



SPF-NYTT 2011-1

Falubygden



VÅRENS PROGRAM



Vid Faluån.

(Foto: Bo Bävertoft)

Styrelse 2010 (gäller t o m årsmötet den 16 februari 2011)

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

**Styrelse 2011 utses
vid årsmötet den
16 februari.**

*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



En riktigt god fortsättning på det nya året tillönskar jag alla läsare.

Som ni ser, har vi ett fullödigt program som torde tillfredsställa alla smaker. Ta för er av det rikliga smörgåsbordet som erbjuds.

Särskilt vill jag uppmana dem som får SPF-Nytt för första gången att riktigt noga studera allt det som man kan få ut av vår förening. I stort sett alla aktiviteter bygger på ideellt arbete. Det är helt underbara insatser. Här kan också Du som är ny eller blivande medlem engagera Dig. Tag gärna kontakt med någon i valberedningen eller styrelsen, om Du vill medverka i vårt arbete.

En nyhet i programmet är studiecirklar för herrar. Vi ser det som ett led i jämställdhetsarbetet. Bara en tredjedel av medlemmarna är män.

Friskvården har utökat sitt program med bl.a. simning.

Vi har en glädjande medlemsutveckling, och tar gärna emot flera nya. Just nu är vi 1850 i föreningen, i vårt upptagningsområde finns det ca 160 nya pensionärer, av vilka vi hoppas få ett stort antal som medlemmar.

Beträffande samgåendet med SPRF har vi i vår förening och våra närmaste grannföreningar diskuterat remissen under ledning av vår distriktsordförande Rune Karlsson. Svaret på remissen skall vara inne hos förbundet senast den 31 januari. Vi opponerade oss givetvis i fråga om det föreslagna namnet, men också vad beträffar indelning i nya distrikt/regioner och avsaknaden av ekonomisk planering av genomförandet. Kongressen fattar beslut i juni månad. Dessförinnan kommer ärendet säkerligen upp på vår distriktsstämma den 23 mars.

Under januari kommer inbetalningsavier ut för medlemsavgiften.

Vi har en ny rutin för inbetalning. Avgiften betalas till ett bankgiro på Swedbank. Jag hoppas att våra medlemmar skall finna det här sättet bekvämt.

Men glöm inte att betala. Det är i synnerhet viktigt för dem som har försäkringar genom SPF. Betalar man inte medlemsavgiften, blir försäkringen ogiltig.

Hoppas att vi nu går en strålande vår till mötes. Vi ser fram emot olika slag av uteaktiviteter.

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.

**Föreningen byter
uppbördssystem**
för medlemsavgifterna.
Läs mer på sid 30.

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, cirka kl 15.

- 19 januari** **Jeanne d'Arc – ett mysterium**
Föredrag av *Jan Axelsson*, tidigare läroverksadjunkt i Falun
- 16 februari** **Årsmöte. Kören medverkar.**
*Deltagare kan hämta/rekvirera verksamhetsberättelsen från expeditionen veckan före årsmötet (öppettider se sid 2).
Den finns också på www.spffalubygden.com*
- 16 mars** **Aktuella stadsbyggnadsprojekt**
Föredrag av *Per Grundström*, stadsarkitekt Falu kommun
- 13 april** **Sir Ernest Cassel – Grängesbergsbolagets tillskyndare, Zornmecenat.**
Föredrag av *Birgitta Sandström*, f d intendent Zornmuseet
- 11 maj** **Vår lunch på Dössberget, Bjursås**
Samling på Dössberget 12.00. Kostnad 120 kr.
*Anmälan om deltagande till expeditionen senast 3 maj.
Samåkning kan förmedlas av expeditionen.*

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.30, om ej annat anges

- 2 februari** **Besök på Främby hallar. Seniorträning.**
Vera Marklund visar oss lokalen och berättar om verksamheten.
Buss 702 går från Östra Hamngatan hpl E.
Parkeringsplatser för bilar finns.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 25 januari.
- 30 mars** **Besök på Medicinhistoriska museet, Falu lasarett**
Beläget i Nisserska huset vid lasarettet.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 22 mars.
- 27 april** **Besök i Sundborns kyrka**
Samling vid kyrkan.
Buss 64 går från Östra Hamngatan hpl J kl 13.17.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 19 april.

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.

Lyriska Sällskapet Gävleborg ger

Operetten Grevinnan Maritza

på Folkets Hus Teatern i Gävle

söndagen den 27 februari

Operetten med musik av Emmerich Kálmán kretsar kring kärlekens eviga problem med inslag av eldig ungersk czardas, smekande valser, temperamentsfulla danser och vackra scenkostymer. Amatörer och proffs samsas med en kör på drygt 20 personer och en 17-mannaorkester.

Avresa från Falun vid 12-tiden. Väl framme i Gävle dukar Shamlong och Janne upp en stor thailändsk buffé på Åkrogen, där vi äter i lugn och ro för att sedan åka till teatern, där föreställningen börjar kl 16.00. Hemma vid 21-tiden

efter nära tre timmars föreställning med intrikata och underfundiga förvecklingar utan varje spår av livskriser och existensiell ångest!

Pris: 700 kr, vilket inkluderar bussresa, thaibuffé inkl Loka/lättöl, (vin 50 kr per glas), kaffe/te och kaka, teaterbiljett samt bussfika på hemresan.

Anmälan tidigast 14 januari och senast 1 februari till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Iggesundsrevyn "Skepp o skoj"

söndagen den 6 mars

SPF Borlänge arrangerar denna resa och vi i SPF Falubygden är inbjudna att delta.

Vi åker från Busstationen i Falun kl 10.15 via Gävle till Folkets Hus i Iggesund, där vi serveras lunch innan föreställningen. Föreställningen varar i nästan tre timmar inklusive paus. Nu är det bara att hålla i sig, för när Östen och gänget är på scen så kan allt hända. Stor skrattfest utlovas med revynummer av rikskänd karaktär. Efter föreställningen serveras kaffe med smörgås innan vi åker hemåt och beräknas vara i Falun omkring 21.15.

Information/anmälan: Kjell Pettersson, tel 0243-875 35, eller Inger Gudmunds, tel 0243-22 92 54, **tidigast 10 januari och senast 31 januari.**

Pris: 855 kr. I priset ingår bussresa, lunch inkl måltidsdryck och kaffe, revybiljett samt kvällskaffe med smörgås.

Betalning till Torsten Pettersson, TG Resor, plusgiro 158 89 68-6, som ska vara TG Resor tillhanda senast 17 februari 2011. På avin anger du "Iggesund 6/3, SPF Borlänge" samt ditt namn.

Avbeställning kan ske senast 31 januari 2011 utan kostnad. Därefter uttas avbeställningskostnad med 650 kr/person oavsett anledning till avbeställningen. Beställd plats får överlåtas till annan person.

