.

Giltigt medlemskort?

Vi har ju alla fått ett medlemskort från förbundet. På kortet längst ner till höger finns en ruta, där det står hur länge kortet är giltigt. För att kortet skall vara i sin ordning skall man ha klistrat dit den lilla fyrkanten, som var med i utskicket i våras.

Det skall alltså stå "Gäller t.o.m 2011-03".

Om du har missat att klistra in den lilla fyrkanten, kan du kontakta expeditionen och få en ny lapp.

Kortet skall man ju använda t ex för att få seniorrabatter.

Ord

Är du nyfiken på SPRF?

Vårt förbund har diskussioner om "ett närmare samarbete mellan SPF och SPRF i syfte att bilda ett gemensamt förbund". Arbetsgrupper lägger i höst fram slutrapporter, en remissomgång tar vid. Våren 2011 kan förbundsstyrelserna ta beslut.

Här kommer litet förberedande information om SPRF:



SPRF är landets äldsta pensionärsorganisation, bildad redan 1937 för i första hand statspensionärerna. Den öppnades senare även för andra som Sveriges Pensionärs Riksförbund och är liksom SPF partipolitiskt obunden. Våra organisationer "har en betydande intressegemenskap". SPRF har nu omkring 40 000 medlemmar. SPF har c:a 260 000 medlemmar.

Här i Falun finns en lokalavdelning av SPRF. Jag har fått några uppgifter från deras kontaktperson Yvonne Lindoff : "Avdelning 80" bildades 1956 och har idag cirka 400 medlemmar. Styrelsen består av sju ordinarie och två ersättare. Föreningen har en programpunkt i månaden under höst- och vårterminer. Friskvård är en viktig aktivitet.

Vi kanske här i Falun snart kommer att närmare bekanta oss med varandra.

Gustaf Lagerby

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

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
Sonja Persson 127 05

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

Lars-Gunnar Larsson 175 05
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
(Falucittranerna bjuder på underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe
eller te för 20 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

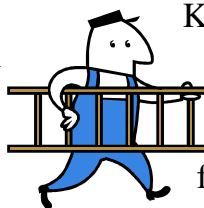


Program: Se Kalendern på sid 22-23.

Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).

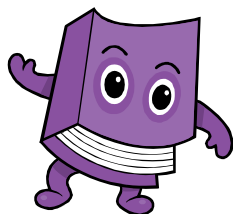
Kommunfixar'n

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'ns tjänster kostar dig
ingenting men du håller med all
materiel.

Telefonnumret till Kommun-
fixar'n är 023-826 57.



BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma
till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi
kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i
månaden.

Ring Marie Wallin, tel 833 40 (böcker),
eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

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.

Söndagskafé

SPF Falubygden deltar ibland med egna aktiviteter på träffpunkterna. Söndagen den **31 oktober** står SPF för söndagskafé kl **15-17** på **Britsarvsgården**.

Med särdeles sällsynta undantag
får vi frukost och middag varenda dag.
Det är mirakulöst att få ha det så.
Men vi klagar ändå.

Alf Henrikson



En god roman tar alltför häftigt slut.
En härlig dikt ger glans åt en minut.
Ett ståtligt drama varar väl en vecka.
En enda kokbok räcker livet ut.

Alf Henrikson

Populär sommarutflykt

Varje sommar ordnar Väntjänsten utflykt för de äldsta i föreningen. Nästan varje år har man haft tur med vädret. Så även i år.

Årets mål var Skyttepaviljongen. Tidigare stod huset intill civila skjutbanan på Myran.

Efter noggranna förberedelser och stort arbete flyttades huset till Lugnet. Står nu en bit ovanför målet för skidloppen.

Nästan allt arbete utfördes av Ola Malm. Han lade ner sådär 7 000 arbetstimmar på huset. I december var det dags för invigning. Men SPF:s skogsvandrare var där redan på hösten.

– Så trevligt! Det är ju snickarglädje! Och allt i gammal stil, sa besökarna sedan Gun Eriksson, Väntjänstens ledare, hälsat välkommen.

Pia Malm berättade om huset och omgivningen. Nyinköpta prylar finns bara i köket.



Pia Malm berättade om när huset flyttades från skjutbanan och allt arbete som sedan följde. I dag ett omtyckt utflyktsmål på Lugnet.



Elsa Jonsson, 95, var äldsta deltagare i utflykten. Här framför huvudtrappan.



Gudrun Lindén underhöll med sång, diktläsning och Stadsbudsvisan. Maj Paju och Nanna-Lisa Gilén lyssnar.



Gubben i stolen har ännu inte fått något namn. Lisbeth Lundin på expeditionen "bekantar" sig med trägubben.



Ovan: Anna Lundquist och Ing-Marie Hall har hittat något intressant i bokhyllan.

T h: Alla var nöjda med utflykten. Bosse Lindberg hjälper Stig Lundin; i bakgrunden Lisbeth Lundin och Gun Eriksson.

Gudrun Lindén svarade för underhållningen. Hon sjöng och läste egna dikter, utan ackompanjemang. Avslutade med Stadsbudsvisan, som blev känd genom Sigge Fürst. Ett populärt nummer.

Äldst var Elsa Jonsson, 95, falubo sedan 1950. Det är en vital dam som fick rullator när hon började gå ostadigt. Men när Elsa blev bättre ställde hon rullatorn och började med skogsvandringar! Först en kort sträcka. Sedan ökade hon sträckan för varje dag.

– Jag gör lätta rörelser och målar när jag får lust. När jag fyllde 90 hade jag en utställning, berättade Elsa.

Sedan fick de gamla sträcka på benen och se sig omkring. På väggarna hängde gamla fina porträtt. Bokhyllan hade förstås inget från den nya tiden.

Sista halvtimmen njöt alla av julisolen i trädgården. Intill ligger dammen, enligt uppgift med en och annan fisk...

Vid uppbrottet hördes mycket positivt om initiativet, platsen, mottagandet. Och så fick man tillfälle att träffas och minnas...

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg



Välkommen till vår egen SPF-kör!



Varje tisdag under terminerna kl 13 samlas ett 30-tal entusiastiska sångare i Missionskyrkan. Glädjen är inte att ta miste på. Ingen körsångare missar en övning utan anledning.

Den som har vägarna förbi kan öppna dörren och lyssna en stund.

Man kan höra oss på något månadsmöte per termin, på något äldreboende, vid någon gudstjänst och även vid andra tillfällen. I genomsnitt har vi 5-6 uppsjungningar varje termin.

Repertoaren är ganska blandad med både profan och sakral musik. Vi är en kör som oftast sjunger fyrstämmigt med eller utan instrument. Kören består dels av vana sångare som vill fortsätta sjunga, dels av sådana som efter pensioneringen äntligen får tid att ägna sig åt körsång.

