



SPF-NYTT 2010-4

Falubygden



INFÖR VINTERN 2010-11



Stenvalvbron i Stennäset, troligen från 1700-talet, är en av Dalarnas värdefullaste. Den togs ur allmän trafik 1937. (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:	023-690 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
Webbplats:	www.spffalubygden.com
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

I vår förening har vi haft en aktiv och härlig hösttermin. I förra numret av SPF-Nytt var det massor av studiecirklar, resor och andra aktiviteter. I stort sett alla har fått deltagare, vilket gläder oss.

Medlemsutvecklingen är tillfredsställande, vi har under året fått in ca 120 nya medlemmar. Ytterligare ett glädjämne.

Inför det nya året är det mycket på gång inom SPF på förbunds nivå.

Det blir kongress i juni i Ronneby, och där skall bl.a. samgåendet med SPRF behandlas. På en konferens på Västanviks folkhögskola i Leksand deltog Hans Lenkert från förbundet och redogjorde för förberedelserna. I korthet har man skisserat att SPF och SPRF skall bilda ett förbund med ett nytt namn, som ännu inte är klart. Förnyelsearbete går bl.a. ut på att göra distrikts- eller regionorganisationen starkare. Sammanslagning av distrikt diskuteras. Medlemsbegreppet vidgas. Pensionärer och övriga, som är intresserade av vår verksamhet, skall kunna bli medlemmar. ”Ett samhälle med generationer i samverkan” är en ledtråd. Likaså ”ett öppet sinne för ständiga förändringar”.

Det tycks inte föreligga något direkt krav att föreningar på lokala planet skall gå samman. Hans Lenkert förordade därvidlag någon sorts frivillig linje. Ett annat budskap var att förbundet förmodligen inte har för avsikt att höja medlemsavgiften.

Vi följer med intresse utvecklingen och jag återkommer så snart jag får veta mer.

I vår förening stundar snart, dvs. i mitten av februari, vårt årsmöte. Som alltid vill jag framhålla hur viktigt det är att vi får intresserade och ambitiösa medarbetare. Det har vi haft innevarande arbetsår. Jag hoppas att våra medlemmar skall vara ivriga att få göra en insats och tackar ja när valberedningen kommer med en förfrågan. Att vara aktiv i en förening gör att det blir roligare att delta.

Nu tänder vi snart det första adventsljuset. Julbord, julklappar och julglädje strömmar över oss. Glöm inte hälsoprofilen i all julstress, motionera som vanligt fast det är jul.

En God Jul och Ett Gott Nytt år önskar jag Er alla!

Karin



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring **1850** 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.

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.

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

15 december
kl 15.00 Traditionellt luciafirande i Missionskyrkan
Obs tiden!

19 januari Jeanne d'Arc – ett mysterium
Föredrag av Jan Axelsson, tidigare
läroverksadjunkt i Falun

16 februari Årsmöte
*Deltagare ombeds hämta/rekvirera
verksamhetsberättelsen
från expeditionen veckan före årsmötet
(öppettider: se sid 2).*



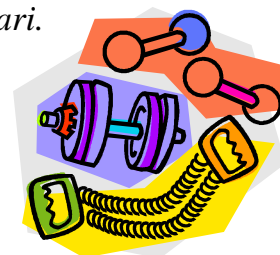
Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30, om ej annat anges

Anmäl deltagande i studiebesök till expeditionen, tel 690 45.

2 februari Besök på Främby hallar. Seniorträning.
Vera Marklund visar oss lokalen och berättar om
verksamheten.
Buss nr 702 från Östra Hamngatan hpl E.
Parkeringsplatser för bilar finns.
Anmälan till expeditionen senast 25 januari.



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).

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.

"Först till kvarn" gäller för alla.

Succémusikalen **SUGAR - I hetaste laget**

Oscarsteatern

lördagen den 22 januari

Vi reser från Falun ca kl 8.00 mot Stockholm. Vi börjar med brunch på Moderna Museets Restaurang kl 11.30. Efter brunchen finns möjlighet att besöka Moderna Museet en stund (entré 100 kr).

Bussen hämtar oss ca kl 14.30 för färd till Oscarsteatern. Där ska vi se Henrik Dorsin och Jonas Malmsjö som Jerry och Joe, två jazzmusiker på flykt undan

maffian, som utklädda till kvinnor tar värvning i en damorkester ledd av Sweet Sue (Suzanne Reuter). Båda männen förälskar sig i orkesterns sångerska Sugar, spelad av Hanna Lindblad. När Jerry dessutom blir uppvaktad av miljonären Osgood (Per Eggers) har förvecklingarna bara börjat. Föreställningen är tre timmar lång inkl paus.

På hemresan stannar vi på Ekolskrog för kaffe/te och baguette.

Pris: 1.200 kr vilket inkluderar bussresa, brunch inkl vatten, juice, kaffe/te (men exkl annan dryck), teaterbiljett och fika på hemresan.

Anmälan senast 11 januari till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-57 57 660.

Historiska Malta

2-10 april

Megaliter och riddarstäder – de maltesiska öarna är verkligen historiska. De smala, slingrande gatorna i städer och byar är fulla av renässanskatedraler och barockpalats. Med fantastiskt soligt väder, en gästvänlighet och över 7000 år av spännande historia finns det en del att se. Tillsammans med vår kunnige svenske reseledare Fredrik Hammenborn, som bor på Malta, kommer vi närmare den maltesiska kulturen.

Vi åker buss från Falun cirka kl 15.00 via Borlänge och Avesta till Arlanda och övernattar där. Morgonen därpå tidig avresa med direktflyg till Malta. Programmet omfattar hamnkryssning i Slierna, besök i huvudstaden Valletta, hantverksby, vingård och den gamla huvudstaden Mdina, vandring (frivillig), maltesisk afton, besök på den mindre ön Gozo, utfärd till södra Malta med Blå Grottan och den pittoreska fiskebyn Marsaxlokk, kvällstur till historiska Birgu m m.

Pris: 11.990 kr. I priset ingår bussresa Dalarna-Arlanda t/r, 1 natt på hotell m frukost Arlanda, flygresor Stockholm-Malta t/r, svensk reseledare och guide, del i dubbelrum 7 nätter med frukost på 4-stjärnigt hotell, 3 middagar på hotellet, utfärd till Mdina med vinprovning och middag, utfärd till södra Malta med fisklunch, utfärd till Valletta, hamnkryssning och lunch dag 1, utfärd till Gozo med lunch, utfärd med lokalbuss och reseledare vandring, utfärd till Birgu med lättare middag.

Tillval: Enkelrum 1.650 kr, Maltesisk afton med middag 500 kr.

Anmälan och information: Reseskaparna Event & Resor, tel 08-94 40 40

Begränsat antal platser – Anmäl dig i god tid!