Heldagsresa med

Älgsafari, gruvtur och levande bruksmiljö

tisdagen den 29 mars

Under förmiddagen besöker vi Gårdsjö älgpark nära Heby, där vi upplever en 'älgsafari' – vi åker in i hägnet med traktor och vagn till bl a älgmjuren Gunde och den silverfärgade älgkon Göta och får höra en hel del om älgarnas liv och leverne. Besöket inleds med kaffe och älgkorvsbaguette och ett besök på loftet för att titta på totemuseet, en privatsamling med ca 1000 tomtar.

Sedan väntar Sala med lunch i Werdshuset Konstmästargården och en guidad visning av Sala Silvergruva. Guiden tar oss ner till Ulricagruvan på 155 meters djup. Turen betecknas som 'mycket lätt' och vi åker hiss upp och ner till gruvan. Viktigt är att vara varmt klädd, då temperaturen i gruvan ligger på ca +4 grader.

Dagens sista besöksmål är Skultuna Messingsbruk, där vi inleder besöket med kaffe och smörgås och ser ett bildspel som guidar oss genom brukets 400-åriga historia. Därefter kan vi bese bruksmuseet och göra inköp i någon av fabriksbutikerna på området.

Avresa kl 07.40, hemkomst ca 19.30.

Pris: 865 kr, vilket inkluderar bussresa, studiebesök, lunch och kaffe med dopp.

Anmälan tidigast 20 januari och senast 1 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Har du ett lik i garderoben?

lördagen den 2 april

Om inte, följ med till Klockargården i Tällberg och skratta åt farsen "Liket som visste för mycket" med rikskända artister.

Vi åker från Falun på eftermiddagen och intar en två rätters middag inklusive lättdryck på Klockargården innan föreställningen. I pausen serveras kaffe.

Pris: 820 kr allt inklusive.

Anmälan tidigast 25 januari och senast 4 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Vårresa till Stockholm-Söder

torsdagen den 28 april

med Falubördige Ola Hedén som ciceron. På programmet:

* Solisten Ola med pianist ger ett Allan Edwall-program i församlingssalen, Katarina kyrka.

* Vi äter sen lunch på Hermans vegetariska restaurant på Fjällgatan – och njuter av utsikten.

* Ola guidar oss på sin arbetsplats, Folkoperan.

* Vi går på promenad i Vita Bergen med lokalguiden 'Stolta stads-guiden' Rune Lemon och

* dricker förmiddagskaffe med smörgås vid Ekolskrog och eftermiddagsbusskaffe i Vita Bergen.

Vi börjar stiga på bussen kl 07.30 och avslutar Stockholmsbesöket kl 17.00.

Pris: 750 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch, för- och eftermiddagskaffe samt dagens programinslag.

Anmälan tidigast 27 januari och senast 24 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

”Ja värn, ja”

Värmlandsresa med allvar och humor

tisdagen den 3 maj

Heldagsresan går till Munkfors, där vi gör två studiebesök för att uppleva Lars Lerins fantastiska konst och Fridolf Rhudins humor.

I den lokala turistguiden för Munkforsbygden presenteras våra besöksmål på följande vis:

Laxholmen - Lars Lerin

”Lars Lerin är en av Nordens främsta akvarellmålare. I det gamla tråddrageriet på Laxholmen visas en retrospektiv utställning av hans måleri och grafik. Lars Lerins verk kräver rikligt med utrymme och det har det fått – 1400 kvadratmeter. Utställningen är indelad i sektioner med olika teman ur ett 30-årigt skapande av bilder och bokverk. Akvarell, olja, grafik, collage och installationer av olika slag.” Utställningen visas av Laxholmens egen guide.

Fridolf Rhudin-museet

”I en bevarad miljö vid det gamla bruksområdet i Munkfors har Fridolf Rhudin fått sitt eget museum, en utställning över hans liv och karriär. --- Guide är Owe Clapson som berättar, sjunger, spelar och imiterar Fridolf Rhudin.”

Lunchen serveras på Munkfors hotell och under dit- och hemresan gör vi kaffe-pauser.

Pris 600 kr, vilket inkluderar bussresa, entréer, guidningar, lunch och kaffe med dopp.

Avresa kl 08.00 och hemkomst ca 19.30.

Anmälan tidigast 1 februari och senast 29 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

OD:s vårkonsert i Uppsala

söndagen den 22 maj

Avresa från Falun på förmiddagen. Lunch på Domtrappkällaren. Konserten börjar kl 15.00. På hemvägen gör vi en kaffepaus.

Pris: 700 kr. Priset inkluderar bussresa, lunch, konsertbiljetter och kaffe på hemresan.

Anmälan tidigast 4 februari senast 5 april till expeditionen, tel 023-690 45.

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

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 anmälningstiden har gått ut.

www.spffalubygden.com

www.sfpension.se/daladistriktet

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.

LÄS OCH RES - studiecirkel Estland

I februari startar två studiecirkel om ca 6 gånger vardera om Estland. Den 22-30 maj reser vi dit för att titta på det vi lärt oss. För att resan ska bli av måste vi vara minst 30 och max 40 deltagare. Priset för 'paketet' blir ca 7.000 kr/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 boken 'Lär känna Estland' som ingår i kursmaterialet. Därutöver får vi leta fram intressanta fakta om vårt Estland.



22 maj: Egen buss från Falun
23 maj: Ankomst Tallinn. Vi åker till Runö och Ösel där vi övernattar i Kuressaare
24 maj Pärnu, där vi bl a tittar på de fina trähusen och Estlands Riviera
25 maj Till Tartu/Dorpat i mitten av landet. Vi tittar även på landets största sjö Peipsi järv.
26-27 maj Narva för hela slanten
28 maj: Tallinn
29 maj: Båt till Stockholm
30 maj: Mot Falun

Ansvariga:	Sven-Charter Kihlén, tel 101 17, och Pia Ekström, tel 142 92
Lokal:	Meddelas senare
Tid:	Onsdagar 09.30-12.00 resp 13.30-16.00 (två grupper)
Start:	Februari
Kostnad:	ca 7.000 kr
Anmälan:	till Vuxenskolas webbplats www.sv.se/falun . Behöver du hjälp med anmälan, ring Sven-Charter Kihlén, tel 101 17. Vid anmälan betalas 3.500 kr/person till Vuxenskolan och resterande summa senast 5 april. Faktura kommer via Vuxenskolan.