Den 7 september startar vi igen och då är du, som vill sjunga med oss, välkommen till Missionskyrkan!

Har du körvana är det enklare, men med vilja och flit brukar det gå bra ändå. Jag tror inte att du ångrar dig.

Ring mig först eller mejla så vi hinner träffas innan övningarna sätter i gång.

Margareta Åberg

Tel 023-322 67. E-post: mar.abe@spray.se

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.



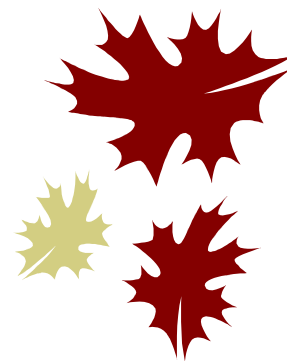
Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6.

Tel 023-102 78.

info@falubegravningsbyra.se

www.falubegravningsbyra.se





Falu SPF-körs säsong avslutning

Falu SPF-kör avslutade säsongen med ett vårmöte i sång och gemenskap. Kören har under åren haft utbyten med SPF Syrenen från Sandviken i form av växelvis besök. Nu var det Sandvikenkörens tur att komma till Falun och man samlades i Vika församlingshem och sedan i Vika kyrka för sång. Kerstin Tenéus berättade sakkunnigt om kyrkan med dess intressanta väggmålningar och skulpturer.

Men sedan blev det sång med både gemensam repertoar och körens egna sånger under ledning av Margareta Åberg, Falun, och Gunnar Aldén, Sandviken.

God lunch serverades på bergsmansgården Gamla Staberg och man avslutade med gemensamma sånger ute på gårdsplanen i vårsolen.

Sist samlades Falukören en stund för att tacka sin dirigent Margareta Åberg för ett utvecklande

och lärorikt år och sin notansvariga Gunvor Sandelin för god ordning och reda. Höstsäsongen kommer med nya spännande utmaningar.

Text och foto: Gustaf Lagerby



Kördirigenterna Gunnar Aldén och Margareta Åberg.



Målet för vårens lunch var Sågmyra – en by med företagaranda

Det vattendrag som rinner genom Sågmyra har en god fallhöjd. Därför har det alltid varit naturligt med industriell verksamhet på orten. På 1820-talet byggdes en hytta och *Sågmyra gruvbolag* bildades, 1851 startades *Sågmyra nickelbruk* och på 1860-talet byggdes *Svanshammars liesmedja*.

Och sist, men inte minst: Axel Ludvig Tidstrand, från Västergötland, reser 1896 med tåg i Dalarna för att leta efter en lämplig ort, där han kan etablera ett nytt företag – en yllefabrik. Han stiger av tåget i Sågmyra och finner precis det han söker – lämplig mark och ett vattenfall. Allt köps för 2.000 kronor och uppbyggandet av *Tidstrands yllefabrik* påbörjas. A L Tidstrand ägnar sig åt fabriken medan hans hustru sköter de anställdas mat. Med tiden blir detta företag Skandinavians största yllefabrik, med som mest 1026 personer anställda.

På *Tidstrands* vävde man bl a pläddar och filter (t ex Viola Gråstens kända filt ”Snark”), kostymtyger och alla inredningstyger till Volvobilarna. Men år 1976 var storhetstiden förbi och man stängde fabriken.

I dag används den gamla fabriksbyggnaden av flera mindre företag. Bl a ett Outlet-företag, som säljer kläder, och firmor som tillverkar artiklar för olika högtider samt gratulationskort och presenter.

Stora företagare fanns i Sågmyra på den gamla goda tiden och naturligtvis måste sådana personer ha ståndsmässiga bostäder. 1870 byggdes det, numera rivna, ”Tyska slottet” av ägarna till nickelbruket. Sågmyra herrgård byggdes 1918-22 på initiativ av A L Tidstrand. Arkitekt var Gustaf Ankarcrone.

Det är i denna vackra byggnad som en grupp SPF:are från Falun samlas i början av maj månad för att avnjuta en god lunch. De flesta av oss har säkert sett det vackra huset utifrån och vi har läst rafflande berättelser i lokalpressen om branden som härjar herrgården 1993 och förstör delar av den ståtliga byggnaden.

Den sk Hedlund-gruppen äger i dag delar av fabriksbyggnaden och herrgården, där de två nedre planen renoverades 2007-2008. En restaurang- och konferensanläggning öppnades och drivs i dag av familjen Albanus som serverar lunch ons-fre 12.00-14.30 samt lör-sön 12.00-15.00.

Konstnären Lennart Sand har en permanent utställning i lokalerna. Så här kan man nu njuta av välgjord och smakfull kost samtidigt som man njuter av välgjord och smakfull konst. Och det gör vi alla denna dag i denna ljusa och behagliga miljö.



Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

“Det lättsamma lagspelet”

Scramble är en uppskattad spelform i golf. Premiären genomfördes i fjol på Samuelsdal och fortsatte i våras. Spelare placeras i 3- eller 4-mannalag efter sina handicap i golf. Ett 25-tal medlemmar deltog.

– Hoppas intresset håller i sig. Alla uppskattar det lättsamma lagspelet. I våras var det något fler damer än herrar, berättar Lars-Erik Johansson.

Alla spelar ut på varje hål men sedan fortsätter man på bästa boll. Lag med lägsta resultatet vinner.

Lars-Erik och Inga Johansson tar emot anmälningarna och sätter ihop lagen när de får veta spelarnas handicap. De flesta ligger på mellan 20 och 30 i hcp.

– Det här är inte så allvarligt. Och så är det är trevligt att träffas, säger Lars-Erik som själv brukar hoppa in i något lag om någon saknas.



*Ebbe Edström slår ut från hål fem.
Hans Lindström väntar på sin tur.*

Spelet på 9-hålsbanan börjar klockan 9 och pågår två-tre timmar.

När alla är tillbaka i klubbhuset dröjer det inte länge förrän deltagarna får veta hur dagens runda har slutat – de tre första lagen presenteras.

– Varje spelare i det segrande laget brukar få en tjuga i pris, tillägger Lars-Erik.

Första onsdagen i augusti fort-sätter föreningen med scramble på Samuelsdal – glöm inte anmäla till Lars-Erik/Inga Johansson dagen före.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Ett scramblelag på väg till det "höga" sjätte hålet på Samuelsdal. Närmast kameran Vivianne Eriksson och Stig Zandén.



Vårvandringar med mycket sol

Sista snön låg fortfarande kvar när vårens första skogsvandring genomfördes på Jungfruberget. Det blev en premiär i starka vindar. Men det skulle bli bättre. Deltagarna var utrustade med grova skor och kaffe. Alla tyckte det var skönt komma igång igen efter vintern.

