



SPF-NYTT 2011-3

Falubygden

HÖSTENS PROGRAM



Selma Lagerlöf vid Åkanten

(Foto: Gustaf Lagerby)

Styrelse 2011

Ordförande:	Karin Michols	253 98
Vice ordf:	Barbro Andréason	147 72
Kassör:	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Gustaf Lagerby	174 95
	Lisbeth Lundin	215 15
	Kerstin Stafås	147 55
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Pia Ekström	142 92
	Ingrid Klärcke	273 89
vice sekr:	Ingvar Mårtensson	313 39

*På föreningens
webbplats
[www.spffalubygden.
com](http://www.spffalubygden.com)
finns förteckning
över samtliga
ledamöter i
kommittéer och
organ.*

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin 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:	Ingrid Klärcke	273 89
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:	Bo Jönsson	211 53
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:	Kersti Andersson, Lis-Marie Hedlund, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spffalubygden.com
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

"I denna ljuva sommartid" och ett par sommarsalmer till genljöd i mitt huvud efter det att jag bevistat en kyrklig ceremoni på förmiddagen den 22 juli.



På kvällen började mediebevakningen av massakern i Norge. Melodierna försvann och en förmörkad värld visade sig i mitt inre. Sommaren frös till is. Det varmt mjuka sommarregnet kändes som ispiggar i själen. Sen dess har medierna uppehållit sig vid detta ohyggliga. Det måste sägas att medierna skött hanteringen med omtanke och god etik. Vissa program har varit direkt upplyftande – de har framställt verkligheten, men samtidigt visat på en framtidstro och en tro på det goda, som med kraft skall övervinna det onda. Vi känner medlidande med vårt grannland och hoppas att dess folk skall orka igenom det svåra.

Inom vårt förbund har vi under försommaren avverkat kongressen. Om denna fanns ett särtryck i senaste Veteranen. Det beslut som berör oss alla är höjningen med 20 kr av årsavgiften till förbundet. Det var ett beslut som togs med knapp majoritet.

Vår förenings verksamhet har under sommaren till stor del bestått av resor, boulespel, golf och musiken i Stadsparken på söndagar, som har blivit en stor succé. Det är kulturförvaltningen som står för arrangemanget, men det är SPF:are som initierat idén. Förutom Falu Evergreen har tio andra orkestrar ställt upp – alla helt ideellt.

Beträffande medlemsantalet börjar vi så smått att närma oss 1900 medlemmar i föreningen. Förmodligen blir väl den 1900:e medlemmen uppmärksam på något sätt.

Vår förening har ett gediget program som redovisas här i SPF-Nytt. Jag hoppas att våra medlemmar skall finna programmet attraktivt och att vi får ett aktivt deltagande från er alla.

Nytt för året är resor till Jordanien och Island. Resebyrårepresentanter presenterar dessa redan den 1 september, och då kanske inte SPF-Nytt kommit till medlemmarna. Men datum är bestämt av resebyråerna.

Har någon idéer om flera inriktningar och nya förslag om program, kontakta vår styrelse.

*En riktigt härlig höst med många upplevelser
önskar jag er alla*

Karin



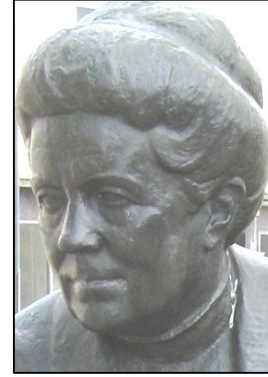
Fem snabba frågor om Selma

En liten frågesport om Selma Lagerlöf, vår stora författare som har gjort Falun så känt genom sina böcker.

Flera av dem skrevs under den tid hon bodde här, bland andra *En herrgårdssägen*, *Jerusalem*, *Herr Arnes penningar* och *Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige*.

De rätta svaren finns på sid 22.

Lycka till!



Fråga 1: Under vilka år var Selma bosatt i Falun?

1. 1897-1910 X. 1909-1921 2. 1913-1936

Fråga 2: Selma undervisade på en elementarskola 1885-95. Var låg den?

1. Helsingborg X. Borås 2. Landskrona

Fråga 3: Vilket år revs den bergsmansgård på Villavägen som Selma köpte?

1. 1965 X. 1968 2. 1971

Fråga 4: I samband med 150-årsminnet hände något speciellt. Vad?

1. Minnesmynt utgavs X. Minnesbok trycktes 2. Minnesutställning hölls

Fråga 5: Vem har gjort den staty som nu står i parken (se framsidan) och som invigdes i våras?

1. Christian Eriksson X. Arvid Backlund 2. Karl Hultström

Mannekänguppvisning m m

onsdagen den 21 september kl 13.30

Program: Falu Evergreen framträder

Vår kör medverkar

Seniorshopen visar herr- och damkläder

Möjlighet att köpa kläder efter visningen

Våra egna medlemmar mannekängar

Plats: Kristinegården, Jesper Svedbergssalen, en trappa upp. Hiss finns.

Inträde: 30 kr, för vilket pris man erhåller kaffe/te

Välkomna! Tag gärna med vänner och bekanta.

Denna begivenhet ersätter den s k SPF-dagen, som vi haft i flera år på Lilltorpet.

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

- 14 september Falu gruva i litteraturen
Bo G Jansson, professor i litteraturvetenskap vid
Högskolan Dalarna
- 12 oktober Gamla och nya kartor i t ex Faluområdet
Torsten Allvar, Lantmäteriet, visar och berättar
- 9 november Teatern nu och hur framtiden kan tänkas se ut
Gugge Sandström, Dalateatern
- 14 december Traditionellt luciafirande i Missionskyrkan
kl 15.00 Obs tiden!

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar. Samling kl 13.25, om ej annat anges

- 28 september Besök vid fjärrvärmeverket och nya
pelletsanläggningen
Ingarvet.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 20 september.
- 26 oktober Besök hos Svenska Standardbolag
Magasinsgatan 7 B.
Vi får en presentation av företaget som är marknadsledande
inom bolagstjänster i Sverige sedan 1954.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 18 oktober.
- 23 november Vi besöker en av Dalateaterns verksamheter
Närmare information senare på www.spffalubygden.com
Anmäl deltagande till expeditionen senast 15 november.