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 13.00-15.30
Start: 25 januari

HANDARBETE

Vi virkar, stickar och syr

Ansvarig: Margareta Kölgran, tel 182 32
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Måndagar kl 13.00-15.30
Start: 10 januari
Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvariga: Ingrid Dahl, tel 332 44, och Elsy Edström, tel 163 43
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30
Start: 11 januari

DANS

Internationella danser

Ansvarig: Maivor Fryksén, tel 149 83
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 10.00-11.00
Start: Vecka 3
Kursavgift: 220 kr

DANS

Line-dance (nybörjare)

Ansvarig: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 14.00
Start: Vecka 3
Kursavgift: 220 kr

DANS**Line-dance**

Ansvarig: Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15
Start: Vecka 3
Kursavgift: 220 kr

DANS**Line-dance**

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Onsdagar kl 08.50-09.50
Start: Vecka 3
Kursavgift: 220 kr

DANS**Line-dance**

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 08.50-09.50
Start: Vecka 3
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

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?

<i>Ansvarig:</i>	Droppen Sundberg
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid/Start:</i>	Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)
<i>Kursavgift:</i>	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.

<i>Ansvarig:</i>	Lars Arnheim
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid/Start:</i>	Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)
<i>Kursavgift:</i>	200 kr

DATA Grund + fortsättning

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.

<i>Ansvarig:</i>	Agneta Sundbaum-Dufva
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Torsdagar kl 10.00-12.15 (7 gånger)
<i>Start:</i>	Meddelas senare till dem som har anmält sig
<i>Kursavgift:</i>	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.

Ansvarig: Björn Engström

Lokal: Vuxenskolan

Tid/Start: Meddelas senare

Kursavgift: 900 kr

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

Ansvarig: Britta Söderberg, tel 258 70

Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00

Start: Februari

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.

Ansvariga: Marianne Häggblom, tel 336 42, och Ann-Marie Larsson, tel 070-303 12 97

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Varannan torsdag kl 14.00-16.30

Start: 4 februari

Kursavgift: 200 kr

CITTRAKURS för nybörjare

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

Ansvarig: Gun Eriksson, tel 221 85

Lokal: Kafé Björken

Tid: Meddelas senare (10 x 2 studietimmar, dagtid)

Start: Meddelas senare

Kursavgift: Kostnad kan tillkomma

DIGITAL BILDBEHANDLING

Grundläggande bildbehandling i Photoshop Elements 6-8. Justera ljus och färg, kлона, beskära, ändra storlek, skärpning m m. PC-vana krävs. Max 6 deltagare.

Ledare: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar 15.00-17.15 (3 gånger)
Start: 23 februari
Kursavgift: 300 kr

LUNCH TILLSAMMANS

(Tema: Billig och bra husmanskost eller ”min barndoms älsklingsrätt”)

Att träffas och dela en måltid är roligt och inspirerande. På något sätt smakar maten alltid bättre när man äter tillsammans. Välkommen att gå med i en grupp om sex personer som lunchar tillsammans vid sex tillfällen!

Vi turas om att bjuda. Du bjuder på lunch en gång och blir bjuden på mat fem andra gånger.

Tillfälle att dela tips och idéer om billig och bra husmanskost, kanske även om gamla svenska mattraditioner.

Anmälan: Vuxenskolan, tel 222 46
Tid/Plats: Tid och plats bestäms av gruppen själv vid första sammankomsten
Kostnad: Ingen (förutom att man står för matkostnad vid ett tillfälle)

TRÄDGÅRD Vårens blommor på balkongen och i trädgården

Hur lyckas man bäst? Björn Engström hjälper dig till ett lyckat resultat.

Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål. Förkultivering inomhus om intresse finns.

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

MÖTE KRING LYRIK

Det är en paradox att något så personligt som lyrik lämpar sig så väl att mötas kring.

Ansvarig: Ingegerd Thorngren
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Varannan onsdag kl 14.00-16.00 (6 gånger)
Start: Onsdag 2 februari
Kursavgift: 200 kr

I samarbete med studieförbundet SENSUS
och Stora Kopparbergs församling:

ATT ÄLSKA LIVET MER ÄN DESS MENING (fortsättningskurs "Tro och tvivel")

Livsnära samtal om att vara människa, om tro och tvivel och om våra personliga erfarenheter.

Ledare: Teol kand Monica Annersten
Lokal: Annagården, Herrhagsvägen 37
Tid: Varannan fredag kl 10.00-12.00
Anmälan: Monica Annersten, tel 250 05
*Gruppen är fulltecknad.
Man kan anmäla intresse till väntelista.*

Arrangeras av SPF:

KARLAR, GRABBAR, KOMPISAR! - Studiecirkel för män

Meningen är att alla som anmäler sig ska medverka på ett eller annat sätt. Någon kanske kan tipsa om ett studiebesök, t ex i kommunen eller på ett företag. Friskvården ska finnas i programmet. *Läs mer på sid 33.*

Ansvarig: Utses senare
Lokal: Meddelas senare
Start: 10 februari
Anmälan: Är du intresserad så skicka ett mejl till margareta.nissby@telia.com eller ring expeditionen, tel 690 45, tisdag, torsdag eller fredag kl 10-12 *före 1 februari 2011.*
Eventuella frågor ställs till Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

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

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2011. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trotskatan 35, 791 36 Falun, senast fredagen den 9 september 2011.**

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

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

Boule

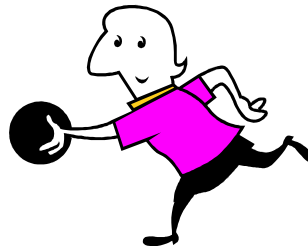
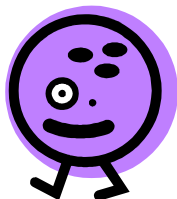
Våra boulespelare har det ”väl förspant”. De spelar i den nya boulehallen i YA-Arena (f d Scania). Det finns gott om plats för alla som vill spela. **Varje tisdag kl 09.45 är det samling och spelet börjar kl 10.00.**

Vill du vara med, kontakta våra ledare Curt Winberg, tel 236 76, eller 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.



Golf

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

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



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

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 1.600 kronor och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena.

För **fortsättningskursen** är avgiften 600 kr och omfattar 4 tillfällen, 1 timme/gång

Dagar för **nybörjarkursens praktik**: mån 9 maj, ons 11 maj, fre 13 maj, mån 16 maj och ons 18 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på.

Fortsättningskursen: mån 9 maj, ons 11 maj, mån 16 maj och ons 18 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper att förläggas till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 19 och vecka 20. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs till förmiddagstid.

Anmälan till kurserna tas emot av SPF-expeditionen, Trotskatan 35, tel 690 45. Anmälan kan också göras via e-post till hansthors@hotmail.com. Anmäl dig **senast 12 april 2011**.

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

Till sist:

Sommaren 2011 kommer föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden att spelas för sjätte året. Datum och bana för tävlingen är ännu inte bestämd. Tävlingen kommer troligtvis att spelas under juni månad. Definitivt datum och vilken bana det blir meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar



För nionde året genomför föreningen skogsvandringar, alla inom Falu kommun. Det blir fem vandringar på våren och lika många på hösten. De förläggs till stigar och mindre vägar, alla mellan 3 och 5 kilometer. Vandringen pågår några timmar. Efter ca en timme intas det medhavda kaffet i någon skogsglänta.