Våren kom och på etapp två var starten förlagd till Jungfrurondellen. Sedan passerades Stenslund, Ingarvet och Slätta. Inte mycket skog. Men det gjorde inget. När vandrarna kom in på Solvägen väntade en rejäl backe. Som bekant har Falun gott om backar – men det är skogsvandrarna vana vid.

Rottneby skogen lockar alltid. Vårens tredje skogsvandring hade knappt börjat förrän Nils Jonsson lockade med saft på den egna tomten. Deltagarna tackade och tog emot. Vid andra stopp berättade Bengt Everbrand vilka fåglar han ”hittat” i sin kikare.

Torsdagen därpå vandrade SPF:arna från Sjulsarvet till punkt 305,9 i Lugnet. Där intogs det medhavda kaffet. Vintertid kan man där höra mindre vana skidåkare pusta efter ett kilometerlångt tungt motlut. Så lång backe blev det inte på denna tur. Ett kort stopp gjordes i Lärkstugan som ligger en bit nedanför toppen.



Nils Fäldt tackar två av fritidsledarna på Harmsarvet för informationen.

Vårfinalen på Lilltorpet blev en fullträff. På Harmsarvet, den populära naturskolan, berättar ledare för skolbarn (och nu även för SPF:are) om livet på en lantgård för hundra år sedan. Då kan man inte ha en traktor på gården, så den fick ersättas av en häst.

Promenaden fortsatte genom det gamla bergsmanslandskapet som stod i full blom. På ett ställe gick stigen rakt in i en ”levande” fårhage. Det var höjdpunkten på vårens

vandringar. Bengt Everbrand hade i sin kikare hittat 20 olika fågelarter, bl a göktyta och trädpiplärka.

Efter kaffet inne på Lilltorpet berättade Dagmar Ekstrand från IOGT-NTO Falun, huvudansvarig för aktiviteterna på festplatsen, om livet på och vid Lilltorpet för länge sedan och om aktiviteterna under sommaren.

Den 11 september har SPF Falubygden sin sedvanliga friluftsdag på Lilltorpet – en dag att boka in i almanackan!

Dagmar Ekstrand berättade om Lilltorpet.



Men sårens skogsvandringar slutade inte på Lilltorpet utan i Rättvik. Från början var det meningen att denna extra vandring skulle förläggas i skogen bortom Springkällan. Men Siljan lockade mer. Det blev också en lyckad dag.



Kände vandringsledaren Per Mårthans tog emot de 25 SPF:arna utanför Stiftsgården. Efter kort beskrivning av området gav sig deltagarna iväg genom hembygdsgården till S:t Davidsgården och Meditationsgården på andra sidan riksvägen.

Där råder alltid tystnad. Men kurser pågår året runt. Deltagarna fick även tillfälle träffa prästen och föreståndaren Per Mases (bilden t v), han kom dit redan 1962.

Efter kort vandring på delar av Dalkarlsvägen passerades riksvägen på nytt. Och så var faluborna inne i Sjurberg med sina många, vackra dalahus. Några korta stopp gjordes innan gruppen fortsatte



mot Siljan och kaffepausen på en nerlagd båtplats.

Det blev en oförglömlig stund. Vårsolen värmdde, Siljan låg spegelblank och kaffet smakade perfekt. Per Mårthans berättade om trakten och stora händelser. Men han kunde även sjunga. Det var sånger som överraskade och glädde.

Vandringen fortsatte utmed stranden. Efter ett kort stopp på Persborgs relativt nybyggda brygga var gruppen tillbaka till Stiftsgården och lunchen som avslutade denna lyckade dag i Rättvik.

Margit Montin och Inga-Lill Berg, båda flitiga SPF-vandrare sedan fem år tillbaka, var liksom övriga i gruppen helnöjda med dagen. Särskilt Margit som bott i Rättvik.

– Jag blev överraskad att det lilla huset nära stranden som jag övernattat i fortfarande står kvar, sade Margit.

Guiden Per Mårthans flankerad av Margit Montin och Inga-Lill Berg, båda flitiga i skogsvandrargruppen.



Det kan tänkas att gruppen återvänder till Rättvik när höstens fem ordinarie vandringar är genomförda. Men då blir det en vandring bortom Springkällan, utan guide, på sju-åtta kilometer. Intresserade kan höra av sig under höstens ordinarie skogsvandringar i och runt Falun.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Resa till OD:s vårkonsert

” Vi ska lyssna till manskörernas manskör!” Så inledde vår reseledare John Nordqvist sin presentation av resans mål – Orphei Drängars traditionella vårkonsert i Uppsala universitets aula. Visst var det tradition vi mötte, men det program vi bjöds på rymde musik från välbekanta romantiska vårsånger och opera till djärv modernistisk körmusik. Och naturligtvis glimtar av körens speciella humor och lekfullhet.

Många i falugruppen har en speciell relation till den akademiska staden Uppsala. Därför kändes det extra spännande att samlas till en god lunch på det välbekanta studentfikat Café Alma i universitetsbyggnadens källare. Hans Nilsson blev inspirerad



och anknöt till sina uppsalaminnen och drömmar med en dikt ”Svandammen”. En kvartett sångare från ”senior-OD” underhöll med visor och serenader.

Men sedan samlades vi i aulan för konserten. Kören har en lång tradition och har haft dirigenter som Hugo Alfvén, Eric Ericson och Robert Sund och leds nu sedan två år av Cecilia Rydinger Alin, den första kvinnan. Hon fullföljer körens traditioner och utveckling även mot modern djärv körmusik. Internationell körmusik från bland annat Finland och Estland fanns med. Jan Sandströms komposition inspirerad av gibbonapors snatter sjöngs med inlevelse av kören.

Årets välsjungande solist var den unga sopranen Elin Rombo, i början av en internationell karriär.

Visst var det ”manskörernas manskör” vi särskilt hade i minnet när vi under hemresan samlade intrycken från resan, förnämligt presenterad och arrangerad av John Nordqvist. Tord Jansson från Far i Buss förde oss säkert hem till Falun.



*Text och foto:
Gustaf Lagerby*

*I konsertpubliken
fanns bl a SPF:arna
Else Mill (t v) och
Inger Ågren-
Grundelius.*

SPF Falubygden på Hjälmare kanal

En för många ganska okänd företeelse är de gamla kanaler som finns här och där i Sverige. Den äldsta av dessa är Hjälmare kanal som byggdes redan 1629 på initiativ av Gustav II Adolf och blev invigningsklar 1639. Den sammanband en del mindre sjöar och byggdes om flera gånger. Nuvarande sträckning är mellan Arbogaån och norra stranden av Hjälmarens. Farleden är cirka 14 km, varav 8,5 km är grävd kanal.



Dit for i den heta julivärmen ett 50-tal medlemmar i SPF Falubygden. Det ärevördiga fartyget M/S Tor embarkerades för drygt fyra timmars båtresa. Vi serverades en utsökt måltid medan vi beundrade den omgivande jordbruksbygden. Vi lyftes summa 22 meter genom de nio slussarna och det var fascinerande att se när slussportarna stängdes och öppnades, hela tiden med handkraft av de raska slussgossarna.