Körstämma i höst

Vartannat år ordnar SPF Daladistriktet en körstämma då SPF-körer från hela länet deltar. Lördagen den 29 oktober är det dags igen. Då kommer sex körer från Dalarna till Kristinehallen i Falun och detta år deltar också SPF-kören Syrenen från Sandviken.

Klockan 15.00 blir det offentlig konsert med de ca 130 sångarna.

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag nära **1900** 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 2011 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 2011-2 sid 36-37.

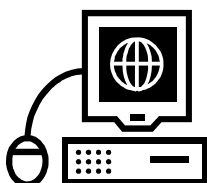
Besök gärna föreningens webbplats

<http://www.spffalubygden.com>

Där försöker vi föra ut **nyheter/ändringar om resor och arrangemang** så fort som möjligt liksom **andra nyheter** som kommit efter publicering av senaste numret av SPF-Nytt.

Andra inslag är **tidningsurklipp** i frågor som kan röra oss pensionärer och en liten **blogg** som kan handla om allt möjligt.

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



Se fler bilder på webben!

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

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.

Info om resor till Jordanien och Island

Torsdagen den 1 september kl 14.00 presenterar reseföretagen resorna till Jordanien och Island i **Kristinegården, Mäster Pers sal**, en trappa upp. Hiss finns. Välkomna!

Film- och Biografmuseet i Säter och CTH Hattmuseum i Borlänge

tisdagen den 11 oktober

Vi startar tidig förmiddag från Falun och åker mot Film- och Biografmuseet i Säter, guldbaggebelönat för sin presentation av den rörliga bildens historia. Här bjuds på en riktig nostalgistund från stumfilmen till dagens 3D-filmer. Guidning av museiföreståndare Stefan Lindfors.

Efter besöket i Säter intar vi dagens lunch som står uppdukad på Officerssalongen i Rommehed. Rommehedslägrer i Borlänge användes från slutet av 1700-talet som exercisplats för indelta soldater. De byggnader som finns idag härrör från 1800-talet och är byggnadsminnesförklarade.

Vi fortsätter med en guidad tur på CTH Hattmuseum i Borlänge. Hattfabriken startades 1885 och var kunglig hovleverantör av mössor. Den stängdes 2004 och är idag ett levande museum för hattar och mössor.

Eftermiddagskaffe med hattbakelse intar vi på anrika Almas Café i Borlänge. Redan 1903 öppnades Alma Nilssons Hembageri och Café. Idag är det ett av Borlänges populäraste caféer och känt för sina goda bakverk.

Åter i Falun ca 17.30

Pris: 450 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch och eftermiddagskaffe samt dagens programinslag.

Anmälan tidigast 6 september och senast 23 september till expeditionen, tel. 023-690 45.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel. 023-216 71 eller 070-300 02 48.

Madame Butterfly

Höstresa till Folkoperan Stockholm

söndagen den 13 november

En fantastisk opera med underbar musik! Visst lockar väl det i det novembergråa?

Påstigningen börjar i Falun kl 10.30. Färden går direkt till Stockholm-Söder, där vi först avnjuter lunchen på Folkbaren och sedan upplever Folkoperans föreställning, som börjar kl 16.00.

På hemvägen stopp vid Ekolskrog för kaffe/te och smörgås. Beräknad hemkomst kl 23.00.

Pris: 790 kr, som inkluderar bussresan, operaföreställningen, lunchen (varmrätt, sallad, smör och bröd, dryck, kaffe och kaka) och kvällskaffet.

Anmälan tidigast 8 september och senast 20 oktober till expeditionen, tel. 023-690 45.

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

Adventsgudstjänst med julbord

söndagen den 27 november

Arets första adventsljus tänds vi i samband med högmässan söndagen den 27 november i Bjursås kyrka. Efter gudstjänsten intar vi julbordets många läckerheter på Dössbergets Wärdshus.

Pris: 525 kr. I priset ingår buss från Falun till Bjursås t/r samt julbord inkl lättöl och vatten. Övriga drycker betalas direkt till serveringspersonalen.

Buss anpassad för transport av rullstolsburna är bokad.

Anmälan tidigast 9 september och senast 3 november till expeditionen, tel. 023-690 45.

Resansvarig: Frågor kring denna resa besvaras av Stig Olsson, tel. 023-408 56, 070-540 41 77 eller e-post stig.gms@telia.com.

Julbordsresa till Mariehamn

6 – 7 december

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

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

– B-hytt insides: **455 kr** (tillägg för enkelhytt 160 kr)

– A-hytt utsides: **555 kr** (tillägg för enkelhytt 260 kr)

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

Anmälan tidigast 13 september och senast 1 november till expeditionen, tel. 023-690 45. För ev avbokning efter 6 november krävs läkarintyg.

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

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

Nyårsresa:

Hjalmars Burlesque Revy,

Parkteatern i Örebro

lördagen den 21 januari

När jul- och nyårshelgerna har passerat behöver vi ut och röra på oss lite. Lördagen den 21 januari har vi möjlighet att motionera skrattnusklerna i ”Hjalmars Burlesque Revy” på Parkteatern i Örebro.

I resan ingår en tvårätters middag (exkl dryck) med kaffe och matinébiljett i A-klass samt buss t/r Örebro. Hemresa efter föreställningens slut.

Pris: 1.150 kr.

Anmälan tidigast 15 september och senast 3 november till expeditionen, tel. 023-690 45.

Resansvarig: Frågor kring resan besvaras av Stig Olsson, tel. 023-408 56, 070-540 41 77 eller e-post stig.gms@telia.com.

Du som är allergisk eller inte kan äta vissa födoämnen bör anmäla detta när du anmäler ditt deltagande i resan.

Jordanien – gästfrihetens land

10 – 17 mars

Att uppleva Jordanien är att ta klivet in i biblisk magi. En resa som bjuder på Petra – ett av världens sju nya underverk, Döda havet med undergörande kraft, Röda havet, berg- och ökenlandskap samt historiska platser, många upplevelser och möten med den jordanska kulturen och beduinerna samt tid att koppla av och njuta av Döda och Röda havets stränder.