För mer information och detaljerat program:
Gunnar Trued, tel 0246-302 11, 070-683 42 33
www.spffalubygden.com

Vinresa till Champagne och Mosel

5-12 september

Efter 2010 års succéresa från Dalarna till Pfalz tar oss nu vinguiderna Jan-Ove och Sven-Olof med Leif "Fjärdingen" vid ratten till nya vinäventyr i Champagne och Moseldalen.

Vi åker från Falun den 5 september för att även hämta gäster efter vägen i Borlänge, Ludvika m fl ställen. TT-Line Trelleborg-Travemünde tar oss till Tyskland för vidare färd mot Champagne i Frankrike. Besök på champagneslott med enorm källare och även hos genuint familjeföretag. Vidare till Moseldalen i Tyskland där vi får njuta av vacker utsikt, härliga viner och delta i en vinfest.

PS: Detta är en fullmatad *vinresa* med mängder av information, upplevelser, varierande vin-/champagneprovningar och dessutom möjlighet att få med många guldkorn hem.

Preliminärt pris: 9.200 kr.

Anmälan snarast till "Fjärdingen" Resor & Nöjen. Anmälningsavgift 750 kr/pers (+ ev avbest 150 kr/pers) betalas vid anmälan. PG 628313-9 eller BG 5611-2527.

Mer info: www.spffalubygden.com. Eller ring gärna Inger och Leif "Fjärdingen", tel 0512-102 38 eller 0707-33 40 30, så sänder vi program över resan. Program finns även att hämta på expeditionen.

Vill du veta mer om Fjärdingen, gå in på www.fjardingens.se

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 anmälingstiden har gått ut.

www.spffalubygden.com

www.spfpension.se/daladistriktet

Vad kostar ett läkarintyg?

Om man inte kan vara med på en resa, fordras ibland sjukintyg för att man skall få tillbaka avgiften. Men läkarintyg kostar 313 kr!

För att inte göra för dålig affär, kan det vara bättre att en ersättare tar över platsen.

Varför denna ojämna summa? Man räknar med att det tar 15 minuter att skriva intyget. 313 kr är en fjärdedel av timkostnaden för landstinget.

Ordf

KURSVERKSAMHET

LÄS OCH RES - studiecirkel Estland

I februari startar två studiecirkelar om ca 6 gånger vardera om Estland, och den 22-30 maj reser vi dit för att titta på det vi lärt oss. För att resan skall bli av måste vi vara minst 30 och max 40 deltagare. Priset för 'paketet' ligger runt 7.000 kr per person i dubbelrum inkl frukost, middag och guide.

Estland har en brokig, blodig och omtumlande historia med en befolkning som kämpat för sitt oberoende. Estlands natur är ett ganska näringsfattig. Där- emot är den rik på storkar.

Vi kommer att använda oss av boken 'Lär känna Estland' av Pär Lindström, som ingår i kursmaterialet. Därutöver får vi leta fram intressanta fakta om vårt Estland.

<i>Ansvariga:</i>	Sven-Christer Kihlén, tel 101 17, och Pia Ekström, tel 142 92
<i>Lokal:</i>	Meddelas senare
<i>Tid:</i>	Onsdagar 09.30-12.00 resp 13.30-16.00 (två grupper)
<i>Start:</i>	Februari
<i>Kostnad:</i>	ca 7.000 kr
<i>Anmälan:</i>	görs på Vuxenskolas webbplats www.sv.se/falun . Behöver du hjälp med anmälan, ring Sven-Christer Kihlén, tel 023-101 17. Vid anmälan betalas 3 500 kr per person till Vuxeskolan och resterande summa senast 5 april 2011. Faktura kommer via Vuxenskolan.

* * *

**Övriga kurser under 2011 presenteras
i nästa nummer av SPF-Nytt ("Vårens program")
som kommer i mitten av januari.**

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2010

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Göta Ristner* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spffalubygden.com. Sammanlagt utdelades 35 vinster.

I lotteriet deltog sammanlagt 97 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 9600 poäng, vilket ger ett snitt på så gott som 100 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och vi hoppas kunna återkomma till våren 2011. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

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

Boule och bowling

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

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



Boule: Under inomhussäsongen, som nu har börjat, spelar ”boularna” i YA-arena (f d Scania) varje **tisdag** med samling kl 09.45.

Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 11 januari 2011.

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

Bowling: Du som vill komma med kontaktar våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02.

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

Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 7 januari 2011.

Är du intresserad av att delta i Bowling-KM för SPF Falubygden? Tävlingen spelas under ett antal veckor. De bästa resultaten under förra säsongen blev:

Damer: 1. Gunnel Odén, 2. Agneta Lundgren, 3. Ann-Christin Gustavsson

Herrar: 1. Gunnar Näslund, 2. Ingvar Hernhag, 3. Bo Pettersson

Golf

I nästa nummer av SPF-Nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser.



Som vanligt kommer kurserna att förläggas till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.

Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 2/2011 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 10 januari kl 16.00-16.45, och torsdagsgruppen startar torsdagen den 13 januari kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kr/deltagare för 11 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.00-11.45 med start måndagen den 10 januari.

Ledare är Lena Grönberg.

Kostnad 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Skogsvandringar

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

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

Motionssimning – ny aktivitet?

Brukar du gå till Lugnet och simma i simhallen?

Skulle det vara trevligt att tillsammans med likasinnade

träffas en tidig förmiddag i veckan, motionssimma, koppla av i

bastun och efter badet ta en fika i cafeterian? Om det finns intresse kan en grupp för motionssimning bildas.

Är du intresserad? Kontakta SPF:s expedition, tel 690 45.

Ange också vilken dag som passar bäst för dig.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

När detta nummer kommer ut,
återstår en danseftermiddag denna höst:

onsdagen den 8 december kl 14.30-17.00

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

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

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

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2010

- | | | |
|--------------------------|-----------------------|------------------------|
| 1. Göta Ristner | 13. Anna Lundqvist | 25. Gun Eriksson |
| 2. Nils Eriksson | 14. Hans-Olof Dotzsky | 26. Göta Ristner |
| 3. Ulla Stenman | 15. Stig O. Hellberg | 27. Curt Winberg |
| 4. Conny Kindåker | 16. Lars Liljeblad | 28. Gun Aastad |
| 5. Bo Helin | 17. Kjell Perés | 29. Marie Kellner |
| 6. Bo-Erik Ahlbäck | 18. Göte Ruth | 30. Leif Schnürer |
| 7. Lars-Göran Annerbo | 19. Håkan Söderkvist | 31. Catharina Dicander |
| 8. Valdemar Bergman | 20. Gärd Ojon | 32. Margit Montin |
| 9. Leif Schnürer | 21. Lars Gerén | 33. Conny Kindåker |
| 10. Gunilla Ahlbäck | 22. Kjell Lindberg | 34. Bodil Ruth |
| 11. Gulli Agerbring | 23. Håkan Söderkvist | 35. Rune Svedlund |
| 12. Sven-Christer Kihlén | 24. Ingrid Thomér | |

Resan har ni
bussen har vi
med hörselslinga ni hör
även när vi kör
och som ni nog vet
kör vi med säkerhet



Far i Buss AB

023 – 793 123

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småtjänster” i hemmet, sällskap på promenader eller olika aktiviteter, läkarbesök, smakråd vid klädinköp, skjuts till SPF-möten för den som inte har färdtjänst, och annat som kan höja livskvalitén.