Vandringsdagar:

Torsdag 28 april kl 10: ICA Maxi, parkera närmast riksvägen på höger sida.

Ledare: Sven-Erik Ejeborg och Bernt Kindlund.

Torsdag 5 maj kl 10: Stångtjärnsstugan. Nils Fäldt och Sven-Erik Ejeborg.

Torsdag 12 maj kl 10: Sjulsarvet, parkeringen. Bertil Jäderberg och Nils Fäldt.

Torsdag 19 maj kl 10: Karlsbyheden, idrottsplatsen. Nils Jonsson och Bertil Jäderberg.

Torsdag 26 maj: Vårfinal i Grycksbo, samling Tansvallen (snitsel från vägen mot Lustebo). Kl 9 start långa banan (ca 4 km, grova skor), kl 10 start korta banan (elljusspåret, 2,2 km). Ledare: Sven-Erik Ejeborg, Bernt Kindlund, Margareta Nissby och Nils Fäldt. Efteråt avslutning med kaffe vid dansbanan.

Höstens vandringar genomförs torsdagarna 1, 8, 15, 22 och 29 september.

Mer i nästa SPF-Nytt.

Rygg- och vattengymnastik

Nämnda aktiviteter startar vecka 3 för våren. Det är antagligen fullt i alla grupper när detta nummer av SPF-Nytt kommer ut. Du som är intresserad kan kontakta SPF-expeditionen, tel 690 45, för anmälan på reservlista. Det kan bli plats i någon grupp under terminen.

Motionssimning – ny aktivitet för både kvinnor och män

Brukar du gå till Lugnet och simma i simhallen?

Det kan vara trevligt att tillsammans med likasinnade träffas tidig förmiddag under 10 veckor, motionssimma, koppla av i bastun och efter badet ta en fika i cafeterian.

Anmälan till Gunnar Fridén, tel 277 57.

Gruppen samlas första gången tisdagen den 25 januari kl 8.00 vid Lugnethallens reception. Kostnaden är inträdet 40 kr till badavdelningen. Det är ekonomiskt fördelaktigt att köpa ett 10-kort, som kostar 360 kronor.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen fortsätter även under våren 2011.

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

onsdagen den 26 januari kl 14.30-17.00

onsdagen den 23 februari kl 14.30-17.00

onsdagen den 30 mars kl 14.30-17.00

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

Ta med dig dina vänner, ta en kaffe, lyssna på musiken 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

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

 **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*

SPF-KALENDERN VÅREN 2011

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2011-1.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Jan					
19	ons	13.30	Månadsmöte. Jeanne d'Arc – ett mysterium. Jan Axelsson.		5
24	mån	14.00	Kafé Björken. Info av arbetsterapeut om olyckor, motion mm + musik.		27
26	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning, fd Rest. Elsborg, Folkets hus.		21
31	mån	14.00	Kafé Björken. Linnéa spelar dragspel och sjunger.		27
Feb					
feb			Läs o res – studiecirkel Estland. Resa i maj. Anmälan t Vuxenskolan.	ja	11
2	ons	13.30	Studiebesök på Främby hallar. Seniorträning.	ja	5
4	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		27
7	mån	14.00	Kafé Björken. Uppläsning Ingegerd L.		27
14	mån	14.00	Kafé Björken. Bertil Mogrind sjunger och berättar.		27
16	ons	13.30	Årsmöte. Kören medverkar.		5
21	mån	14.00	Kafé Björken. Grete Ramsten.		27
23	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning, fd Rest. Elsborg, Folkets hus.		21
27	sön	12.00	Resa: Operetten Grevinnan Maritza, Folkets Hus Teatern Gävle.	ja	6-7
28	mån	14.00	Kafé Björken. Roliga historier läses av Majt B.		27
Mars					
4	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		27
6	sön	10.15	Resa: Iggesundsvyn "Skepp o skoj". Anmälan t Borlänge SPF.	ja	7
7	mån	14.00	Kafé Björken. SPF-kören besöker Kafé Björken.		27
14	mån	14.00	Kafé Björken. Falu Evergreen.		27
16	ons	13.30	Månadsmöte: Aktuella stadsbyggnadsprojekt. Arkitekt P Grundström		5
21	mån	14.00	Kafé Björken. Föredrag Marianne Hägg.		27
23	ons		Distriktsstämma		
28	mån	14.00	Kafé Björken. Hattparad, blom.		27

29	tis	7.40	Resa: Älgsafari, gruvtur, levande bruksmiljö.	ja	7-8
30	ons	13.30	Studiebesök. Medicinhistoriska museet, Falu lasarett	ja	5
30	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning, fd Rest. Elsborg, Folkets hus.		21
April					
1	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		27
2	lör	em	Resa: Har du ett lik i garderoben? Fars i Tällberg.	ja	8
4	mån	14.00	Kafé Björken. Vårdikter.		27
11	mån	14.00	Kafé Björken. Berättelser om Ulf.		27
13	ons	13.30	Månadsmöte: Sir Ernest Cassel. Birgitta Sandström berättar.		5
18	mån	14.00	Kafé Björken. Per Olof Hedlund spelar.		27
27	ons	13.30	Studiebesök. Sundborns kyrka.	ja	5
28	tors	7.30	Resa: Till Stockholm – Söder	ja	8-9
28	tors	10.00	Skogsvandring. ICA Maxi. S-E Ekeborg, B Kindlund		20
Maj					
2	mån	14.00	Kafé Björken. Cittranerna spelar		27
3	tis	13.00	Resa: "Ja vårn, ja" Värmlandsresa med allvar o humor	ja	9
5	tors	10.00	Skogsvandring. Stångtjärnsstugan. N Fäldt, S-E Ekeborg.		20
6	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		27
9	mån	14.00	Kafé Björken. Våravslutning.		27
11	ons	12.00	Vårlunch på Dössberget	ja	5
12	tors	10.00	Skogsvandring. Sjulsarvet, parkeringen. B Jäderberg, N Fäldt.		20
19	tors	10.00	Skogsvandring. Karlsbyheden, idrottsplatsen. N Jonsson, B Jäderberg.		20
22	sön		Resa: OD:s vårkonsert i Uppsala	ja	10
26	tors	10.00	Skogsvandring.Vårfinal. Grycksbo Tansvallen.		20
Juni					
3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		27
Sept					
5-12	mån		Resa: Vinresa till Champagne o Mosel	ja	10



12 jan - 7 april



Premiär i Falun 20 jan



Nypremiär 28 jan



6 - 17 april

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 företrädare för pensionärsorganisationerna, omvårdnadsnämnden, kommunstyrelsen och landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd. SPF:s uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

En viktig fråga under år 2010 har varit anhörigstöd. Där har det kommit en ny lag som säger att kommunen är tvingad att erbjuda stöd till den som vårdar en anhörig. Målgruppen omfattar inte endast äldre. I en referensgrupp för anhörigstöd ingår Ann Lagerby och Kerstin Stafås.