Vi gled fram genom högstammig granskog omväxlande med rikligt med ekar och lärkträd som användes bl a för pålning av kanalkanten och reparation



av slussar. Vid Hjälmare Docka finns ett besökscentrum med permanentutställning, café och souvenirbutik och även gästhamn för fritidsbåtar.

Vid framkomsten till Notholmen väntade vår buss för en skön färd genom det sommarfagra

landskapet hem till värmen i Falun. Vi hade tur med vädret, men en stund efter hemkomsten kom regnet, som kändes välkommet efter en av sommarens hetaste dagar .

Vi tackar våra reseledare Ruth och Gunnar och fartygschefen som guidade under resan.

En i allo lyckad sommarutflykt i historisk miljö!

Text: Hans Nilsson

Foto: Maud Nilsson

Lyckad vin- och sparrisresa

Intresset för gemensamma långresor har blivit stort bland SPF Dalarnas medlemmar. Senaste exemplet är vin- och sparrisresan till Pfalz i Tyskland och Alsace i Frankrike. Nära 50 medlemmar deltog, de flesta från SPF Falunbygden.



Resan bjöd på en fantastisk upplevelse under åtta dagar med kluriga tävlingar i bussen, mängder med vinprovningar och intressanta upplysningar om både tysk och fransk vinhistoria. Vi fick veta mycket om förhållandena under de båda världskrigen som berört Pfalz och Alsace på ömse sidor om nationsgränsen. Vi upplevde också den vackra naturen och de idylliska byarna.

Resan inleddes i Falun mot Göteborg, vidare med båt till Kiel, och därefter buss genom Tyskland till Frankenthal och hotell Achat i Pfalz, som blev vår bas under hela resan. Staden grundades 1771 och har ca 50.000 invånare.

Efter en inledande shopping i Frankenthal med besök på det stora grönsakstorget, fyllt med nyskördad sparris, gjorde vi varje dag utflykter längs ”Deutsche Weinstrasse” till olika vingårdar med hjärtliga och välkomnande ägare som stolt visade upp sina produkter med vinprovningar, nästan uteslutande vita viner. Vi fick en tur med traktor och vagn till nyutslagna vinberg och sparrisodlingar. En dag var vikt för vinfest i byn Meckenheim med mat och vin enligt eget tycke och smak och en heldag med vin- och sparrisvandring i ett stort vinområde med olika stationer med vin, kaffe eller mat.

Sista dagen var målet Alsace, det berömda vindistriktet i Frankrike. Vi började med ett besök på ett gammalt krukmakeri och fortsatte upp i bergen med vinprovning hos två vinbönder. På alla vingårdar fanns givetvis möjlighet till inköp av provade viner och detta utnyttjades flitigt av deltagarna.



Nöjda med en trevlig och givande resa vände vi åter till Sverige och Falun via Kiel och Göteborg.

Text: Inge Relefors Foto: Stig Hellberg



SPF Falubygdens och Vuxenskolans studiecirkel under våren om Åland, *Från Gynna till färjeläge på 6 000 år*, lockade många deltagare och avslutades med en studieresa till Åland i maj. Så här rapporterar Sven-Charter Kihlén:

I början av året satt Pia Ekström och jag och funderade på att köra en studiecirkel om Åland som skulle avslutas med en studieresa dit. Intresset för studiecirkeln var stort men lokalerna begränsade antalet deltagare. Vi erbjöd alla som anmält sig till studiecirkeln att följa med. Det blev fjorton SPF-are som reste med Viking Line till Mariehamn och Åland.

Åland hade förberett sig ordentligt inför vår ankomst och skrudad sig i sin allra bästa försommarskrud – strålande solsken, sommarvarmt, blommande äppelträd, gullvivor och orkidéer. Och som gräde på moset hade vi två jättebra och kunniga guider.

De två första dagarna åkte vi runt i buss och besökte Kastelholms slott, fri-luftsmuseet Jan Karlsgården (Ålands svar på Skansen), Vårdö, Bomarsunds fästning ("Nordens Gibraltar"), Geta med sina äppelodlingar, Postmuseet på Eckerö och batterierna från 1:a världskriget i Sålis.

Tredje dagen guidades vi på fyrmastbarken "Pommern" av Gunilla Segel-



man och Ålands museum där vi kompletterade våra åländska kunskaper ytterligare.

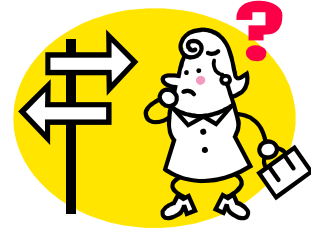
För Pia och mig gav det mersmak så nu ska vi fundera på fler studiecirklar med avslutande resa till nästa år.

*Text och foto:
Sven-Charter Kihlén*

Deltagarna vid Kastelholms slott.

Bildgåtan – de rätta svaren

Lyckades du hitta rätt bland dörrarna i förra numrets bildgåta? Här är svaren:



A: Studenternas hus på Åsgatan
F d Stadshotellet, uppfört 1877-78.

B: Trotzgatan 3
Byggnaden uppförd 1905 efter stadsarkitekten Klas Bomans ritningar.

C: Gamla Televerket, numera Masmästaren m m på Åsgatan
Uppfört i tysk renässansstil 1902 för Riksbanken.

D: Resia resebyrå i Centralpalatset, som uppfördes 1897 efter falufödde arkitekten Ferdinand Bobergs ritningar, ursprungligen i jugendstil med burspråk och målade dekorationer på fasaderna.

E: Gamla gamla Systembolaget, numera Hotell Bergmästaren
Byggs 1931 och inrymde ett av Sveriges första systembolag.

F: Åsgatan 10, bostadsrättsföreningen Trekanten. Här låg det s k Bergmästarens arkiv, som revs på 1960-talet.

G: Hammars konditori
Huset troligen uppfört 1775. Sveriges äldsta bevarade konditori (från 1898).

H: Landshövdingeresidenset, byggt på 1730-talet. 1792 tillkom bl a en paradgård i sengustaviansk stil.

I: Rådhuskällarens förråd under Rådhusgården
Rådhuset är stadens äldsta stenhus (byggt 1643-47), kyrkorna undantagna.

J: Kronobränneriet
Faluns största byggnad av kopparslaggflis, från omkring 1780, avsedd för brännvinstillverkning. Senare magasin och centralarkiv åt Bergslaget. Nu magasin för Dalarnas museums samlingar.

K: Stora Ensos kontor på Åsgatan, f d Bergslagets huvudkontor, byggt 1766, om- och tillbyggt 1819, 1905 och 1957.