Hör av dig till någon av oss. Kontakt förmedlas också av SPF:s expedition, tel 690 45 (expeditionstider se sid 2).

Innerstan

Majt Boström 264 91
Per-Olof Hedlund 334 69
Anna Lundquist 073-038 92 68
Margareta Mårtensson 324 14

Britsarvet & Östanfors

Ann Lagerby 174 95
Sonja Persson 127 05

Lustigknopp

Marianne Rennel 171 78

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
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Chapeau d'Or.

Ingen anmälan behövs!
Vi äter den 3 december 2010 och fortsätter år 2011 med
början den 4 februari t o m 3 juni.

Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet startar den 24 januari och fortsätter
t o m den 9 maj. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela
sällskapsspel, lyssna till högläsning eller musik (Falucitranerna bjuder på
underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med
hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

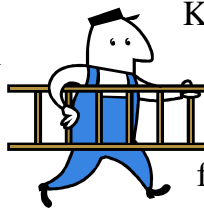
Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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



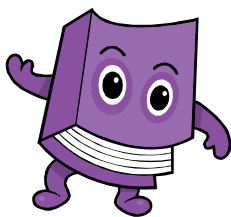
Kommunfixar'n

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 **20 mars 2011** står SPF för **Söndagskafé kl 15-17** på **Britsarvsgården**.



Vad besviket och misslyckat livet kan bli
och vad plåga det kommer åstad!
Jag hade tänkt dikta en stor tragedi
men jag kände mig alltid för glad.
(Alf Henrikson)

Att åldras är som att
bestiga ett berg. Man blir
lite andfådd men får en
mycket bättre utsikt.

(Ingrid Bergman)

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	Rolf Alfredsson	213 75
	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

Hörsel- och synombud

I denna tidning har det sedan ca två år tillbaka kunnat hänvisas till hörselombud och synombud, när det gäller hörsel- och synfrågor. Båda har rekryterats via "Väntjänsten" och de har med stort engagemang satt sig in i sina respektive områden.

Nu är det dags för presentation för våra läsare i ord och bild.



Inga-Britt Andersson är hörselombud.

Till Inga-Britt kan du vända dig om du har problem med hörseln och vill veta vilken väg du ska gå för att få problemen åtgärdade. Du kan också, genom hörselombudet få hjälp med att, via Väntjänsten, få ledsagning till Öronklinik eller Hörcentral eller hjälp med att ringa telefonsamtal angående din hörsel om du själv har svårt att höra i din telefon.

Det är också hörselombudets uppgift att bevaka att de lokaler som SPF använder har hörselhjälpmiddel i form av mikrofoner, högtalare, slingor samt i vissa fall skrivtolkar.

Synombud - Anna Lundquist.

Du kan vända dig till Anna, när du behöver råd om hur du ska få hjälp med dina synproblem. Hon lotsar dig rätt mellan alternativen Optiker, Primärvård, Ögonklinik och Syncentral och hon har, som back up, en pensionerad ögonläkare.

Anna kan ge vissa vardagstips om enklare hjälpmedel. Hon rekommenderar även häftet "Vardagstips för synskadade" och/eller besök på Hjälpmedelsshoppen vid Falu lasarett och kan upplysa om vart du ska vända dig för att få tillgång till taltidningar.



Telefonnummer till hörsel- och synombuden finns på sid 13.

Text o foto: Inger Ågren-Grundelius

BLOMSTEFRIKET

Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar 9.30-18
Lördagar 10-16
Söndagar 12-16

023-651 66

Din Frisör

Herr, Dam

(Färg, Slingor, Perm)

Klippning fr. 180:-

Pensionär fr. 160:-

**Hembesök efter
överenskommelse**

Drop in och bokning

Tel. 023-21130

Svärdsjög. 3, Falun

Välkommen !

*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



KOM I GÅNG MED ACTIC

Provträna kostnadsfritt med instruktör - ring och boka tid

BELASTNINGSTRÄNING FÖR DIG SOM ÄR SENIOR

Allt fler studier visar att fysisk aktivitet hos äldre kan motverka de biologiska åldersförändringarna och därmed höja livskvaliteten hos de flesta. Många seniorer tränar på våra anläggningar idag och intresset bara ökar för att träna och må bättre.

DU FÅR EN GÅVA

Boka in en kostnadsfri provträning med instruktör idag så får du en vattenflaska eller handduk (så långt lagret räcker).

BAD INGÅR I MEDLEMSKAPET

Medlemskap

Senior 60+

199:- /mån*

* Löpande avtal med autogiro
i minst 12 månader.

ACTIC[®]
Träning som ger resultat

SPF-KALENDERN INFÖR VINTERN 2010-11

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2010-4.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Nov					
29	mån	14.00	Kafé Björken. Cittranerna spelar.		14
Dec					
3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		14
8	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Elsborg, Folkets hus.		12
8	ons	13.30	Smedjans träffpunkt. Cittranerna spelar.		
15	ons	15.00	Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan.		5
Jan					
7	fre	10.00	Start bowling efter juluppehållet.		10
10	mån	11.00	Start ryggymnastik efter juluppehållet.	ja	11
10	mån	16.00	Start vattengymnastik måndagsgruppen efter juluppehållet.	ja	11
11	tis	9.45	Start boule efter juluppehållet.		10
13	tors	14.00	Start vattengymnastik torsdagsgruppen efter juluppehållet.	ja	11
19	ons	13.30	Månadsmöte. Jeanne d'Arc – ett mysterium.		5
22	lör	8.00	Resa. Musikalen SUGAR – I hetaste laget.	ja	6-7
24	mån	14.00	Kafé Björken. Info av arbetsterapeut om olyckor, motion mm + musik		14

Febr

febr			Kursstart. Läs och res - Estland. Resa i maj.	ja	9
2	ons	13.30	Besök på Främby hallar. Seniorträning.	ja	5
4	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		14
16	ons	13.30	Årsmöte.		5

April

2-10	lö- sö		Resa. Historiska Malta.	ja	7
------	-----------	--	-------------------------	----	---

Sept

5-12	må- må		Resa. Vinresa till Champagne och Mosel	ja	8
------	-----------	--	--	----	---

FALU STENHUGGERI AB

Familjeföretag med 30 år i branschen

*Gravstenar,
bänkskivor och fönsterbänkar*

Utställning & tillverkning, Stennäset Falun

Beställ vår broschyr

023-250 30

www.falustenhuggeri.se

**FALU FLYTT
TRANSPORTER**



**Flyttar, Städar &
Magasinerar**

023-653 91

www.faluflytt.se

 **Husqvarna**

VIKING®



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

***Service med 12
månaders garanti***

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

Hemlig gäst hos Väntjänsten

Det är alltid spännande med ”hemlig gäst”. Så hette programmet hos Väntjänsten på Kafé Björken den 1 november.