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
<i>Ersättare:</i>	Urban Björn	391 31	Elisabeth Ottervald	640 78
	Elisabeth Hallemark	201 77	Margareta Dunkars	341 75

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 börjar den 4 februari och fortsätter 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 och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 20 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

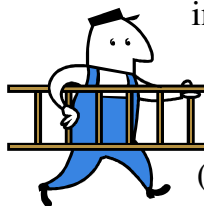
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).



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.

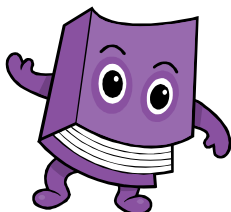
Kommunfixar'ns tjänster kostar dig



ingenting men du håller med all materiel.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.

(När kontoret är obemannat är telefonsvarare inkopplad där du kan tala in ditt ärende.)



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 tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?

SPF Falubygdens representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*. Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post margareta@dunkars.se

”Vecka” med mäsas och föreläsningar

Kvalitetsveckan i Folkets hus har av allt att döma kommit för att stanna. Sedan sex år tillbaka arrangeras en sådan ”vecka” för personal inom omsorgsverksamheterna i Falu och Borlänge kommuner.

Temat är *Kontaktmannaskap inom äldreomsorgen* och det pågår i tre dagar. I första hand vänder man sig till personal på äldreboenden och i hemtjänsten. Kvalitetsveckan är öppen även för andra.

Höstens minimäsas hölls i dansrotundan på nedre planet i Folkets hus. Runt lokalen stod ett antal monstrar, alla med information från olika delar av kommunen. Naturligtvis fanns personal i monstarna.

I mässan deltog även ett antal företag med produkter inom omsorgen. SPF Falubygden var enda utomstående förening i minimässan.

– **Det är femte året vi deltar** i Kvalitetsveckan. Att vi får vara med beror på den omfattande verksamheten i föreningen, säger Gun Eriksson vid SPF:s väntjänst.

Besökarna fick säkert en god bild av aktiviteterna i SPF. Viktigast är Väntjänsten med träffar för äldre på Björken på måndagar.

På bordet låg en hel del information plus SPF-Nytt, tidningen som utkommer med fyra nummer om året. Funktionärer i monstern svarade på frågor.

Det förekom också föreläsningar om bl a kontaktmannaskap. De leddes av inbjudna experter. Diplomerade omvårdnadsanalytikern Jonas Reinholdsson talade avslutningsdagen om juridik i äldreomsorgen.

– Mycket intressant, kommenterade föreningens ordförande Karin Michols minuterna efter föredraget.

I foldern för Kvalitetsveckan kan man läsa om kontaktmannaskap. Det är något som man arbetar mycket med i Falun. Varje kund har en egen kontaktperson.

Enligt uppgifter sista dagen kommer en ny kontaktmäsas att hållas i Folkets hus nästa höst.

*Text och foto:
Sven-Erik Ejeborg*

Vid SPF-bordet fanns information om föreningens verksamhet. Här tre av medhjälparna, fr v Bo Lindberg, Henny Johansson och Gun Eriksson.



SPF Falubygdens årsmöte

äger rum den 16 februari kl 13.30 i Missionskyrkan.

Verksamhetsberättelsen för 2010 kan hämtas/rekvireras från expeditionen veckan före årsmötet (öppettider se sid 2).

Den finns också att läsa på SPF Falubygdens webbplats www.spffalubygden.com.

Efter årsmötet kommer styrelsens sammansättning 2011 att publiceras på webbplatsen.

Ett sammandrag av verksamheten 2010 publiceras i nästa nummer av SPF-Nytt.

Föreningen byter uppbördssystem

Styrelsen har beslutat att fr o m år 2011 använda ett av SPF, Swedbank och Föreningssupport framtaget uppbördssystem för medlemsavgifterna.

Ni kommer att få en räkning med vidhäftat inbetalningskort till nyöppnat bankgirokonto. Räkningen och inbetalningskortet är försedda med OCR-nummer för automatisk avläsning.

Om du/ni betalar på annat sätt än med utsänt inbetalningskort, *vänligen använd bankgiro- och OCR-nummer från inbetalningskortet*, eftersom banken och Föreningssupport behöver uppgifterna för uppbörds kontrollen.

Vi planerar att sända ut räkningarna i mitten av januari, så var uppmärksam på posten då!

Du/ni har väl anmält eventuell adressförändring till Maud Nilsson (tel 203 42)?

Styrelsen

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 !

Vad gör Daladistriktets olika föreningar?

Gå in på **VETERANENS** webbplats www.veteranen.se.

Gå till **LANDET RUNT - SPF Föreningar - SPF Dalarna.**

Där finns många trevliga aktiviteter redovisade.

SPF-kören Falun

Vårterminen startar tisdagen den 25 januari.
Vi repeterar som vanligt i Missionskyrkan.
Tiden är däremot ändrad till 13.00 - 15.30.

Nya medlemmar ombeds ta kontakt med mig i förväg.
023-322 67 eller mar.abe@spray.se

Vi sjunger vid två månadsmöten: 16 februari och 13 april.
Dessutom medverkar vi på Björken den 7 mars.

Någon gång under våren sjunger vi på Herrhagsgården.
Datum ej bestämt.

Under våren planeras ett samarbetsprojekt med Syrenen från Sandviken.

Margareta Åberg

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



Ett stort tack

till alla er som
medverkade i
SPF Falubygdens
s monter i
Folkets hus
under
Falu kommuns
kvalitetsvecka i
november.

Gun Eriksson

Küselska centrum för distriktet

Tjugo föreningar är anslutna till SPF Dalarna. Distriktsexpeditionen ligger i Küselska gården i Falun. Alltså vägg-i-vägg med SPF Falubygden. Distriktskontoret är bemannat på tisdagar medan Falubygden har personal på plats tre dagar i veckan, tisdagar, torsdagar och fredagar.

Ordförande i distriktet är Rune Karlsson, Hedemora, och sekreterare Margareta Dunkars, Falun. Hon ville sluta i samband med distriktsstämman i mars. Men nu blir det ytterligare ett år.

Det har letats i och runt Falun efter ny sekreterare. Men utan resultat.



Han/hon måste tillhöra SPF och bör vara bosatt i Falun. Expeditionen ska bemannas varje tisdag.

Ingen förtroendevald i SPF, varken i distriktet eller i Falubygden, har ersättning. Alla som ställer upp jobbar gratis, från ordförande och neråt. Så har man bestämt.