Tidig avfärd från Dalarna till Arlanda. Avresa kl 11.10 från Arlanda med direktflyg till Aqaba. Programmet omfattar bl a besök i världsarvet Petra, mosaikstaden Madaba, Jerash – Mellanösterns Pompeji, stadsrundtur i Amman, utfärd till Bethany – platsen där Jesus döptes, jeepsafari i beduinernas ökendal Wadi Rum och besök i hamnstaden Aqaba.

Pris: 17.990 kr. I priset ingår bussresa Falun-Arlanda t/r, flyg Stockholm-Aqaba t/r, svensk reseledare Fredrik Hammenborn, transfervisum, auktoriserad lokalguide, entréer och besök enligt program, jeepsafari, del i dubbelrum 7 nätter på 5*/4* hotell med frukost, 5 luncher och 7 middagar.

Tillägg: Enkelrum 3.800 kr. Dricks tillkommer (ca 350 kr/person).

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

Begränsat antal platser – Anmäl dig i god tid!

För mer information och fullständigt program:

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

www.spffalubygden.com

Musikalen Kristina från Duvemåla på Svenska Teatern i Helsingfors

19 – 22 mars

Den nyrenoverade Svenska Teatern i Helsingfors är först att sätta upp Björn Ulvaeus och Benny Anderssons musical Kristina från Duvemåla utanför Sverige. Musikalen hade urpremiär i Malmö 1995 och är idag den största musikalsuccén i Sverige någonsin.

Utresan sker med Viking Lines m/s Mariella, återresan med m/s Gabriella. Hyttkategori insides B2-hytt. Möjlighet finns att byta till A-hytt mot tillägg.

Efter ankomsten till Helsingfors och stadsrundtur med lokal guide checkar vi in på Sokos Hotel Presidentti i centrala Helsingfors. Lunch på egen hand och eftermiddagen fri. Gemensam tvårätters middag på hotellet och transport till teaterföreställningen.

Efter frukost på hotellet nästa dag möjlighet för dem som så önskar att besöka konstmuseet Ateneum med Carl Larsson-utställning. Entré till

konstmuseet betalas på plats. Lunch på egen hand och fri tid fram till dess bussen avgår till Viking Lines terminal för återresa till Stockholm.

Pris: 2.995 kr. I priset ingår buss t/r Falun, två nätter i B2 insides hytt (utan fönster), båtresa t/r inkl frukost och middag, stadsrundtur i Helsingfors, en natt i dubbelrum på Sokos Hotel Presidentti inkl frukost och middag, biljett Kat A till kvällsföreställningen av Kristina från Duvemåla.

Tillägg: Del i A2 utsideshytt: 200 kr/person
Enkelrum/B1 insideshytt: 615 kr/person
Enkelrum/A1 utsideshytt: 1.015 kr/person
Frivilligt avbeställningsskydd: 100 kr/person (läkarintyg erfordras)

Anmälan tidigast 16 september och senast 17 januari till expeditionen, tel. 023-690 45.

OBS: Glöm inte, om du vill ändra hyttkategori, att uppge detta samt vem du delar hytt med vid anmälan.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel. 023-216 71 eller 070-300 02 48.

Island - vulkanernas och sagornas ö

20 – 24 maj

Avresa från Arlanda kl 14.10. Ankomst till Island ca 15.20. Därefter bad i Blå Lagunen, incheckning på hotellet samt middag. I programmet ingår bl a utfärd till Islands mest berömda sevärdheter som Geysir, Gullfoss, Tingvalla m m, stadsrundtur i Reykjavik, besök i Halldór Laxness museum och konsthantverkscentret i Álafoss, bad i Heitur pottir (varma badgrytor), utfärd till Snorri Sturlusons Reykholt, lavavattenfallet Hraunfossa samt varmvattenkällan Deildartunguqver.

Pris: 7.975 kr (enkelrumstillägg 1.000 kr). I priset ingår flyg och flygskatter Island t/r samt transfer med egen buss t/r flygplatsen – hotellet, fyra nätter på fyrstjärniga hotell Loftleidir inkl frukostbuffé, besök Blå Lagunen, fyra middagar, bad i Heitur pottir, stadsrundtur samt utfärder till Laxness-museet, Álafoss, Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Reykholt och Hraunfossa m m, reseledare.
Anmälan till Ruth Trued, tel. 0246-302 11 eller 070-575 76 60.

För mer information:
www.spffalubygden.com

Fullständigt program kan erhållas från Ruth Trued.

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46. Trotzgatan 41, ingång från gården (<i>obs: ny adress</i>).
KURSAVGIFT:	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive.
FRÅGOR:	Kontakta respektive kursansvarig.

KÖRSÅNG **SPF-kören**

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till en ny termin.

Du som är sångsugen, kontakta körledaren. Basar och tenorer särskilt välkomna.

Ansvariga:	Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30
Körledare:	Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67
Lokal:	Missionskyrkan
Tid:	Tisdagar kl 13.30-15.30
Start:	6 september

HANDARBETE **Vi virkar, stickar och syr**

Ansvarig:	Margareta Kölgran, tel 182 32
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Måndagar kl 13.00-15.30
Start:	5 september

Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPLING & 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:	6 september (<i>fulltecknad, reserver tas emot</i>)

DANS **Internationella danser**

Ansvarig:	Maivor Fryksén, tel 149 83
Lokal:	Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid:	Fredagar kl 10.00-11.00
Start:	September, vecka 38
Kursavgift:	220 kr

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvarig: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 13.30-14.30
Start: September, vecka 38
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

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

DANS Line-dance

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

DANS Line-dance

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

VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

Ansvarig: Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Varannan tisdag kl 13.00-14.30
Start: Meddelas senare

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

Ansvarig: Britta Söderberg, tel 258 70
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00
Start: 15 september

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?