Den ”hemlige gästen” visade sig vara snart 70-åriga Anders Kling i Korsnäs. Den tidigare lantbrevbäraren har på senare år blivit känd från teater- och revyscener i Falun och Borlänge.

– Vad heter ni? frågade han deltagarna vid kaffeborden. Alla svarade, så det blev en trevlig start tillsammans med en mysig ”revygubbe”. Som sjöng och berättade minnen från olika scener.

Nu gjorde han sitt första framträdande vid sidan av revyerna och teatrarna.

Anders Kling, den kände revyartisten i Falun, sjöng och berättade minnen på Kafé Björken 1 november.



Förmodligen är Kling den äldste som agerar i Ruggugglan, Cityakuten, Grabbarna på bruket (Borlänge) och i Gamla gården på Dössberget i Bjursås – den rollen känner han speciellt för.

I ungdomen var Anders Kling en blyg pojke som ogärna tog kontakt med flickor. När han långt upp i livet skulle testa för teatern, så var det viktigt att han kunde sjunga.

– I skolan hade jag BC i sång, förklarade Anders när regissören uppmanade honom att provsjunga i ett rum.

Det gick över förväntan. Sedan dröjde det inte länge förrän han var en populär skådepelare i bygden. Och nu förmodligen den äldste.

– Jag läser in alla roller för det är bra att veta vad pjäsen handlar om, tillade Anders och berättade att en utomstående påmint honom om felsägning vid ett tillfälle – det finns publik som kollar de agerande.

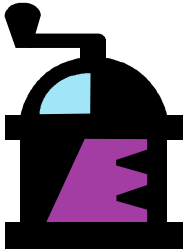
När Anders skulle sjunga en kuplett om Rolf Gunnarsson, då nyvald riksdagsman, kom han av sig. Inte en utan två gånger. Till slut satt kupletten som den skulle. Och sen blev numret en fullträff.

Så också den 45 minuter långa underhållningen hos Väntjänsten.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Var finns kvarnen?

Kvarntorget? Kvarngatan? Kvarngränd? Dessa måste ha fått sitt namn efter en kvarn. Men var finns, eller fanns, den?



Jo, på sydöstra sidan av nuvarande Kvarntorget, strax söder om Kålgårdsudden, fanns så tidigt som på 1680-talet, och kanske tidigare ändå, den kvarn som givit namnet åt ovanstående gator och torg. Den finns angiven på äldre kartor, t ex 1688. Den fick sin kraft från kvarnforsarna i Faluåns övre lopp.

Kvarnen ersattes sedermera av Falu valskvarn vid Gustafs torg, vilken revs på 1960-talet.



**Kom och prova våra populära seniorpass,
jympa och spinning.**

Jympa	Tisdag	10:30
	Torsdag	10:30
Spinning	Måndag	10:30
	Onsdag	10:30

Prova gratis under resten av 2010.

Välkommen Friskis&Sveltis Falun 023-17011

www.friskissveltis.se/falun

Månadsmöte september:

Äldrevård viktig för politiker



Under höstens SPF-vecka i september, sista hektiska veckan före valet hade föreningen till månadsmötet inbjudit lokala politiker från alla kommunfullmäktiges sju partier till en frågestund. David Gustafsson (bilden nedan) ledde frågestunden. Omkring femtio medlemmar lyssnade och några ställde frågor.

Politikerna utfrågades om tilltänkta ”blockbildningar”. Nej det skulle inte bli några ändringar där, möjligen i någon enstaka fråga.

Hur blir det med kommunalskatten? Alliansens Mikael Rosén har inga tankar på att höja eller sänka den. Johnny Gahnshag var mer försiktig, kanske senare om det behövs. Lars Broman vill ha lika skatt för arbetande och pensionärer.

Äldrevården var ett viktigt ämne. Den är i toppklass i världen enligt David Gustafsson. Men mycket ansågs kunna bli bättre.



Man var i stort överens om inriktningen, korttidsboende, seniorboende, trygghetsbostäder, vård- och omsorgsboende. Man var litet oenig om valfrihet eller mer begränsad valmöjlighet var önskvärd. De flesta har accepterat tanken på privata vårdgivare, men några vill inte ha vårdgivare med vinstintresse. Kunnig personal med personligt bemötande var viktigt. Man var oenig i frågan helt gemensam skattefinansiering av välfärden eller möjligheten att själv kunna tilläggsfinansiera om man kan och vill.

Är man nu brukare eller kund eller bara medborgare? Ingen bra lösning på namnfrågan är i sikte.

Vi blev nog litet klokare än förut inför valet. Och framför allt fick vi litet bättre lära känna våra lokala politiker.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Månadsmöte oktober:

Om arkitekt med världsrykte

En svensk arkitekt med världsrykte, skapare av bland annat ett världsarv presenterades för en fulltalig mötespublik. Programkommittén hade till oktobers månadsmöte inbjudit doktor Johan Asplund, pensionerad läkare i Falun, att berätta om sin far Gunnar Asplund. Det blev en intressant föreläsning till bilder med humor och personliga inslag och som förmedlade kunskaper om svensk arkitektur på 1900-talet.

Johan är son i arkitektens andra äktenskap och han var endast fyra år när fadern dog 55 år gammal år 1940.

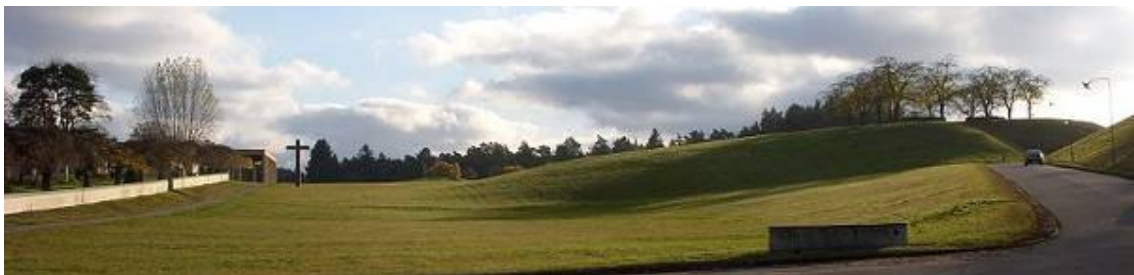
Johan Asplund
(foto: G Lagerby)



Stadsbiblioteket

Hur var det att leva med minnet av en berömd fader? En episod från skoltiden belyste en sida av saken. ”Jasså är det din farsa som har ritat den där skokartongen med sillburk ovanpå!” Skolan låg inte långt från Stockholms Stadsbibliotek, en av faderns berömda skapelser. Johan har som pensionär forskat vidare om sin far i en uppsats i konsthistoria på Högskolan i Falun.