– Men man träffar trevliga människor, säger Margareta Dunkars som började för sex år sedan. Hon om någon vet hur man har det i föreningarna, från Avesta till Älvdalen.

Margareta Dunkars

Rune Karlsson



Det studeras flitigt ute i distriktet. I fjol genomfördes 57 kurser med totalt 500 medlemmar. Det är siffror som gläder de ansvariga, inte minst ordförande Rune Karlsson, Hedemora. Han flyttade dit 1977. Åren före pensionen hade han eget konsultföretag.

I föreningen har han haft flera viktiga poster. Ordförande har han varit flera år. Han har också varit skolledare och arbetat inom AMU.

Det var Rune som fick karlarna i SPF Hedemora att träffas regelbundet till en ny studiemetod, ”Karlar, grabbar och kompisar”. En blandning av nyttigheter, diskussioner och trevliga studiebesök, som det står i ett program.

Det är en välkänd och uppskattad person med stora kunskaper inom olika områden. Rune hinner också vara fågelskådare i Hovran. Där vistas han ofta, särskilt på våren, men även på vintern. Fåglar finns i området året runt.

Men i juni hålls extra rikskongress i Ronneby. Där avgörs om det ska bli sammanslagning med SPRF.

– Men det ställer inte Dalarna upp på, säger Rune Karlsson som varit i kontakt med alla 20 föreningarna. Alla är negativa till samgående.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

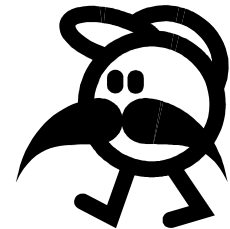
NYHET

Studiecirkel för män i vår: ”Karl, grabbar, kompisar!”

Ett nytt studiematerial för enbart män har utvecklats i länet. Namnet är ”Karl, grabbar, kompisar!” Initiativtagare är Rune Karlsson, Hedemora, ordförande i SPF-distriktet i Dalarna.

Metoden har provats under ett antal år med gott resultat. Men ännu så länge bara i Hedemora och Avesta, totalt med över hundra deltagare. Nu planeras ”gubbcirklar” även på andra orter i länet.

– Kvinnorna har sina ”möten” men det är inte så vanligt bland män i vår organisation, säger Rune Karlsson som började arbeta med studiecirkelmaterialet för tio år sedan.



Finns intresse och idéer hos deltagarna kommer en studiecirkel på försök att genomföras i Falun under vintern och våren.

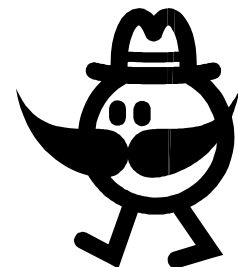
Meningen är att alla som anmäler sig ska medverka i kursen på ett eller annat sätt. Någon kanske kan tipsa om ett studiebesök, t ex i kommunen eller på ett företag. ”Så var det på mitt jobb” kan vara en rubrik. Friskvården ska finnas i programmet.

– En del män kan ha svårt att ”släppa loss” bland okända män. Men om man lär känna varandra kan de bli mer grabbiga, dvs avslappnade och mer öppna för varandra, säger Rune Karlsson som lovat att komma till den första träffen i början av februari.

Ett tiotal män har redan uttalat sitt intresse för studiecirkeln. Föreningens ordförande Karin Michols har gett klartecken.

Så här går det till: Är du intresserad så skicka ett mejl till margareta.nissby@telia.com eller ring SPF Falubygdens expedition, tel 690 45, tisdag, torsdag eller fredag kl 10-12.

Men före 1 februari 2011!



Eventuella frågor kan ställas till Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Några dagar senare kallas deltagarna till första träffen som är planerad till 10 februari. Då hoppas man att vårprogrammet kan spikas. Och sedan ska man förhoppningsvis vara igång.

Sven-Erik Ejeborg

7 frågor om motion till Hans Thors

ordförande i Friskvårdskommittén



Fortsätter danserna i FH och musiken i Lasarettsparken?

– Premiärråret i Stadsparken blev lyckat, totalt hade vi ca 3 000 lyssnare. Vi hade också tur med vädret. 2011 har vi program för elva söndagar. Premiären blir den 13 juni.

– Danserna i Folkets Hus fortsätter, i varje fall över våren. Sen får vi se hur det blir. Som mest i höst hade vi 100 besökande (storbandet) och 60 i

säsongsfinalen med Glenn Miller-musik.

Friskvårdsdag på Lilltorpet?

– Det är osäkert. Först vill vi ha en diskussion med styrelsen. Problemet är mannekänguppvisningen – lokalen är för liten. Annars är miljön på Lilltorpet bra. Det blir dock samma program varje gång. Och så kostar det en del.

Kommer stavgång tillbaka?

– Ja, om vi får tag i en entusiastisk ledare. Det skulle vara bra. De som deltog förr är nu kanske med på andra håll.

Intresset för Motionskortet?

– Omkring hundra medlemmar deltar. Det finns en stadig grupp som är med varje år. Men det kunde vara fler. Det är viktigt att det finns aktiviteter som passar pensionärer.

Golf-KM 2011?

– Ja, men vi har inte bestämt var. Många vill att vi ska ha mästerskapet på Samuelsdal. Där kommer vi att vara när det finns 18 hål. Andra mindre tävlingar kan vi spela där.

Något nytt?

– Vi försöker med motionssim på Lugnet. Efter simturen fikar deltagarna tillsammans. En trevlig avslutning.

Vad gör du själv?

– Jag åker lite skidor, Men inga fler Vasalopp (har deltagit 30 gånger plus 7 halvvasor) och så går jag på gym två gånger i veckan, slutar Hans Thors, 74, som vill att ytterligare en-två SPF:are ska ingå i kommittén.

Sven-Erik Ejeborg

Vår vinguru Bosse avtackad

En epok är avslutad. I elva år har Bo Holmqvist lotsat oss genom vinregioner och länder. Han har lärt oss olika druvors karaktärsdrag och förklarat klimatets och jordartens inverkan på det vin vi får i våra glas.

Studiecirkeln startade med 12-15 deltagare och har under alla år huserat i gamla Prostgården vid Åsgatan. Genom mun-mot-mun-metoden spreds ryktet om den nya kursen och deltagarantalet fördubblades snabbt. Efter några år fanns två grupper!

Anledningen till populariteten är Bosse själv. Han har entusiasmerat och smittat oss med sin kunskap och sin passion för vin och mat. Han har "bjudit" på lyxeffermiddagar då vi först fått teori enligt dagens tema, sedan testat vin och därefter serverats ! vackert upplagd välsmakande mat.

Sådan är han, vår egen generöse "grand reserva".

TACK Bosse!