L: Kristine kyrka (detalj av porten)
Uppförd 1642-55 som "den nya stadens kyrka", sedan den gamla kyrkan (Stora Kopparbergs kyrka) blivit för trång. Restaurerad 1905.

M: Länsstyrelsens huvudentré, Åsgatan
På samma tomt låg länsstyrelsens äldre kontorsbyggnad (f d Kronohospitalet från 1778) som revs 1963. Huvudentrén tillkom 1993.

Succé i Stadsparken!

Det är söndagen den 4 juli och denna dag är det dags för sommarens tredje utomhuskonsert i Stadsparken. I parkens paviljong samlas de tretton musiker som är medlemmar i DalaSinfoniettans Musikkår och som denna eftermiddag, tillsammans med sin dirigent, ska underhålla oss med nostalgisk musik i form av Ouvertyrer, valser, marscher m m.



Sommaren har varit så solig, men i dag hotar gråa regnmoln. Ska utomhuskonserten bli av? Ska det komma några som vill lyssna?

Men de äldre Faluborna trotsar risken för regn. Cirka 400 personer slår sig ner runt om paviljongen och när konserten börjar är allt åter idel solsken.

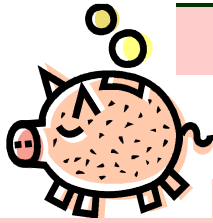
Arrangör är Falu kommun. Men några pengar har kommunen inte kunnat anslå till musik för äldre. Däremot har SPF Falubygden skänkt ett belopp som uppmuntran och sponsring.

SPF:arna och musikanterna Hans Thors och Stig Hellberg, som i olika sammanhang träffar Falupensionärer, har sedan lång tid noterat att det finns önskemål från många om musikunderhållning utomhus. Allra helst i stadens stadspark, som ligger centralt och dessutom har en fin musikpaviljong med anor. Redan i november 2009 tog de kontakt med kommunen. Resultatet har blivit olika konserter i Stadsparken vid elva tillfällen under sommaren 2010.



Tack Hans och Stig för ett utmärkt initiativ!

*Text: Inger Ågren-Grundelius
Foto: Inger Ågren-Grundelius och Stig Hellberg*

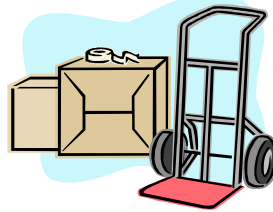


50 kronor i onödan ...

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

Kassören

Om du flyttar...



... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår

medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotz-gatan. Hållplatsen heter *Östra skolan*.

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

Har du e-post?

Skicka ett e-post-brev till föreningens dator falun@spfdalarna.se (obs: ny e-post-adress) 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?

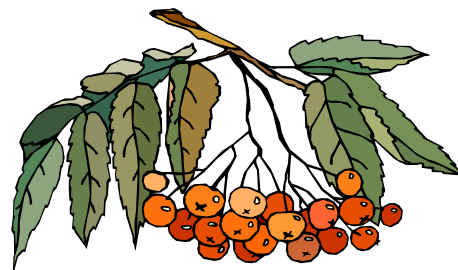
Vi delar parkeringen utanför Kùselska gården med Läns-

styrelsen. 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
skön höst!



SPF-NYTT 2010-3

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	27
Bilder på webben	6
Bildgåtan – de rätta svaren	40
Bilen till SPF	42
Blogg	6
”Boken kommer”	26
Boule	19
Bowling	20
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	24
Bussen till SPF	42
Dans o nostalgisk underhållning	21
E-post, har du?	42
Expedition/information	2
Flyttanmälan	42
Friskvård	19-21
Försäkringar	6
Golf	20
Hemsidan/Webbsidan	6 o 8
Hörselproblem	25
Idéer och förslag, har du?	6
Insändarsida på webben	6
Kafé Björken	26
Kalender	22-23
Kommunala pensionärsrådet KPR	24
Kommunfixar'n	26
Kursverksamhet	12-18
Körsång, SPF-kören	30
Luncher, Restaurang Chapeau d'Or	26
Medlemskort	7
Motionera Mera-lotteriet	19
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Reportage:	
Det lättsamma lagspelet	33
Falu SPF-körs våravslutning	31
Lyckad vin- och sparrisresa	38
Målet för vårens lunch –Sågmyra	32
Populär sommarutflykt	28-29
Resa till OD:s vårkonsert	36
SPF Falubygden på Hjälmare kanal	37
Succé i Stadsparken	41
Vårvandringar med mycket sol	34-35
Åland	39
Resevillkor	8
Resor	9-11

Ryggymnastik	21
Skogsvandringar	19
SPF-distr: Utfrågning av politiker	4
SPF Falubygden	6
SPF-Nytt, redaktion	43
SPF:s seniorvecka, SPF-dag	4
SPRF, är du nyfiken på?	7
Studiebesök	5
Styrelse, verksamhetsansvariga	2
Synproblem	25
Söndagskafé	27
Träffpunkt Britsarvsgården	27
Träffpunkt Smedjan	27
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	27
Utgivning 2010	44
Vattengymnastik	21
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	25
Webbsidan/Hemsidan	6 o 8
Äldre frågor, paneldiskussion	4

Annonser:

Falu Begravningsbyrå	30
----------------------	----



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 Augusti 2010

**B FÖRENINGSS
BREV**



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

**falun@spfdalarna.se
www.spffalubygden.com**

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når mer än 1800 medlemmar

Annonsansvariga: Allan Magnusson, 023-154 14

Lennart Pettersson, 023-126 41

Stopptider och utgivningsdagar under 2010:

Nummer:
Inför vintern 2010-11

Manusstopp:
1 november

Utgivning:
24-26 november

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.

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 hitta information om lediga platser, efter det att anmälningstiden har gått ut.

www.spffalubygden.com

www.spfpension.se/daladistriktet

Evigt ung

lördagen den 9 oktober

Lördagen den 9 oktober åker vi till Värmlandsoperans lilla scen i Spinneriet i Karlstad för att se en annorlunda föreställning, *Evigt ung*, som gått som en löpeld genom Europa – senast i Oslo.

Värmlandsoperans största stjärnor har förlagt handlingen till 2052 då Spinneriet blivit deras äldreboende, där de framför ett sångdrama med en humoristisk blandning av populärmusik, klassisk musik och jazz. Men knappast några operaarior, mera av pop- och rockpärlor, som vi känner igen. En musicalkomedi framförd av den generation som ville vara Evigt ung!

Vi kommer till Karlstad vid 15.30-tiden och äter en läcker måltid i Spinneriets restaurang. Föreställningen börjar 18.00 och tar cirka två timmar. Bussfika på ner- och hemresan ingår i priset.

Pris: 800 kr inkl allt (utom vin à 50 kr/glas om så önskas).

Anmälan tidigast 24 augusti och senast 10 september till expeditionen, tel 023-690 45.