Efter arkitektstudierna på KTH i Stockholm sökte Gunnar Asplund sig tillsammans med andra unga arkitekter till en konstskola utanför den akademiska konsten. Hans första skapelser var i nordisk klassicistisk tradition, men han blev sedan en av pionjerna för funktionalismen. Hans mest kända skapelse är Stockholms Stadsbibliotek, nu aktuellt i diskussionen om ev. tillbyggnad. Han var den huvudsakliga skaparen av Skogskyrkogården i Stockholm, hans världsarv. Stockholmsutställningen 1930 hade honom som arkitekt och var ett genombrott för modernismen och den nya arkitekturen.



Skogskyrkogården

Som inledning till månadsmötet informerade föreningens hörselansvariga Inga-Britt Andersson om aktuellt inom hörselvården och de möjligheter hon har att ge råd.

SPF-kören Falun presenterade därefter under Margareta Åbergs ledning tre sånger, alla med lämplig anknytning till dagens tema arkitektur.

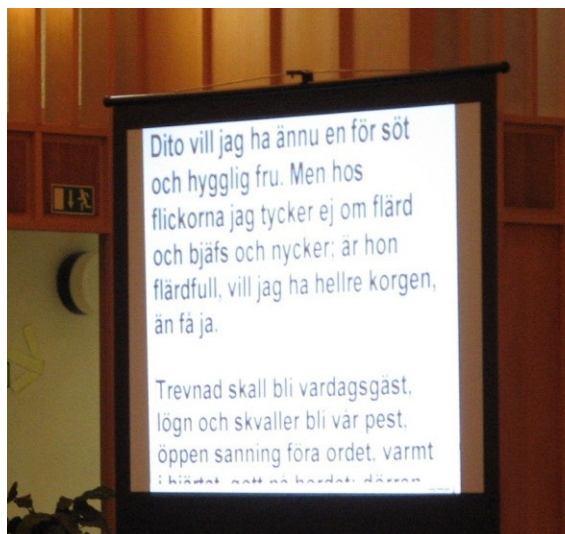
Mats Höjer från Dalateatern presenterade den aktuella uppsättningen av Ibsens Hedda Gabler.

Vi kunde runt kaffeborden efter Johans föreläsning fortsätta diskussionen om det intressanta vi fått höra och se.

Gustaf Lagerby

En nyhet som prövades under hela mötet var texttolkning och den befanns fungera väl.

(Foto: G Lagerby)



**Advents &
Julblommor
köper du hos**

BlomsterDekoratorören
Stigaregatan 3, Falun 023/18 220
Öppet må 12-18, ti-fr 10-18 Lö 10-14

www.blomsterdekoratoren.se

Kläder lockade på Lilltorpet

En av höjdpunkterna, kanske till och med den största, under Friskvårdsdagen på Lilltorpet var mannekänguppvisningen. Där gavs tips på höst- och vinterkläder. Som vanligt var det knökfullt i det lilla huset till höger där Seniorshopen visade sina kläder.

Innan de fem mannekängerna, tre kvinnor och två herrar, gjorde entré i moderna kläder för pensionärer fick publiken höra om aktuella kurser. En del är i egen regi, andra i samarbete med studieförbundet Vuxenskolan.

Utbudet är stort. I flera kurser, bl a "Passion för livet", brukar deltagarna hjälpa varandra. Samtalsgruppen "Livet som det blev", anordnad av Sensus, var snabbt fulltecknad.

SPF samarbetar med studieförbund eller föreningar, t ex bridgeklubben som startar nybörjarkurs då och då.

Sedan började mannekänguppvisningen. På kortsidorna och utmed hela långsidan i hallen, kanske även i andra utrymmen (?), hängde kläder som företaget från Avesta ansåg passar äldre.

Av frågorna att döma var också många intresserade. Senare på dagen gjordes en hel del affärer.

Det hände mer på det stora friluftsområdet: tipspromenad, blodtryckskoll (för dem som önskade), instruktion i boule och musikunderhållning av Falu Evergreen.



Och så fick man se och höra om linedance som är så populärt, särskilt bland damer. Föreningen har fyra olika grupper i gång, bl a för nybörjare. Det visades olika rörelser som förekommer på en vanlig träningstimme. Efter uppvisningen var det fritt fram att prova på dansen.



Nanna-Lisa Gilén, drygt 90 år, har varit med i föreningens linedance sedan starten. Hon hänger fortfarande lätt med i rörelserna. Nya bouleledare fick goda tips av kunniga instruktörer.

Tipspromenaden var inte så svår denna gång. Det blev också många tolvor – se nedan.



Det var åttonde SPF-dagen på det naturskönt belägna Lilltorpet. De medverkande hade hoppats på större anslutning, men vädret var inte det bästa. En del har kanske svårt att ta sig dit.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

*Tipspromenaden hade så mycket som 14 st med alla rätt.
Här sorterade efter resultat på skiljefrågan:*

Kia Samuelsson, Birgitta Lindqvist, Else Mill, Lennart Ekman, Hans Bergensund, Rigmor Jernström, Margareta Nissby, Gunilla Ahlbäck, Inger Ågren-Grundelius, Britt-Marie Wikman, Ingrid Klärcke, Lars-G Carlsson, Ingalill Carlsson och Elisabeth Nyholm.

Skiljefrågan löd "Hur lång är Trotzgatan?" Svaret är 1650 m.

Vad är Opera på Skäret? Jo, Skäret är en udde i sjön Ljusnaren i Ljusnarsbergs kommun mellan Kopparberg och Ställdalen ett par mil söder om Ludvika. Och operaföreställningar har entusiaster sedan några år ordnat i ett originellt operahus, nämligen en stor torklada för virke.

Dit for en skara operavänner från SPF i Falun för att få uppleva Puccinis kända opera La Bohème.