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

MOBILTELEFON Fortsättningskurs

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

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

DATA Grund + Fortsättning

Detta är en datakurs för dig som har viss datorvana och är intresserad av internet. Det innebär att lära sig att surfa på hemsidor, skicka e-post, betala räkningar, och annat nyttigt.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Måndagar kl 10.00-12.15 (7 gånger datagrund)
Måndagar kl 13.00-15.15 (7 gånger fortsättning)
Start: Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift: 900 kr

SLÄKTFORSKNING Grundkurs

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

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

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

DIGITAL BILDBEHANDLING

Grundläggande bildbehandling i Photoshop Elements 6-8. Justera ljus och färg, kлона, beskära, ändra storlek, skärpning m m. *Datavana krävs.*

Ledare: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 gånger)
Start: 5 oktober
Kursavgift: 300 kr

MINNET - MÖJLIGHETER OCH BEGRÄNSNINGAR

Vi utforskar minnet – hur det fungerar, var det sitter, hur det är uppbyggt och hur det kan påverkas.

Vi diskuterar och provar olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ansvarig: Karin Stenman-Nyhäll, tel 220 11
Lokal/Tid/Start: Meddelas senare

SÄKRARE SENIORER

Friskvårdskommitten och studiekommittén anordnar en kurs om säkrare tillvaro i vardagen. Se sid 20.

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 eller Ann-Mari Larsson, tel 070-703 12 97

Tid/Plats: Tid och plats bestäms av gruppen själv vid första sammankomsten

Kostnad: Ingen (förutom att man står för matkostnad vid ett tillfälle)

SKRIVARCIRKEL Skriv om ditt liv

Kom igång och skriv din historia! Genom att skriva om sitt liv kan man få distans till vad man upplevt och kanske omvärdera det förflutna.

Vi utgår från vad som skett i omvärlden sekel för sekel och beskriver och diskuterar delar av våra erfarenheter och upplevelser.

Vissa språkfrågor kan vi ta upp vid behov, men mest handlar det om att stimulera varandra och ta tag i lusten att berätta för kommande generationer.

Ansvarig: Gunilla Dahlberg, tel 203 60

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Varannan tisdag kl 13.00-15.00

Start: Vecka 37

Kursavgift: 200 kr

MAT OCH VIN i ny och annorlunda version

Det är härligt att dela en måltid tillsammans, att njuta av hemlagad mat och ett gott vin därtill. Målsättningen är att tillsammans skapa en god och budgetvänlig måltid med ett därtill passande vin.

Vi träffas hemma hos varandra. 6-8 (max) deltagare i varje grupp.

Dagens värd står för kostnaderna – i gengäld blir man bjuden alla de andra gångerna. Alltså ingen kurskostnad.

Anmälan: SPF:s expedition, tel 690 45

Tid/Start: Kvällstid varannan vecka – gruppen bestämmer själv dag och klockslag.

I samarbete med studieförbundet SENSUS och Stora Kopparbergs församling:

BIBELSAMTAL utifrån ett livs perspektiv

Vi stannar inför några bibeltexter och funderar kring dem i ljuset av vårt eget liv och egna tankar.

Ledare: Monica (teolog) och Per (präst) Annersten
Lokal: Mariagården
Tid/Start: Onsdagar kl 17.00 udda veckor med början 14 september
Kursavgift: Ingen
Anmälan: Sensus, Fredrik Månsson, tel 070-247 76 03, eller direkt till samtalsledarna, tel 250 05.
Sista anmälningdag 10 september.

NÄR VÅRA ÅR BLIR MÅNGA - samtalsgrupp

Livsnära samtal på livets middagshöjd.

Livets frågor upphör inte med pensioneringen. Vi bär på livets egna erfarenheter, båda goda och smärtsamma. Vi har frågor inför framtiden och funderingar kring meningen med det som är och det som har varit.

Hur kan jag finna glädjen i nuet och bevara den?

Ledare: Marianne Häggblom, sjuksköterska, högskoleadjunkt, och Monica Annersten, teolog
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Fredag fm varannan vecka (10 gånger)
Start: Slutet september
Kostnad: 280 kr
Anmälan: Sensus, Fredrik Månsson, tel 070-247 76 03
Sista anmälningdag 10 september
Begränsat deltagarantal

BRIDGE I HÖST?

En fortsättningskurs (steg 2) startar i september
i Falu Bridgeklubbs lokaler, Parkgatan 1 C.

Förfrågningar och anmälningar:

- Sven Johannesson, tel 636 56 eller basv@telia.com
- Joyce Fahlstad, tel 199 78 eller joyce.f@telia.com

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program är årets period av Motionera Mera-lotteriet troligtvis avslutad. Den avslutas den 31 augusti 2011.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF:s expedition, Trotskatan 35, **senast fredagen den 9 september 2011.**

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Många vinster kommer att delas ut. Vinnarna meddelas genom brev och vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

Höstens skogsvandringar

Höstens vandringar genomförs fem torsdagar i september. När du läser detta har vi troligen redan klarat av första vandringen (1 september).

Men fyra vandringar återstår.

Du är välkommen att vandra med oss. Vi går på stigar och mindre vägar, ibland på stenigt och ojämnt underlag, och håller vanlig promenadtakt. Dyker det upp något intressant – eller om någon vill berätta något om platsen vi passerar – gör vi ett kort uppehåll. Det medhavda kaffet intas efter 45-60 minuters promenad. Efter några timmar är vi tillbaka till startplatsen.

Vandringarna genomförs oavsett väder. Grova skor rekommenderas.

Höstens fyra sista vandringar:

(Obs: Ändrat program. Presentationen i förra numret av SPF-Nytt GÄLLER EJ)

Torsdag 8 sept kl 10: Stångtjärn. Samling badets parkering ca 500 meter före Stångtjärnsstugan. 3-4 km vandring, lätt/medelsvår terräng.

Torsdag 15 sept kl 10: "Soprundan". Samling Gamla Berget vid Leksandsvägen. Sväng höger vid snitsel till parkering. Ganska tuff vandring runt avfallsanläggningen. Stigar och mindre vägar, ca 5 km. Nytt område.

Torsdag 22 sept kl 10: Rottneby. Samling parkeringen Rottnebyskogen. Ca 3 km vandring på nya stigar i Hälsingberg. Eventuellt gör vi upp eld vid en grillplats.