*Text: Barbro Andréason
Foto: Maud Nilsson*



Månadsmötena skrivtolkas



För att underlätta för åhörare med hörselproblem har de två senaste månadsmötena skrivtolkats, det vill säga allt som sägs kan simultant läsas på en storbildskärm.

Det är landstingets tolkcentral som ställer upp med tolkservicen. Avsikten är att skrivtolkning även fortsättningsvis ska tillhandahållas vid månadsmötena.

På bilden Marie Agrell Johansson vid datorn som är kopplad till storbildskärmen.

(Foto: Gustaf Lagerby)

Samgåendeförslaget SPF-SPRF ute på remiss

SPF och SPRF har genomfört en gemensam utredning för att kartlägga möjligheterna till samgående. Ett förslag finns ute på remiss. Senast den 31 januari 2011 ska synpunkter ha inkommit till organisationerna. Remissmaterialet kan du läsa på www.spffalubygden.com

Vill du sedan framföra synpunkter kan du göra det antingen till SPF Falubygdens ordförande Karin Michols eller till Daladistriktets ordförande Rune Karlsson.

Enligt förbundstidningen Veteranen har SPF:s förbundsstyrelse i början på december beslutat att inte gå vidare med namnförslaget "Lev nu". Nu är det alltså fritt fram att komma in med nya namnförslag.

Läs mer på Veteranens webbplats:

<http://www.veteranen.se/index.php/nyheter/3603-fritt-fram-foer-nytt-namn>

Månadsmöte november:

Roande om gamla Faluprofiler

Museilektor Örjan Hamrin (bilden t h) är välkänd för Faluborna för sina kunskaper om gamla Falun. Inför en fullsatt salong berättade han på novembers månadsmöte om personligheter i Falun. Han väckte humoristiskt till liv några personer från gamla tider som betytt mycket för Falun.

Han berättade om *Claes Adelsköld*, järnvägsbyggaren som mellan Gävle och Falun byggde en av landets första järnvägar, färdig 1859. Den invigdes med pompa och ståt i Falun och fick stor betydelse för stadens utveckling. I stället för på 300 hästforor över Svärdsjö kunde nu allt gods rymmas på ett enda tågsätt raka vägen genom skogen. Överste *Ernst von Vegesack* gjorde också betydande insatser vid järnvägens tillkomst.

Rektor *Carl Jonas Dahlbäck* såg till att Falun tidigt fick ett riktigt läroverk. Han var en sträng rektor. Eleverna kunde på den tiden ha sina kontroverser med övriga ynglingar i staden.

Anders Erik Salwén var en kraftfull företagsledare i Bergslagen som vid en arbetsstrejk kunde komma överens med självaste agitatorn mästare Palm.

Waldemar Skarstedt, energisk publicist med liberala idéer och nykterhetsivrare, rekryterades till Dalarnes Allehanda som sedan med framgång blev Falu Kuriren.

Selma Ström, lärarinnan i Falun, blev som "Jäda på Älsbörj" känd och uppskattad för sina historier på falumål.

Till slut väcktes till liv *Axel Johannesson*, sedermera *Lindmarker*, som blev hotellkung i Falun. Kronan på verket var Grand Hotell, känt för Moriska gården med Jerk Werkmästers dekorationer (bilden nedan).

Örjan fick stora applåder av en tacksam publik.



Mötet inleddes med att Anna Lundquist, ansvarig för hörsel-frågor, berättade om vad hon kunde hjälpa till med.

Gunnar Trued bidrog från resekommittén med några tips om kommande resor.

Karin Michols redogjorde för diskussionerna inför samgåendet mellan SPF och SPRF.

Gustaf Lagerby

Klosterbesök i vintertid



Vi var trettio besökare från SPF Falubygden som i snön och kylan letade oss till Birgittagården. För många av oss var det första besöket.

Vi tog av oss skorna och togs sedan omhand av syster Theresa (bilden) som visade oss runt och berättade om Birgittinorden och om verksamheten. Vi fick veta hur klostret hamnade här i Falun.

Birgittinorden grundades på 1300-talet i Rom av den Heliga Birgitta från Vadstena. Faluflickan Elisabeth Hesselblad reste som ung till USA och utbildade sig till sjuksköterska. Hon fick samtidigt kontakt med Katolska kyrkan och konverterade till läran.



Hon blev grundare av den nya Birgittinorden 1911 i Rom och ett av dess tre kloster i Sverige inrättades i Falun 1968. En stor, vackert belägen villa på en udde i Hosjö köptes genom olika donationer och bidrag och inrättades som kloster. För närvarande är det nio systrar som bor och verkar här i klostret. Birgittinorden finns i alla världsdelar och systrarna verkar i perioder på olika ställen. Här i Falun kommer flertalet av systrarna från Indien och de har lärt sig svenska sedan hitkomsten.

Ett gästhem har öppnats och nunnorna sköter alla sysslor för att driva gästhemmet. Betalande gäster tas emot för kortare tider, men också för längre tid som inneboende med helpension.



Så här låter deras inbjudan: *"I en anda av öppenhet och respekt välkomnar systrarna enskilda gäster eller grupper i behov av andlig eller kroppslig vila och återhämtning oavsett tro eller livsåskådning"*

Vardagen för systrarna är inrutad med andakter, böner, arbete och vila. Man har inte mycket kontakt med samhället men tar emot besök.

Gustaf Lagerby

Ljus i mörkret

Vi behöver henne och vi längtar efter henne, Lucia, martyren från Syrakusa. Här i Norden har hon blivit ett ”måste” för oss alla, hon har blivit vår ljusbringare i det kalla vintermörkret.

Men Lucia kommer inte bara med ljus utan även med ett följe av skönsjungande tärnor och stjärngossar. Denna eftermiddag, i Missionskyrkan, har SPF besök från Estetiska programmet vid Haraldsboskolan och dessa ungdomar bjuder oss på ljuvliga lucia- och julsånger.

De finns med, alla de kära sångerna. Om *Lucia som kommer med en hälsning om julefrid*, om *Lusse lelle elva nätter före jul*, om *Jul strålande jul* och *O helga natt*. Men också den fina amerikanska julsången *Merry Christmas to you* och, vackrast av alla, *Gläns över sjö och strand*.

Efter denna stilla stund är det dags att avnjuta gott kaffe med väldoftande saffransbulle och pepparkaka. Och det har vi verkligen ingenting emot i detta stora pensionärgäng.

Text: Inger Ågren-Grundelius

Foto: Gustaf Lagerby



Fr v:
Birgitta
Wiberg,
Eva Ståhl,
Ulf och
Anna
Lundquist,
Siv
Johansson
och Bo
Lindberg.