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

SPF:are från Borlänge, Tuna-Säterbygden och Ludvika är också varmt välkomna.

The Real Group i Cassels

lördagen den 23 oktober

Vi åker från Falun omkring kl 15.30. Färden går först till Restaurant Piren i Ludvika, där vi serveras lammlägg med vitlöks- och timjanrostade rotfrukter, tomatchutney, vatten/lättöl, smör och bröd samt kaffe med kaka.

Så går färden till Cassels i Grängesberg där vi får njuta av The Real Group under 90 minuter, en av världens i särklass bästa a cappella-grupper.

Vi beräknas vara åter i Falun vid 22-tiden.

Pris: 740 kr. I priset ingår bussresa, måltid och konsertbiljetter.

Anmälan tidigast 26 augusti och senast 15 september till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ingegerd Mellquist, tel 023-328 68, 070-240 56 70.



SPF:are från Borlänge, Tuna-Säterbygden och Ludvika är också varmt välkomna.

Grådö mejeri och Sahlins strutsfarm

tisdagen den 9 november

Vi gör en novemberutflykt med två studiebesök. Under förmiddagen besöker vi Grådö mejeri utanför Hedemora, där vi guidas runt, informeras och dricker förmiddagskaffe. Vi delas i två grupper – den ena börjar med rundvandring, den andra med kaffe och information. Erich Colberg, tidigare yrkesverksam vid Grådö, deltar i resan och berättar om mejeriet under färden.



Lunchen avnjuts på Sahlins strutsfarm utanför Borlänge. På menyn står Kockens strutsgröta med rotfrukter och strutsbiff, som serveras med ris, bröd, smör och sallader. Till te eller kaffe smakar vi gårdens glass.

Efter lunchen guidas vi runt på strutsfarmen.

Avfärd kl 08.15 och beräknad hemkomst omkring kl 15.00.

Observera: På Grådö mejeri finns inga hissar men många trappor, alltså inte handikappvänligt.

Pris: 450 kr, vilket inkluderar bussresa, förmiddagskaffe, lunch och guidningar.

Anmälan tidigast 31 augusti och senast 15 oktober till expeditionen, tel 023-690 45.

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

1:a advent – Kyrkobesök och julbord

söndagen den 28 november

Vi åker från Falun kl 09.45 till Svärdsjö kyrka och deltar i adventsgudstjänsten. Därefter åker vi till Björkans pensionat och intar ett delikat julbord. Vi beräknas vara åter i Falun cirka 15.15.



Pris: 540 kr. I priset ingår bussresa och julbord (exkl dryck).

Anmälan tidigast 2 september och senast 4 november till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Julkonsert i folkton i Cassels

söndag den 5 december

Kl 17.00 lämnar vi Falun för att åka till Cassels i Grängesberg, där konserten börjar kl 19.30.

Konserten har blivit en populär jultradition, som i år firar sitt 5-årsjubileum. Ale Möller, Sofia Karlsson och Lena Willemark med lysande musiker borgar för en fullödig konsert med julmelodier framförda annorlunda, personligt och innerligt. Konserten beräknas pågå i cirka två timmar. Vi bussfika direkt efter föreställningen.

Pris: 600 kr som inkluderar bussresa, bussfika och konsertbiljett.

Anmälan tidigast 3 september och senast 29 oktober till expeditionen, tel 023-690 45.

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



SPF:are från Borlänge, Tuna-Säterbygden och Ludvika är också varmt välkomna.

Julbordsresa till Mariehamn

6 – 7 december

Måndagen den 6 december kl 11.00 åker vi med egen buss (om vi blir minst 40 personer) till Stockholm för att gå ombord på Birka Paradise som avgår kl 18.00.

Julbordet står dukat för oss kl 18.00.

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

B-hytt insides: **440 kr** (tillägg för enkelhytt 160 kr)

A-hytt utsides: **540 kr** (tillägg för enkelhytt 260 kr)

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

Anmälan tidigast 7 september och senast 3 november till expeditionen, tel 023-690 45.

För ev avbokning efter 5 november krävs läkarintyg.

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

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



KURSVERKSAMHET

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

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:

September

HANDARBETE

Vi virkar, stickar och syr

Ansvarig:

Margareta Kölgran, tel 182 32

Lokal:

Vuxenskolan

Tid:

Måndagar kl 13.00-15.30

Start:

September

Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvarig:

Ingrid Dahl, tel 332 44, och Elsy Edström, tel 163 43

Lokal:

Vuxenskolan

Tid:

Tisdagar kl 10.00-12.30

Start:

7 september

DANS

Internationella danser

Ansvarig:

Maivor Fryksén, tel 149 83

Lokal:

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid:

Fredagar kl 10.00-11.00

Start:

Vecka 38

Kursavgift:

220 kr

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvariga: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 14.00
Start: Vecka 38
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15
Start: Vecka 38
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

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

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 08.50-09.50
Start: Vecka 38
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.

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

SKRIVARCIRKEL Skriv om ditt liv

En ny cirkel kan eventuellt startas under hösten, om intresse finns. Vi utgår från skeendet i omvärlden sekel för sekel och beskriver och diskuterar våra egna erfarenheter och upplevelser.

Ansvarig: Gunilla Dahlberg, tel 203 60
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Varannan onsdag. Klockslag meddelas senare.
Start: Mitten av september
Kursavgift: 200 kr

MOBILTELEFON Grundkurs

I denna kurs 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?

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

MOBILTELEFON Fortsättningskurs

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/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 Grundkurs

Vi går igenom släktforskningens grunder, hur man söker i olika arkiv och även hur man använder en del av marknadens släktforskningsprogram.

<i>Ansvarig:</i>	Björn Engström
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Meddelas senare (7 gånger)
<i>Start:</i>	Meddelas senare till dem som har anmält sig
<i>Kursavgift:</i>	900 kr för SPF-medlemmar (ordinarie pris 1.000 kr)

SLÄKTFORSKNING Fortsättningskurs

Vi tränar på att läsa gamla handstilar och löser olika problem som uppstår. Vi går in djupare på släktforskningens mysterier.

Jag ser gärna att vi arbetar med gamla, svårlästa handlingar (kopior) från deltagarna. Kursen läggs upp utifrån deltagarnas önskemål.

<i>Ansvarig:</i>	Björn Engström
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid/Start:</i>	Meddelas senare
<i>Kursavgift:</i>	900 kr

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

<i>Ansvarig:</i>	Britta Söderberg, tel 258 70
<i>Tid:</i>	Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00
<i>Start:</i>	2 september

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 fem-sex 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.

<i>Ansvariga:</i>	Marianne Häggblom, tel 336 42, och Ann-Marie Larsson, tel 070-303 12 97
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Varannan torsdag kl 14.00-16.30
<i>Start:</i>	16 september
<i>Kursavgift:</i>	200 kr

NATURLIG NÄRVARO

Mindfulness/uppmärksamhetsträning är en effektiv metod när du vill uppnå en sundare livsstil. Det handlar om att öppna kropp och sinne för här och nu.