Torsdag 29 sept kl 10: Bjursås. 3 km på lättgången skogsstig. Avresa från stora parkeringen vid Lugnet. Sedan samling vid Dössbergets Vårdshus för fortsatt kort bilresa. Under kaffepausen diskussion om årets vandringar och hur vi ska ha det 2012.

Kontaktpersoner: Nils Jonsson, tel 023-332 98 (Rottneby-vandringen)

Sven-Erik Ejeborg, tel 023-240 28 (övriga vandringar)



Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel *tisdagar i Kålgårdsparken*, samling kl 09.45.

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

Var inomhusspelet till hösten ska bedrivas är oklart. Som bekant finns inte längre YA-arena att tillgå. Förhoppningen finns att en inomhuslokal hittas till tisdagen den 4 oktober då inomhusspelet är tänkt att börja.

Bowling

Höstsäsongen startar *fredagen den 2 september kl 10.00* i Bowlinghallen, Scandic hotell.

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

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

Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna. Även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning ingår. Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare.

Kursen pågår 12 veckor med start *måndagen den 19 september kl 11.15-12.00* i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Gymnastik, sittande

Önskemål har framförts om en sittande variant av ryggymnastik.

Gymnastikövningarna utförs sittande eller stående vid en stol, inga övningar liggande på golvet.

Du som är intresserad, anmäl ditt intresse till SPF:s expedition, tel 690 45.

Om kursen kan komma i gång, planeras kursstart till *måndagen den 19 september kl 10.15-11.00* i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare för 12 veckor.

Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 38 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

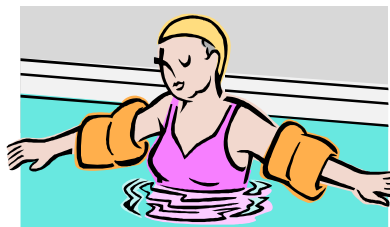
Den ena gruppen startar *måndagen den 19 september kl 16.00-16.45* och den andra gruppen *torsdagen den 22 september kl 14.00 -14.45*.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 12 gånger.

Deltagarantalet är begränsat.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Motionssimning för kvinnor och män

Den här aktiviteten har haft en något trevande start under våren 2011. Nu görs ett nytt försök.

Syftet är att under tio veckor träffas en gång i veckan för att motionssimma i egen takt, koppla av i bastun och efter badet ta en fika i kafeterian.

Om intresse finns, planeras att samla gruppen första gången tisdagen den 4 oktober kl 10.00 vid Lugnethallens reception. Kostnaden är inträdet till badavdelningen (40 kr/gång). Ett 10-kort till badet kostar 360 kronor.



Vill du lära dig hjärt-och lungräddning?

Det får du göra om du anmäler dig till kursen *”Säkrare seniorer”*. Du får också lära dig hur du förebygger fallolyckor och vilken akut hjälp som bör ges vid de vanligast förekommande personskadorna. Hur en hjärtstartare – defibrillator – fungerar ingår också i kursen.

Kursledare: Jannike Wåhlberg, Civilförsvarsförbundet

Lokal: SPF-expeditionen, Trotskatan 35

Tid: kurs 1: måndag 26 september kl 08.30-12.00 inkl förmiddagskaffe

kurs 2: onsdag 5 oktober kl 08.30-12.00 inkl förmiddagskaffe

Anmälan: Vuxenskolan, tel 023-222 46

Kostnad: Ingen

Max 18 deltagare per kurs



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen återkommer även denna höst.

Lokal: Folkets Hus, Falun

Datum för den första av höstens tre danser:

onsdagen den 19 oktober kl 14.30-17.00
(Vilken orkester som spelar den dagen är ännu inte klart.)

Övriga danser:

onsdagen den 16 november kl 14.30-17.00
onsdagen den 7 december kl 14.30-17.00

Vid dessa danser spelar Falu Evergreen orkester.

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



Vårt ansikte utåt

Så här ser damerna på vår expedition ut. De turas om att ha den direkta kontakten med föreningens medlemmar, svarar i föreningens telefon, lyssnar av telefonsvararen och tar emot besökare.

De tar emot anmälningar till olika aktiviteter, adressändringar och frågor om t ex försäkringar.

Expeditionen är öppen tre dagar i veckan.

Stående fr v: Maud Nilsson, Lis-Marie Hedlund, Ella Norrgren, Britta Lundberg och Lisbeth Thunström. Sittande: Kersti Andersson och Lisbeth Lundin.

(Foto: Bo Bävertoft)

Trafikkommittén informerar:

Några råd och tips

vid samtal i mobiltelefon när du kör bil

Det är ganska mycket prat om hur vi använder mobilen när vi kör bil. Sverige är ett av få länder där detta ännu inte är reglerat. Men du har ju själv ett eget ansvar för hur du beterar dig. Det finns i dag flera olika hjälpmedel som du själv kan skaffa. Oavsett om det är tillåtet eller inte bör du undvika samtal om du inte installerat någon typ av handsfree-utrustning. Här följer några exempel på vad som finns i handeln. Stig Westberg i trafikkommittén har gjort en enkel sammanställning:

- **Handsfree** finns i flera varianter. Den enklaste består av öronproppar

med kabel och en svarskontakt i denna.

- **Trådlöst headset** som hängs på ena örat. Överföringen sker trådlöst via s k bluetooth.

- **Trådlös handsfree** med inbyggd mikrofon och högtalare i en enhet att fästa på t ex solskyddet.

- **Sofistikerade handsfree-modeller** som kan sammankopplas med bilens ljudanläggning.

De sistnämnda finns hos resp bilföretag. Övriga finns hos t ex Clas Ohlson och andra teknikföretag.

 **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*

Fem frågor om Selma: Rätt rad: 1 2 X 1 X

Vi fortsätter med dessa populära dagar!

Gratis! Inspirationsdag för Dig över 60 år!

Matts & Gumilla



**Onsdagarna
7/9, 5/10 eller 9/11
kl 9:30-12:00**

**Boka din plats på 023-155 25
Endast förbokning gäller.**

Låt dig inspireras, välkommen!

Agenda

09:30 Vår Hälsocoach möter upp och presenterar Må Bättre.