Innan operaföreställningen fick vi tillfälle att avnjuta en god lunch i Bångbro herrgård. Herrgården byggdes på 1850-talet som disponentbostad till Bångbro järnbruks grundare Leo Wallmo och är numera en fin restaurang-, hotell- och konferensanläggning högt belägen med vid utsikt över skogarna. Bångbro är ett av många minnen från Bergslagens storhetstid med gruvor, hyttor, järnbruk och även sågverk. Ett sågverk har funnits vid Skäret och det är den stora ladan för torkning av virke som har anpassats till operahus, en operalada med glesa springor i väggarna där det fläktade skönt i den heta sommarvärmen.

Förväntansfullt bänkade vi oss i ladan och fick uppleva en fin föreställning – på originalspråket – av La Bohème med den klassiska sången och musiken framförd av artister från Ryssland (Mimi), Colombia (Rodolpho) och Sverige och med en ”specialtillverkad” orkester.

Av dem som är mindre bevandrade inom operakonsten uppskattades den tillrättalagda beskrivning av operan som John Nordqvist på bussresan dit gav på sitt vanliga utomordentliga sätt.

Efter den drygt två timmar långa föreställningen var vi en nöjd samling som äntrade bussen på väg hem till Falun. Det blev en historisk resa på flera plan och till all lycka slapp vi hotande regnväder.

Text: Hans Nilsson Foto: Maud Nilsson



Tänk dig en teaterensemble som femtio år efter sin aktiva tid åter bor tillsammans på ett ålderdomshem, gamla och skröpliga, omskötta av en välvillig och omtänksam sköterska. De sitter lydiga och till synes anpassade i sina nya roller. Men när sköterskan inte är närvarande blommar en helt annan verklighet upp för dem. Den försvunna ungdomstiden blir åter närvarande. Den tidigare frigjorda kvinnliga aktivisten minns och spelar ut sin gamla roll, den nedgångna rocksångaren bjuder på sin musik och delar med sig av sina rökverk. Den svårt parkinsondrabbade pianisten klarar utmärkt föreställningens hela musik på pianot. Skådespelare prövar sina gamla repliker. Man spelar tillsammans upp dödsscener från världslitteraturen. Allvarliga sånger hottas upp till rocktempo. Hela tiden finns en hjälplös skröplighet. Man kommer av sig, man snubblar, faller, glömmer, missförstår varandra, grälar men samtidigt finns en ömsinhet och respekt för varandra. Det blir burleskeri och komik blandat med allvar och vemod. I den uppsluppna stämningen tog ensemblen som avslutning med sig publiken i att sjunga "we shall overcome".



Nyckelreplikerna fanns i stroforna till en rocklåt: "I want to be forever young" och "do you want to live forever?"

Idén till föreställningen kommer från Hamburgoperan 2001, där man under en paus i verksamheten måste hitta på något nytt. Så kom pjäsen till och den har sedan gått ut över världen.

Det här fick deltagarna i en grupp SPF-are från Falun och Borlänge vara med om vid ett besök på Värmlandsoperan i Karlstad 9 oktober. Operaverksamheten är under en ombyggnadstid utlokaliserad till en gammal industrilokal, ett f d spinneri. Resekommitténs John Nordqvist stod för ett fint upplagt program med introduktion till föreställningen och frågesport om Falun under nerresan, bussfika när det som bäst behövdes. Vi åt innan föreställningen en läcker måltid i Spinneriets restaurang.

På återresan kunde vi i lugn och ro fundera över vad vi varit med om. Många deltagare har tidigare rest med SPF till Stockholm och sett teaterstycket "Sista dansen" med liknande tema och man kunde nu jämföra de två föreställningarna. Bertil Österlund tackade arrangören John och bidrog med några små historier och en klurig gåta vars svar vi fick finna ut själva.

Text och foto: Gustaf Lagerby

”Tidernas musikal” i Åbo

Ett 40 tal SPF:are från Falun, Borlänge och Svärdsjö reste de sista dagarna i september över Ålands hav. Målet var Åbo och Svenska Teaterns framförande av Les Misérables.

Efter ankomsten till Åbo fick vi en intressant och givande rundtur med besök i den ståtliga domkyrkan som byggdes i slutet av 1200-talet. I kyrkan finns bland annat det berömda gravmonumentet med Karin Månsdotters sarkofag.



Vi fick sedan tillfälle att promenera i ”underjorden” i det medeltidsmuseum som anordnats 8 meter under marknivån. Aboa vetus (Gamla Åbo) har blivit ett helt unikt minnesmärke över den gamla staden på 1200-talet.

Från medeltiden härrör också det stora och pampiga stenslottet. Många betydande personer har bott på slottet och andra har besökt borgen vid festliga tillställningar, i nutid bland andra vårt nuvarande kungapar.



Åbo slott

Efter denna rundvandring kunde vi sedan uppleva ”tidernas musikal” om samhällets olycksbarn, Les Misérables, på den ärevördiga 171 år gamla Åbo Svenska Teater. Det blev en högklassig teaterföreställning med utmärkta skådespelare som förmådde ge liv åt denna ”täta berättelse om kärlek, nöd, livslust och vemod”.

Hela handlingen åtföljdes av den musik som under mer än ett kvarts sekel trollbundet publiken. Det var en gripande föreställning och jag tror att ingen i publiken var oberörd.



Resan återträdde över ett lugnt och soligt hav och i en lugn busstur hem till Dalarna. Vi tackar chauffören Ola och reseledarna Ruth och Gunnar Trued för en välplanerad och innehållsrik teaterresa.

*Text och bilder:
Hans och Maud Nilsson*

Åbo Svenska Teater

Hemliga resan gick till Furudal

ett 30-tal Falu-SPF:are reste med buss till ett väl hemlighållet mål. Färden ställdes till Furudal för besök vid två intressanta sevärdheter.



Första besöket blev Hedlundsföretagen. Hedlunds Timber sågar och förädlar virke och vi fick följa processen från timmerstock till plankor och bräder. Bra Hus gör olika komponenter för sammanfogning till rejäla hus.

Vid det närliggande Furudals bruk togs vi emot i Smedjan, den främsta delen av bruket, som av den mångårige ägaren, språkläraren och eldsjälén Lennart Öhnell, döpts om till ”Språkbruket”. Han gav en livfull beskrivning av Furudals bruks 300-åriga historia allt ifrån grundaren Birger Samuelson Elfving, som var en mångsidig uppfinnare och elev till Christoffer Polhem. Styckebruket gjorde lätta kanoner, men senare blev kättingsmidet den viktigaste verksamheten. Då ”rasslade ankarkättingar från Furudal på de sju haven”. Under storhetstiden 1750-1850 sysselsattes flera hundra personer vid bruket. Verksamheten lades ner och nya ägare satsade på skogsbruk.