<i>Ansvargig:</i>	Inger Garpebring
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Varannan torsdag kl 14.00-16.15 (5 x 3 studietimmar)
<i>Start:</i>	Meddelas senare
<i>Deltagarantal:</i>	Minst 8 deltagare för start
<i>Kursavgift:</i>	680 kr

CITTRAKURS för nybörjare

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

<i>Ansvargig:</i>	Gun Eriksson, tel 221 85
<i>Lokal:</i>	Kafé Björken
<i>Tid:</i>	Meddelas senare (10 x 2 studietimmar, dagtid)
<i>Start:</i>	Meddelas senare
<i>Kursavgift:</i>	Kostnad kan tillkomma

DIGITALA FOTON

Grundläggande bildbehandling i Photoshop. Ändra storlek, beskära bilder, klona, justera ljus och färger. Skärpning, lägga till texter. Max 6 deltagare.

<i>Ledare:</i>	Björn Carlsson, tel 341 55
<i>Lokal:</i>	Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
<i>Tid:</i>	Onsdagar 15.00-17.15 (3 gånger)
<i>Start:</i>	Förslag till start: 29 september
<i>Kursavgift:</i>	300 kr

SMYCKEKURS "PÄRLJUNTA"

Välkommen att prova på att göra egna smycken med pärlor i många olika färger och material. Du kan göra armband, halsband eller kanske ett par vackra örhängen. Kom och delta en gång eller flera!

<i>Ledare:</i>	Maria Imre Andersson, tel 320 95 eller 070-303 20 91
<i>Lokal:</i>	Cristal butik och Galleri, Hälsinggårdsvägen 16 A, Falun
<i>Tid:</i>	Måndagar 13/9, 15/10 och 29/11 kl 09.00-11.30
<i>Kursavgift:</i>	85 kr per deltagare och kurstillfälle. Avgiften inkluderar kaffe/te och kaffebröd. Materialavgift tillkommer.

HALVTVÅ HEMMA HOS MIG

Lunch i all enkelhet hos varandra en eftermiddag varannan vecka. Att äta tillsammans är trevligt. Vi turas om att bjuda på en enkel lunch. Tillfälle att diskutera mattraditioner och aktuella dagshändelser.

Deltagarantal: max 6 per grupp. "Först till kvarn" gäller.

Anmälan: Vuxenskolan, tel 222 46
Lokal: Hemma hos varandra. Dagens värd bestämmer menyn.
Tid: Tisdag eller onsdag
Start: Början av oktober
Kostnad: Värd betalar lunchen

TRÄDGÅRD Skörda i trädgården och förbered vintern

Vi diskuterar hur vi skördar och förvarar grönsaker eller bevarar växter över vintern. Kanske beskärning och planering för våren. Allt efter deltagarnas önskemål, och gärna aktivt arbete i några av deltagarnas trädgårdar. Mycket flexibel uppläggning. Anmäl gärna önskemål.

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65
Lokal: Vuxenskolan
Tid/Start: Meddelas senare
Kursavgift: 400 kr

BLOMSTERDEKORATÖR

Vill du prova på att vara florist för en kväll ?

Ansvarig: Maria Hedberg, tel 182 20
Lokal: Blomsterdekoratören, Stigaregatan 3
Tid: Torsdag 23/9 Tema: Bordsdekorationer
Torsdag 21/10 Tema: Höstbuketter
Torsdag 18/11 Tema: Adventskransar
Vi börjar kl 18.00 och håller på till vi är klara, ca 20.00-20.30
Anmälan: Senast måndag samma vecka som kursen är
Kursavgift: 400 kr/gång, vari ingår allt material och fika under kvällen. Din skapelse får du ta med dig hem och njuta av.

LÄKEMEDEL FÖR ÄLDRE

Ansvarig: Leif Schnürer, tel 328 61
Lokal: Meddelas senare
Tid: Torsdagar, förmiddag (5 gånger)
Start: 30 september
Kursavgift: 400 kr
Deltagarantal: Minst 8 deltagare

MAT & VIN (arrangeras av SPF)

Ansvarig: Bo Holmqvist
Lokal: Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)
Tid: *Grupp 1:* 28/9, 26/10, 4/11, 23/11 kl 16.00
Grupp 2: 16/9, 30/9, 28/10, 25/11 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

I samarbete med Stora Kopparbergs församling och studieförbundet SENSUS:

LIVET SOM DET BLEV

Samtalsgrupp om livet, tron och meningen...

Samtalsledare: Teol kand Monica Annersten
Lokal: Mariagården, Seminariegatan 1
Tid: Varannan fredag kl 10.00-12.00
Datum för kursstart meddelas vid anmälan
Kursavgift: 200 kr
Anmälan: Monica Annersten, tel 250 05

FINNS DET NÅGOT ATT TRO PÅ? (fortsättningskurs)

Samtalsgrupp om tro och tvivel.

Samtalsledare: Teol kand Monica Annersten m fl
Lokal: Mariagården, Seminariegatan 1
Tid: Varannan fredag kl 10.00-12.00
Datum för kursstart meddelas vid anmälan
Anmälan: Monica Annersten, tel 250 05

BRIDGE I HÖST?

Nybörjar- och fortsättningskurs startar måndagen den 13 september kl 18.00 i Bridgeklubbens lokaler, Parkgatan 1 C, ingång förbi Hotell Bergmästarens parkering.
Anmälan till Joyce Fahlstad, tel 199 78, 070-267 54 47 eller e-post joyce.f@telia.com
Kostnad: 600 kr

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program återstår en vecka innan årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutas, närmare bestämt den 31 augusti 2010.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till *SPF:s expedition, Trozsgatan 35, senast fredagen den 10 september 2010.*

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

Vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

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

Skogsvandringar

Höstens skogsvandringar

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

Alla vandringar är förlagda i och runt Falun. De är 4-6 km långa och tar omkring två timmar. Genomförs även vid regn. Det medhavda kaffet intas efter 45-60 minuters promenad.

Målet för finalvandringen (30 september) är hemligt.

Samling på platserna som namnges först. Samåk gärna!

Samlingsplatser och vandringsledare:

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

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

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

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

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



Det kan tänkas att höstprogrammet avslutas med en extra vandring i Rättvik när höstens fem ordinarie vandringar är genomförda. Då blir det en vandring bortom Springkällan på 7-8 kilometer. Intresserade kan höra av sig under höstens ordinarie skogsvandringar i och runt Falun.

Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel tisdagar i Kålgårdsparken.

Samling kl 09.45.

Från och med oktober med start tisdagen den 5 oktober börjar inomhussäsongen i YA-arena (f d Scania) med samling kl 09.45.

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta våra ledare och kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.