10:00 Föredrag: Fördelar med träning för dig som är runt 60 år och äldre!

10:30 Prova den enkla cirkelträningen, Easyline.

11:15 Vi bjuder på kaffe/thé samt summerar förmiddagen.

Ta med mjuka/oömma kläder att träna i samt inneskor. Hänglås om du vill duscha. Samt vattenflaska.

**BOKA REDAN IDAG,
TRÄNA GRATIS I 3 VECKOR
DE 10 FÖRSTA SOM RINGER OCH
BOKAR PLATS FÅR TESTA HELA
MÅ BÄTTRE UNDER 3 VECKOR.
GRATIS!**

Må Bättre

Gruvgatan 7 791 62 Falun www.mabattre.com

SPF-KALENDERN HÖSTEN 2011 m m

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2011-3.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Sept					
1	tors	14.00	Info om resor till Jordanien o Island. Kristinegården, Mäster Pers sal.		7
2	fre	10-11	Bowling: höstterminens spel startar.	ja	19
2	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
6	tis	13.30	SPF-kören. Höststart i Missionskyrkan.	ja	12
8	tors	10.00	Skogsvandring: Stångtjärn. Samling vid badets parkering.		18
14	ons	13.30	Mån:smöte: Falu gruva i litteraturen. Bo G Jansson Högskolan Dalarna.		5
15	tors	10.00	Skogsvandring: "Soprandan". Samling Gamla Berget vid Leksandsväg.		18
19	mån	11.15	Ryggymnastik: höststart.	ja	19
19	mån	10.15	Ryggymnastik, sittande: höststart.	ja	19
19	mån	16.00	Vattengymnastik: höststart.	ja	20
21	ons	13.30	Mannekänguppvisning mm på Kristinegården.		4
22	tors	14.00	Vattengymnastik: höststart.	ja	20
22	tors	10.00	Skogsvandring: Rottneby. Samling parkeringen vid Rottnebyskogen.		18
26	mån	14.00	Kafé Björken: Öppnar för säsongen. Tre sjukgymnaster informerar.		28
28	ons	13.25	Studiebesök: Fjärrvärmeverket o pelletsanläggningen i Falun.	ja	5
29	tors	10.00	Skogsvandring: Bjursås. Samling vid stora parkeringen på Lugnet.		18
Okt					
3	mån	14.00	Kafé Björken: Helene o Göran Knutsson berättar om Svedens gård.		28
4	tis	10.00	Motionssimning för kvinnor och män: höststart.		20
7	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
10	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.		28
11	tis	fm	Resa: Film- o Biografmuseum i Säter. CTH Hattmuseum i Borlänge.	ja	7-8
12	ons	13.30	Månadsmöte: Kartor i t ex Faluområdet. Torsten Allvar, Lantmäteriet.		5
17	mån	14.00	Kafé Björken: Tom Bergerängen spelar.		28
19	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		21

23	sön	15.00	Söndagskafé på Britsarvsgården. SPF ansvarar.		29
24	mån	14.00	Kafé Björken: En reseberättelse från Jordanien.		28
26	ons	13.25	Studiebesök: Besök hos Svenska Standardbolag, Falun.	ja	5
29	lör	15.00	Körstämma med konsert i Kristinehallen.		5
31	mån	14.00	Kafé Björken: Musik.		28
Nov					
4	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
7	mån	14.00	Kafé Björken: Falu Evergreen.		28
9	ons	13.30	Månadsmöte: Teatern nu och hur... Gugge Sandström, Dalateatern.		5
13	sön	10.30	Resa: Madame Butterfly på Folkoperan i Stockholm.	ja	8
14	mån	14.00	Kafé Björken: Spelmän från Bjursås.		28
16	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		21
21	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.		28
22-24	ti-to		Kommunens kvalitetsvecka. Se kommunens webbplats.		31
23	ons	13.25	Studiebesök: Vi besöker en av Dalateaterns verksamheter.	ja	5
27	sön		Resa: Adventsgudstjänst med julbord i Bjursås.	ja	8-9
28	mån	14.00	Kafé Björken: Julsånger.		28
Dec					
2	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		28
6-7	ti-on	11.00	Resa: Julbordsresa till Mariehamn.	ja	9
7	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		21
14	ons	15.00	Månadsmöte: Luciafirande i Missionskyrkan.		5
Jan					
21	lör		Resa: Hjalmar Burlesque Revy. Parkteatern i Örebro.	ja	9
Mars					
10-17	lö-lö		Resa: Jordanien – gästfrihetens land.	ja	10
19-22	må-to		Resa: Musikalen Kristina från Duvemåla. Sv. Teatern i Helsingfors.	ja	10-11
Maj					
20-24	sö-to		Resa: Island – vulkanernas och sagornas ö.	ja	11

BLOMSTEFORIKET

Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

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

023-651 66

*Varje begravning
är unik!*

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

*Personlig hjälp, kunskap och
mångårig erfarenhet ger er trygghet!*

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



Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6.

Tel 023-102 78.

info@falubegravningsbyra.se

www.falubegravningsbyra.se



Phai's Massage & Fotvård

*Jag tar hand om dina fötter
och utför:*

Fotvård, fotmassage och pedikyr
Pris: 150-250 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage
Pris: 150-250 kr

Ring & boka på telefon mellan kl

13.00 och 18.00:

Tel: 023-625 25

Adress: Engelbrektsgatan 45, Falun

Jag gör även hembesök!

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 !

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

Ann-Marie Bonde	228 42
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

Krondiket

Anita Bonde	268 26
-------------	--------

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 Kopparhatten
i Dalarnas Museum (hiss finns).

Ingen anmälan behövs.

Vi börjar den 2 september och fortsätter t o m 2 december.

Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Obs: Ny restaurang!

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Höstens verksamhet börjar den 26 september och pågår t o m den 28 november. 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).

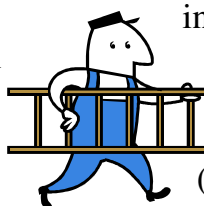
Välkomna!



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.