När makarna Öhnell köpte bruket satsade de på konferenser och utbildning. Ministrar och andra regeringsmedlemmar har varit där liksom en stor grupp vietnameser i samband med Sida-projekt i Bai Bang. Flera museidelar har tillkommit. Den kanske mest intressanta är ”Norsk veteranmuseum” som handlar om de 15.000 (!) normän som i krigets slutskede i all hemlighet fick militärutbildning i olika läger i Sverige, bl a i Orebygden och i Falutrakten. (Läs mer på sid 36.)

En särskild bonus fick ett par av deltagarna då de i dräktmuseet fann gamla fotografier av sina släktingar.

Som sammanfattning kan sägas, att under denna utflykt avslöjades många hemligheter. Frågetecken blev utträtade till stora utropstecken.

Resansvariga Rut och Gunnar samt chauffören Tord bidrog till en intressant och behaglig resa.



Text: Hans Nilsson Bilder: Lennart Öhnell och Lena Tysk

Entusiaster i skogen



Nils Jonsson, Nils Fäldt och Sven-Erik Ejeborg (Foto: Inger Ågren-Grundelius)

Vi har glädjen att i dag fånga in ledarna för SPF:s skogs promenader och be dem berätta om hur promenaderna började.

Det var Sven-Erik Ejeborg som fick idén genom en annan SPF-förening, säger Nils Jonsson. Idén presenterades för Friskvårdskommittén och år 2003 kunde Sven-Erik och Nils promenera ut i skogen med glada pensionärer för första gången. I den första vandringen ingick även ett besök på Idrottsmuseet vid Lugnet. Gruppen var liten, ca tio personer, och antalet kvinnor övervägde. Året därpå tillkom Nils Fäldt som ledare och sedan har det bara rullat vidare.

Våra entusiastiska ledare är alla gamla orienterare, med stor vana att röra sig i skogsterräng, och de har

genom åren bjudit deltagarna på omväxlande promenader med naturupplevelser och berättelser om den trakt som besökts. Sedan starten har man trampat på så gott som alla stigar runt Falun. Att det ifrån början var flest kvinnor som deltog kan nog ha berott på att kvinnor ogärna går ut i skogen ensamma. Men i dag ökar antalet män stadigt.

Att verksamheten är populär kan man inte ta miste på. Antalet deltagare har ökat från tio till i genomsnitt 25 personer. Rekordet vid ett tillfälle är 31 personer.

Så SPF:are! Ut och vandra i skogen, andas frisk luft och njut av din matsäck i trevligt sällskap. Vår säsongen startar i slutet på april.

Margareta Nissby och Inger Ågren-Grundelius

Vandrarna träffade militär

I september sattes rekord i antalet skogsvandringar. Under månadens fem torsdagar vandrade 20-30 medlemmar på olika stigar/vägar runt Falun. Ofta i bra sensommarväder.

Vandringarna var förlagda till Stångtjärn, Kårarvet, Hällaförrådet, Korsnäs och avslutades på gamla övningsområdet. Vid tidigare vandringar på fältet har det medhavda kaffet alltid intagits vid Myckelmyratjärn. Deltagarna i finalvandringen trodde att det var målet även denna gång. Men när gruppen, nära 20 män och kvinnor, närmade sig sjön överraskade ledaren med att svänga till höger och in till en byggnad som nyttjas av Dalregementsgruppen.

Där var full aktivitet med människor och ambulanser. Ut ur expeditionen kom löjtnant Lars-Gunnar Eriksson (bilden), ansvarig för skjutfältet och den skarpskjutning som började nästa dag. Samtidigt som deltagarna plockade fram kaffet ur ryggsäckarna – detta var ett hemligt mål – fick de höra att ambulanser från olika delar av länet ibland övar inne på övningsområdet. Fortifikationsverket äger mark och byggnader, inte kommunen.

Att en tutande ambulans kan dyka upp när man minst anar det, blev vandrarna varse tidigare på dagen. Ingen visste att den var ute på övning.

Efter I 13:s nedläggning för tio år sedan har det varit ganska tyst på fältet. Men fortfarande förekommer militära och civila övningar. Någon golfbana blev det inte. Nedlagda skjutbanor och skyddsrum finns fortfarande kvar.

– Det är ett unikt område och ändå så nära stan, sa L-G Eriksson som lovade att allmänheten får vandra och plocka bär. Men skarpskjutning pågår med jämna mellanrum. Inför sådana övningar anslås stopptavlor/förbudsskyltar vid vägar och stigar.

Då varnas även allt flyg i lufttrummet ovanför. Flygplanen uppmanas att stiga eller undvika Falun. En kula som slår i en sten kan löpa iväg 4,5 km.

Vi fick också höra om unika växter, att det ibland brinner i skogen och om djurlivet. Då och då vandrar en björn in i området. När en cyklande kvinna fick se en nalle blev hon så förskräckt att hon kastade cykeln...

Före vandringen i Korsnäs samlades deltagarna i klubbstugan, kallad Pumpen. Hedersledamoten Erik "Mälle" Lindberg berättade att inkomsten från 5-dagarsorienteringen på 1980-talet blev en god start, totalt kostade stugan drygt 1,2 miljoner. Medlemmarna hjälpte också till. Den fina klubbstugan hyrs ofta ut till möten och fester. Efteråt vandrade deltagarna på trevliga och lättgångna stigar.

2011 års vandringar (nionde året) startar i slutet av april.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

”Utan kvinnorna hade det inte gått”

Detta är titeln på en bok skriven av Göran von Knorring som inköptes vid vår hemliga resa till Furudal (se sid 33) där vi besökte det mycket intressanta Norsk Veteranmuseum.

Boken kan du låna på expeditionen.

Den handlar om orsakerna till att norska kvinnor flydde till Sverige efter bl a illegalt arbete inom Hjemmefronten och om vad de sedan utträttade i Sverige för att hjälpa sjuka koncentrationslägerfångar. Den handlar också om kvinnornas roll i motståndskampen, i synnerhet den som bedrevs på svensk botten.

Vårfinal i Grycksbo 2011

2011 års skogsvandringar är redan klara. Den kvintett i föreningen som ansvarar för vandringarna klubbade programmet i början av november.

Vilka stigar och småvägar som vandrarna kommer att använda nästa vår och höst, det kommer i januari-numret.

Men redan nu kan avslöjas att vårfinalen i Grycksbo den 26 maj omfattar två vandringar på kort respektive lång bana.

Tanken är att alla ska komma fram ungefär samtidigt till Tansvallen – och först då kan de medhavda termosflaskorna öppnas.

Gruppmejl – vad är det?

E-post, elektronisk post, även kallat **e-mail, mail** eller **mejl**, är en av de ursprungliga typerna av meddelandebefordran över Internet.

Mail är det engelska ordet för meddelande och samma ord på svenska ska vara *mejl*, säger språkvårdarna.