Bowling

Höstsäsongen startar fredagen den 3 september kl 10.00 i Bowlinghallen, Scandic hotell.

Nya deltagare kan kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02.

När bowlingträningen kommit igång under hösten kan de som är intresserade delta i *Bowling KM* för SPF Falubygden. Tävlingen spelas under ett antal veckor. Tävlingen har nu spelats under två säsonger och är mycket populär.



Golf

Vana och mindre vana golfare har redan onsdagen 4 augusti startat höstens scramblespel 9 hål på Samuelsdals golfbana.

Efter ett uppehåll vecka 34 (25 augusti) fortsätter spelet på Samuelsdals golfbana onsdagen den 1 september. Greenfeeavgift: 120 kronor.

Samling i kafeterian kl 08.45 och start kl 09.00.

Anmäl dig gärna i förväg till vår kontaktperson och tävlingsledare Lars-Erik Johansson, tel 207 18, eller e-post: inga.lej@tele2.se



NYTT FÖRSÖK: Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden

I förra numret av SPF-Nytt inbjöds till föreningsmästerskap i golf den 18 juni.

Tyvärr fick tävlingarna inställas pga mycket dåligt väder. Nu görs ett nytt försök.

Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **tisdagen den 14 september** med första start kl 08.15.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 21,0
klass B hcp 21,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 25,6
klass B hcp 25,7 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast fredagen den 10 september** till Hans Thors, gärna till e-post hansthors@hotmail.com eller tel 179 26 eller 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!

Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk-och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnaden är 250 kr/deltagare.

Kursen pågår 12 veckor med start måndagen den 20 september kl 11.15-12.00 i Britsarvsgårdens gymnastiksal. Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 39, med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Den ena gruppen startar måndagen den 27 september kl 16.00-16.45

och den andra gruppen torsdagen den 30 september kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 11 gånger. Deltagarantalet är begränsat.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen återkommer även denna höst.

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

onsdagen den 6 oktober kl 14.30-17.00

onsdagen den 17 november kl 14.30-17.00

onsdagen den 8 december kl 14.30-17.00

Lokal: Dribblers (f d Restaurang Elsborg), Folkets Hus, Falun

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

Entré: 80 kr

Se även annons i Falu Kuriren och Dala-Demokraten veckan före aktuell danseftermiddag samt föreningens webbplats: www.spffalubygden.com

SPF-dagen

Fredagen den 17 september kl 10.00-14.00 arrangeras årets SPF-dag på Lilltorpet. Läs mer om programmet på sidan 4.

SPF-KALENDERN AUG-DEC 2010

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2010-3.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Aug					
4	ons	8.45	Golf. Höststart scramblespel på Samuelsdals golfbana. (Ej v 34).	ja	20
Sept					
2	tors	10-15	Utfrågning av riksdags- o landstingspolitiker. Kristinehallen.		4
2	tors	10.00	Skogsvandring. Stångtjärn. Bernt Kindlund/Bertil Jägerberg.		19
3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
3	fre	10-11	Bowling. Höststart i Bowlinghallen, Scandic hotell.	ja	20
7	tis	13.00	SPF-kören. Höststart i Missionskyrkan.	ja	24
9	tors	10.00	Skogsvandring. Kårarvet. Nils Fäldt/Sven-Erik Ejeborg.		19
13	mån	14.00	Seniorveckan. Kafé Björken. Konsumentrådgivning.		4
14	tis	8.15	Seniorveckan. Föreningsmästerskap i golf på Aspeboda golfbana.	ja	20
15	ons	13.30	Seniorveckan. Utfrågning av våra lokalpolitiker - paneldiskussion.		4
16	tors	10.00	Skogsvandring. Resa fr Hällaförrådet till Bergsgården. Fäldt/Jägerberg.		19
17	fre	10-14	Seniorveckan. SPF-dag på Lilltorpet. Olika aktiviteter.		4 o 5
20	mån	14.00	Kafé Björken. Musik.		26
20	mån	11.15	Ryggymnastik startar.	ja	21
23	tors	10.00	Skogsvandring. Korsnäs IF:s stuga Pumpen. Nils Jonsson.		19
27	mån	16.00	Vattengymnastik startar.	ja	21
27	mån	14.00	Kafé Björken. Film.		26
29	ons	10.00	Studiebesök. SVT Gävle Dala. Lugnetvägen 1, Falun.	ja	5
30	tors	10.00	Skogsvandring. Stora parkeringen, Lugnet. Hemligt mål. Ejeborg/Fäldt.		19
Okt					
1	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
4	mån	14.00	Kafé Björken. Kjell Karlsson spelar gitarr.		26
5	tis	9.45	Boule, inomhus. Höststart på YA-arena (f d Scania).	ja	19

6	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Dribblers, Folkets hus.		21
9	lör		Resa: Evigt ung. Sångdrama på Värmlandsoperan med blandad musik.	ja	9
11	mån	14.00	Kafé Björken. Högläsning.		26
13	ons	13.30	Månadsmöte. Arkitekt Gunnar Asplund. Dr Johan Asplund berättar. SPF-kören.		5
18	mån	14.00	Kafé Björken. Falu Evergreen.		26
21	tors	14.00	Smedjans äldreboende. SPF:s väntjänst serverar kaffe med dopp.		27
23	lör	15.30	Resa. The real group på Cassels i Grängesberg.	ja	9
25	mån	14.00	Kafé Björken. Berättelse – En resa.		26
27	ons	13.30	Studiebesök. Westmans Textilateljé. Samling Villavägen 22.	ja	5
31	sön	15.00	Söndagskafé på Britsarvsgården.		27

Nov

1	mån	14.00	Kafé Björken. Hemlig gäst.		26
5	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
8	mån	14.00	Kafé Björken. Film.		26
9	tis	8.15	Resa. Grådö mejeri o Sahlins strutsfarm.	ja	10
10	ons	13.30	Månadsmöte. Personligheter i Falun. Museilektor Örjan Hamrin berättar.		5
15	mån	14.00	Kafé Björken. Musikunderhållning.		26
17	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Dribblers, Folkets hus.		21
22	mån	14.00	Kafé Björken. Inomhusboule.		26
24	ons	14.30	Studiebesök. Birgittagården, Hosjö. Syster Andrea visar o berättar.	ja	5
28	sön	9.45	Resa. 1:a advent. Kyrkobesök och julbord i Svärdsjö.	ja	10
29	mån	14.00	Kafé Björken. Cittranerna spelar.		26

Dec

3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
5	sön	17.00	Resa. Julkonsert i folkton på Cassels i Grängesberg.	ja	11
6-7	må-ti	11.00	Resa. Julbordsresa till Mariehamn.	ja	11
8	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Dribblers, Folkets hus.		21
8	ons	13.30	Smedjans träffpunkt. Cittranerna spelar.		27
15	ons	15.00	Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan.		5