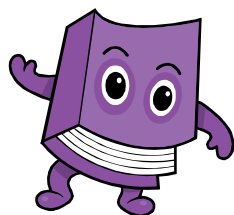
Kommunfixar'ns tjänster kostar dig



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
- * Tillfällig avlösning
- * 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 **23 oktober** står SPF för **Söndagskafé kl 15-17** på **Britsarvsgården**.



I november (vecka 47) deltar SPF i kommunens kvalitetsmessa. Datum är ännu inte klart.

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



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>	<i>Tel:</i>
Grycksbo	Elisabet Hellberg	510 60
	Marianne Andersson, <i>ersättare</i>	332 33
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.

SPF:s representanter i KPR

Ordinarie:	Sven Carlsson	697 20	Kerstin Stafås, <i>sammankallande</i>	147 55
	Karl Henriksson	229 22	Karin Michols	253 98
Ersättare:	Urban Björn	391 31	Elisabeth Ottervald	640 78
	Ingrid Melin	347 88	Margareta Dunkars	341 75

Rapport från KPR

Matrådet

Sedan 2009 har kommunen ett fungerande matråd där jag är SPF:s representant tillsammans med PRO och SPRF. Vid matrådets sammankomster diskuteras olika kostfrågor, och ledamöterna har möjlighet att komma med förslag till förbättringar av den mat som levereras från Haraldsboköket till vård- och omsorgsboenden och till hemmaboende pensionärer.

Vi har fått gehör för att det ska finnas flera rätter att välja på och att matsedeln ska publiceras på kommunens webbplats. Ett av våra önskemål sedan gammalt är att pensionärer ska ha möjlighet att äta lunch i närbelägen skolmatsal. Det tycks nu kunna bli verklighet. I nästa nummer av SPF-Nytt hoppas vi kunna meddela vilka skolor som är aktuella.

Från Haraldsboköket skickas numera enbart måltidens huvudkomponent med sås, och personalen på vård- och omsorgsboendena tillreder själva potatis, ris, pasta och grönsaker. Det gör att det blir mindre svinn och att maten blir fräschare och lättare kan anpassas till de boendes önskemål.



Ny kostenhet

Efter många kostutredningar under årens lopp har kommunen nu fått en samlad kostorganisation under kommunstyrelsen. Den första mars i år samlades kommunens alla kök under ett tak och en kostchef.

Omvårdnadsförvaltningens dietist, Maria Wahlström, tillhör numera kostenheten. En ny dietist, Anneli Steinholtz, har anställts på omvårdnadsförvaltningen.

Temaår "Måltidssituationen"

Under temaåret 2011, som gäller "Måltidssituationen", genomför Anneli Steinholtz måltidsobservationer på samtliga avdelningar inom vård- och omsorgsboende och även på dagverksamheterna.

Måltidsobservationerna sammanställs skriftligen och respektive enhet ska under året jobba med förbättringsarbete kring måltidssituationen och presentera resultaten på den årligen återkommande kvalitetsveckan.

Under kvalitetsveckan (vecka 47, tisdag-torsdag) är även föreläsare inbjudna. Information om kvalitetsveckan kommer att finnas på kommunens webbplats och också på SPF Falubygdens webbplats.

Margareta Dunkars

Våra äldsta på Grycksbovisit

Mitt i sommaren ordnar Väntjänsten utflykt för våra äldsta medlemmar. Nästan alltid är det soligt och varmt. Så även sista onsdagen i juli i år.

Målet var Stora Fabriken i Grycksbo, det stora röda huset som ingen kan undgå att se när man rundat pappers bruket. Fram till 1996 stod huset för nära industrin. Då kom ett tungt besked från styrelsen: Riv eller flytta!

Det blev den största flyttningen någonsin i kommunen. Nästan ”hela” Grycksbo hjälpte till. Allt uppges ha fungerat.

– Roligt att se så många tonåringar, sa guiden Sören Johansson när SPF-medlemmarna hade slagit sig ner i ett av rummen på nedre våningen. Först kaffe och smörgås och sedan information. Alla var sommarklädda för det var varmt både ute och inne.

Guiden Johansson berättade i korthet om Grycksbos framgångsrika historia från tusentalet till våra dagar. Johan Munktell, som blev känd för att nästan alltid räkna rätt, grundade pappersfabriken 1740. När STORA sedan blev ägare hette disponenten Fredrik Nisser. Fabriken växte och samhället likaså. Rätta namnet i dag är Arctic Paper och ägarna sitter i Polen.

Efter föredraget fick Anna-Lisa Johansson, ordförande i Grycksbo Hembygdsförening, svara på en del frågor. Sedan vandrade hon runt i det stora huset med en grupp. De som ville kunde ta hissen till andra våningen.

Bostäderna i huset var fullt möblerade – där kunde man ha bott även i dag – men visas nu bara för besökare. Ett rum var avsett för sammanträden och intill stod sex vävstolar i ett mindre rum.

– Jag väver själv, naturligtvis mest på vintern, och den här duken har jag komponerat, berättade Anna-Lisa som fick svara på många frågor.

Ni har en styrelse som domineras av kvinnor?

– Ja, vi är nio kvinnor och tre herrar, svarade hon.

Efteråt fick vi veta att Anna-Lisa Johansson har åkt Vasaloppet (Öppet Spår) fyra gånger plus Kortvasan på 70-talet. När Grycksbo var ett storlag i bandy – då låg bandyplanen inte långt från fabriken – så var hon alltid på plats.

Anna-Lisa Johansson visar sin komponerade duk för Gun Eriksson och Lennart Nirs.



Meningen var att besökarna skulle ha vandrat bort till den närliggande herrgården (där musikern Putte Wickman bodde för tiotalet år sedan) – men den promenaden kändes för tung. De skuggiga platserna lockade mer i sommarvärmen.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

En stadspark fylld med musik

Oj, vad det har spelats i Stadsparken denna sommar. Parken har varit fylld med alla de sorters musik på söndagarna och inte minst stadens pensionärer har varit flitiga lyssnare.

Så var det bl a söndagen den 19 juni. Den dagen spelade Hemvärnets musikkår Borlänge.

Allt var som det skulle. Det var uppehållsväder och vi bjöds på allt från *Psalm från Rättvik*, via *Tulpaner från Amsterdam* till *Kungliga Dalregementets marsch*.