Gruppmejl är det snabbaste meddelandet till dig som medlem i SPF Falubygden. Jag laddar upp alla e-postadresser (f n ca 800 st) från vårt medlemsregister, skriver lite kort information om aktuella händelser och aktiviteter i ett meddelande och trycker på knappen ”sänd” så tar det bara några sekunder innan du har meddelandet framme hos dig.

Fantastiskt, va? Och inte kostar det porto heller!

Om det finns platser kvar på en resa, om det är återbud till ett program, om det blir något extra tillkommande som inte kommit med i SPF-Nytt eller på webbsidan, så försöker vi meddela det till alla er som har e-postadress anmäld.

Du som ännu inte varit in på vår webbsida, passa på och gör det, för där finns allt och lite till. Här är adressen: <http://www.spffalubygden.com/>

”Va bra att du påminde mig” är det många som skriver och tackar när gruppmejlet kommit fram.

Hälsningar från Gruppmejlarn Stig Oskar Hellberg



Golf-KM störcdes av regn

Årets klubbmästerskap i golf störcdes av regn. Inte en utan två gånger. När tävlingen skulle genomföras i Aspeboda i våras hade det regnat hela morgonen.

Nytt försök gjordes 14 september med nära 50 spelare. Men nya regnmoln drog in över golfbanan. Vissa tider på dagen höll det dock uppe.

Aspebodabanan anses vara den bästa i länet. Men där finns också många vattenhinder, ett plus för dem som kan slå långt.

I både herr- och damklasserna uppnåddes bästa resultaten i klass B genom Bo Andersson, Dalsjö GK, och Margot Ädel som har Leksands GK som hemmabana. Båda med 73 i netto.

– Min klubb (Dalsjö) hade samtidigt en klubbmatch mot Leksand, men jag valde klubbmästerskapet med SPF. Det ångrade jag inte, sade Bo Andersson, tidigare Falun men nu bosatt i Vika.

Han började med golf för sju år sedan. Under yrkestiden som polis och kriminalare blev det inte så mycket tid över för golf.

Bo, som i somras sänkte sitt hcp till 21,0, tränar på Dalsjöbanan tre gånger i veckan under säsongen. I fjol missade han SPF-mästerskapet.

*Bo Andersson, herrar B
(tävlingsledaren Hans Thors t v).*



Margot Ädel, damer B

Äldst i tävlingen var Sven-Arne Berglund i Falun. Trots sina 87 år lyckades han nå en sjunde plats i klass B. Bra kämpat.

Efter nära sju timmars spel delade tävlingsledaren Hans Thors ut priserna. Nästa år hoppas man kunna genomföra mästerskapet på vanlig tid igen, d v s i mitten av maj.



SPF-mästerskapet spelas nästan alltid i Aspeboda. Många medlemmar tycker att banan med "allt sitt vatten" är för svår. En del vill att KM spelas på Samuelsdal även om där saknas en 18-hålsbana. Men det finns banor på nio och sex hål.

Text: Sven-Erik Ejeborg

Foto: Sven-Erik Ejeborg och Hans Thors

Resultat av klubbmästerskapet i golf:

Damer A: 1) Ulla Hedlöf 76, 2) Eva Frisk 78, 3) Gunvor Schüssler 81, 4) Inger Collander 82, 5) Maj-Britt Wickberg 86.

Damer B: 1) Margot Ädel 73, 2) Annie-Maj Eriksson 74, 3) Ingrid Engström 79, 4) Karin Pettersson 80, 5) Ulla Stenman 85.

Herrar A: 1) Hans Ek 74, 2) Dan Lundstedt 74, 3) Håkan Söderkvist 74, 4) Bo Wickberg 80, 5) Dan Asplund 80.

Herrar B: 1) Bo Andersson 73, 2) Lars-Erik Hurtig 74, 3) Jan Sjöbeck 75, 4) Leif de la Waux 78, 5) Åke Geijer 79.

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.

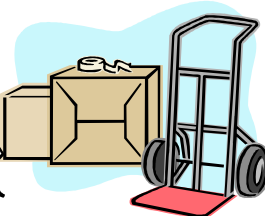


Kassören

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).

Obs: Linje 771 ("Mjuka linjen") trafikerar inte längre Åsgatan.

Här du e-post?

Skicka ett e-post-brev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i vår e-post-katalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig. (Läs mer på sid 36.)

Obs: Gäller 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*.



**Alla läsare
tillönskas en
stämningfull
advent,
en God Jul och
ett Gott Nytt År!**

SPF-NYTT 2010-4

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	15
Bilder på Webben	4
Bilen till SPF	38
Blogg	4
”Boken kommer”	14
Boule	10
Bowling	10
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	16
Bussen till SPF	38
Dans o nostalgisk underhållning	12
E-post, har du?	38
Expedition/information	2
Flyttanmälan	38
Friskvård	10-11
Försäkringar	4
Golf	11
Hörselproblem	13
Gruppmejl	36
Idéer och förslag, har du?	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	14
Kalender	20-21
Kommunala pensionärsrådet KPR	16
Kommunfixar’n	14
Kursverksamhet	9
Luncher, Restaurang Chapeau d’Or	14
Motionera Mera-lotteriet 2010	10
Motionslotteriet, vinnare	12
Motionssimning	11
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Reportage:	
Entusiaster i skogen	34
Evigt ung	31
Golf-KM störcdes av regn	37
Hemlig gäst hos Väntjänsten	23
Hemliga resan gick till Furudal	33
Hörsel- och synombud	17
Kläder lockade på Lilltorpet	28-29
Om arkitekt med världsrykte	26-27
Opera på Skäret – La Boheme	30
”Tidernas musikal” i Åbo	32
Vandrarna träffade militär	35
Äldrevård viktig för politiker	25

Resevillkor	6
Resor	6-8
Ryggymnastik	11
Skogsvandringar	11 o 36
SPF Falubygden	4
SPF-Nytt, redaktion	39
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	13
Söndagskafé	15
Träffpunkt Britsarvsgården	15
Träffpunkt Smedjan	15
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	15
Utgivning 2011	40
Vattengymnastik	11
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	13
Webbsidan	4 o 8

Annonser:

Actic	19
Blomster Dekoratorn	27
Blomsterriket	18
Din Frisör	18
Falu Begravningsbyrå	18
Falu Flytt Transporter	22
Falu Stenhuggeri	22
Far i Buss	12
Friskis&Svettis	24
Husqvarna	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

Tryck: Sahlanders, Falun November 2010



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 1850 medlemmar

Annonsansvariga: Allan Magnusson, 023-154 14

Lennart Pettersson, 023-126 41

Stopptider och utgivningsdagar under 2011:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Vårens program 2011	10 december 2010	12-14 januari
Inför sommaren 2011	19 april	11-13 maj
Höstens program 2011	9 augusti	31 aug – 2 sep
Inför vintern 2011-2012	11 oktober	2-4 november