The *Real Group* på Cassels



Mitt ute i skogen bortanför Grängesberg stannade bussen utanför något som såg ut som ett antikt grekiskt tempel. Men Ingegerd Mellquist, vår guide på resan, hade redan berättat att byggnaden var en kopia av Bank of England. Dessutom hade vi fått veta att Sir Ernest Cassel var en godsint och driftig man, som när han väl fått ihop en anseelig summa pengar, skänkte

250 000 kr till Grängesbergs arbetare för att befordra arbetarnas kulturintresse.

En stor byggnad uppfördes med bibliotek och konsertsal. Det hände i början av förra seklet. Sen bar det sig inte bättre än att byggnaden eldhärjades i början av 1990-talet, men den byggdes upp igen.

Det är en underbart vacker byggnad. Underbart var det också att lyssna till den skönsjungande gruppen *The Real Group*, som i ett kvartssekel hållit samman och underhållit skilda publik. Vilka röster, vilken samklang!

Under resan till Cassels intog vi middag på Piren i Ludvika, en restaurang som för många av oss var en ny upplevelse med härligt god mat, t.o.m. efterrätt serverades. Utanför fönstren glittrade sjön och aftonsolen speglade sig i vattnet.



Nöjda och glada återvände vi i höstmörkret i Falun med en sångupplevelse, som vi sent skall glömma.

Vi tackar vår reseledare Ingegerd för denna härliga resa.

Text och foto:

Karin Michols och Maud Nilsson

Ingalill och Paul Sundbrandt i samspråk med Ingegärd Mellquist (t h).

Tre succéresor på kort tid

Utbudet av resor är stort. Det finns allt från halv dag till dryga veckan. Men då brukar man hamna långt nere i Europa.

De flesta väljer korta resor på en-två dagar. Runt första helgen i december var utbudet större än någonsin. Den som orkade kunde då hinna med Björn Skifs i Leksand (fredag), Julkonsert i folkton i Grängesberg (söndag) och Julbordsresan till Åland (måndag-tisdag).

I de tre resorna deltog ca 150 personer. Så här kunde det låta när bussarna rullade in i Falun igen: – Den resan måste vi göra om!

Björn Skifs, nöjeskungen i Dalarna, lockade tre fulla hus i den stora Leksandshallen i två dagar, nu Tegera Arena. Han sjöng, skämtade och spelade. Naturligtvis hade han hjälp på den stora scenen.

Det blev en föreställning på nära tre timmar. Skifs var på scenen nästan hela tiden. Applåderna efteråt pågick länge, länge.

– Tur att vi hade rekognoscerat området. När vi nu kom några timmar före (middag intogs i hallen) så visste vi precis var vi skulle parkera och var vi skulle äta, berättade reseledaren Gunnar Trued.

På Cassels i Grängesberg erbjöds en exklusiv julkonsert i folkton med Ale Möller, Lena Willemark, Sofia Karlsson m fl. Det blev en musikalisk resa från en trolsk ”O helga natt” på skalmeja och älvdalsmål till en burlesk djäknevisa från Skåne. Publiken tackade med stående ovationer.

I flera år har föreningen ordnat Julbordsresa till Mariehamn runt den 5 december. Efter första resan 2009 med Birka Paradise var alla överens: den båten ville SPF:arna ha igen. Men Vikings Cinderella, som man åkt med tidigare, kan bli aktuell 2012.

Ruth Trued hade ansvaret för vinterns Julbordsresa. Inget saknades på julbordet. Det fanns t ex sill i massor. Huvudrätten var oxfilé. Sen underhållning och dans. Alla var nöjda.

De många pensionärerna ombord fick en lugn och trivsamt resa. Men få njöt av ”solen” vid bassängen på båtens åttonde våning.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg



T v: Gunilla Gärd och Margit Montin applåderar Björn Skifs.

T h: Ruth Trued vid julbordet.



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.

Har 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.

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*.

SPF-mästerskap 2011

Längdskidor: 23-24/2 i Hudiksvall
(arr: SPF Glada Hudik)

Orientering: 8-10/8 i Kristinehamn
(arr: SPF Bro)

Boule: 20-21/8 i Motala
(arr: SPF Baltzar)

Golf: 1-2/9 i Mariestad&Töreboda
(arr: SPF Mariestad)

Bowling: 5-8/9 i Bålsta
(arr: SPF Håbo)

SPF-NYTT 2011-1

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	28
Annonsansvariga	44
Bilder på Webben	4
Bilen till SPF	42
Blogg på webben	4
”Boken kommer”	27
Boule	18
Bowling	18
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	25
Bussen till SPF	42
Daladistriktets olika SPF föreningar	30
Dans o nostalgisk underhållning	21
E-post, har du?	42
Expedition/information	2
Flyttanmälan	42
Friskvård	18-20
Försäkringar	4
Golf	19
Hörselproblem	26
Idéer och förslag, har du?	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	27
Kalender	22-23
Kommunala pensionärsrådet KPR	25
Kommunfixar'n	27
Kursverksamhet	11-17
Luncher, Restaurang Chapeau d'Or	27
Motionera Mera – lotteriet 2011	18
Motionssimning	20
Månadsmöten	5
Månadsmötena skrivtolkas	36
Ordförandens spalt	3
Reportage:	
Klosterbesök i vintertid	38
Küselska centrum för distriktet	32
Ljus i mörker	39
Roande om gamla Faluprofiler	37
7 frågor om motion till Hans Thors	34
The Real Group på Cassels	40
Tre succéesor på kort tid	41
”Vecka” med mäsas o föreläsningar	29
Vår vinguru Bosse avtackad	35
Resevillkor	6

Resor	6-10
Ryggymnastik	20
Samgåendeförslag SPF-SPRF	36
Skogsvandringar	20
SPF Falubygden	4
SPF Falubygdens årsmöte	30
SPF-kören	31
SPF-mästerskap 2011	42
SPF-Nytt, redaktion	43
Studiebesök	5
Studiecirkel ”Karlar, grabbar...”	33
Styrelse	2
Synproblem	26
Söndagskafé	28
Träffpunkt Britsarvsgården	28
Träffpunkt Smedjan	28
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	28
Uppbördssystem	4 o 30
Vad tycker du om maten?	28
Vattengymnastik	20
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	26
Webbsidor	4 o 10

Annonser:

Dalateatern	24
Din Frisör	30
Falu Begravningsbyrå	31
Far i buss	21
Husqvarna	21

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

se.ejeborg@telia.com

Gustaf Lagerby

gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby

margareta.nissby@telia.com

Inger Ågren-Grundelius

inger.grundelius@telia.com

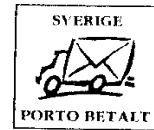
Bo Bävertoft (webbsidan)

bo@bavertoft.st

Stig Hellberg (gruppmejl)

stig@hellberg.nu

**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 1850 medlemmar

Annonsansvariga: Allan Magnusson, 023-154 14

Lenart Pettersson, 023-126 41