Karl och Ivar (bilden t h), vars pappa spelade bastuba i musikkåren, hade det ansvarsfulla uppdraget att samla ihop pengar till nya musikaliska äventyr. Hur mycket de fick ihop vet jag inte. Men det fanns säkert många givmilda personer på plats.

Och nere vid Ryggåsstugan serverades, som alltid, kaffe med dopp.



Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

En konstnär bland våra medlemmar

I sin trea på Britsarvsgården sitter Christina Lindborg vid sitt staffli och skapar konst. På väggarna hänger mängder av tavlor hon målat. En hel del har hon sålt under åren, mycket har hon skänkt bort.

Christina har tecknat och målat hela sitt liv alltsedan skolåren i Falun. Det är



ett "måste" för henne. Hon målar av sig sina olika stämningar och det är bästa sättet att koppla av. Hon uppmuntrades av sina lärare i Falun att skapa. Inspiration och teknik har hon sedan hämtat från olika konstnärer och lärare genom åren. Särskilt nämner hon en palestinsk konstnär som handlett och inspirerat henne. Mest har hon tagit intryck av van Gogh, Monet och impressionisterna.

Men hon har också haft ett spännande yrkesliv och familj. Två döttrar varav en är skulptris och formgivare i Paris, en dotter bor i London. Sonen har avlidit i sjukdom.

Efter studentexamen 1950 på Falu läroverk studerade hon i Uppsala, engagerade sig i nationalslivet, läste många ämnen, tog en fil mag i språk. Men varför stanna i Sverige? Hon begav sig till Paris, fastnade för en fransman och blev kvar där. Med sin språkkunnighet fick hon uppdrag att tolka och bistå svenska affärsmän och andra.

Hon har bott på många ställen i världen, Mellanöstern, Indien, långa tider på Teneriffa och på Madeira, långa perioder i Falun. Under flera år var hon gymnasielärare i språk på Falu gymnasium.

Men när ålder och sjuklighet började märkas valde hon, stödd av sina döttrar att flytta tillbaka till sin hemstad Falun och bor nu här sedan tre år, har nyligen firat sin åttioårsdag på Britsarvsgården.

Nu vill hon gärna visa sin konst för SPF Falubygdens medlemmar och för andra och kommer att arrangera en utställning på Britsarvsgården 15-18 oktober 14.00-18.00. Se även presentation på www.spffalubygden.com.

Målning av Christina Lindborg

Text och foto: Gustaf Lagerby



En konstnär bland våra medlemmar

I sin trea på Britsarvsgården sitter Christina Lindborg vid sitt staffli och skapar konst. På väggarna hänger mängder av tavlor hon målat. En hel del har hon sålt under åren, mycket har hon skänkt bort.

Christina har tecknat och målat hela sitt liv alltsedan skolåren i Falun. Det är



ett "måste" för henne. Hon målar av sig sina olika stämningar och det är bästa sättet att koppla av. Hon uppmuntrades av sina lärare i Falun att skapa. Inspiration och teknik har hon sedan hämtat från olika konstnärer och lärare genom åren. Särskilt nämner hon en palestinsk konstnär som handlett och inspirerat henne. Mest har hon tagit intryck av van Gogh, Monet och impressionisterna.

Men hon har också haft ett spännande yrkesliv och familj. Två döttrar varav en är skulptris och formgivare i Paris, en dotter bor i London. Sonen har avlidit i sjukdom.

Efter studentexamen 1950 på Falu läroverk studerade hon i Uppsala, engagerade sig i nationalslivet, läste många ämnen, tog en fil mag i språk. Men varför stanna i Sverige? Hon begav sig till Paris, fastnade för en fransman och blev kvar där. Med sin språkkunnighet fick hon uppdrag att tolka och bistå svenska affärsmän och andra.

Hon har bott på många ställen i världen, Mellanöstern, Indien, långa tider på Teneriffa och på Madeira, långa perioder i Falun. Under flera år var hon gymnasielärare i språk på Falu gymnasium.

Men när ålder och sjuklighet började märkas valde hon, stödd av sina döttrar att flytta tillbaka till sin hemstad Falun och bor nu här sedan tre år, har nyligen firat sin åttioårsdag på Britsarvsgården.

Nu vill hon gärna visa sin konst för SPF Falubygdens medlemmar och för andra och kommer att arrangera en utställning på Britsarvsgården 15-18 oktober 14.00-18.00. Se även presentation på www.spffalubygden.com.

Målning av Christina Lindborg

Text och foto: Gustaf Lagerby



HAIKU-dikter

I september 2008 började vi skriva om våra liv i SPF:s regi. Vi delade med oss av våra upplevelser och vi kom varandra så nära. En sådan närhet bryter man inte. Så vi, Ingalill Bergensund, Gunilla Dahlberg, Elsa Wigert, Marianne Wiking, Barbro Ryberg och Inger Ågren-Grundelius fortsätter att träffas och vi är flitiga användare av papper och penna eller dator.

Nu, år 2011, har vi ägnat tid åt att skriva haikudikter. Det är en japansk diktform som består av tre rader. Inga rim förekommer. Varje rad innehåller ett bestämt antal stavelser. Rad ett och tre har fem stavelser, rad två har sju stavelser.

Om det ska vara riktigt rätt så ska haikun på något sätt handla om årstiden eller naturen, om något vardagligt eller om det stora i det lilla – evigheten i ett ögonblick.

Vi som skriver prosa är ju vana vid att låta orden flöda fritt. Men att skriva en haiku är något helt annat. Haikun är återhållsam och stram.

Vi vågar oss här på att bjuda på två haiku-dikter var.

Inger Ågren-Grundelius

Vän eller ovän.

Men i vilket fall som helst

du ta'r mycket tid.

*En svindlande väg
har min tanke. Innan den
när till ditt hjärta.*

Högar av grenar.

Med våreldar får vi slut

på kall vintertid.

Min åldrade kropp
förvarar mitt unga hjärta.
Inte utan hopp.

Snö, snö. Vit och kall.
Bort från människoboning varm.
Ugglan hoar trolskt.

**Hand i hand går vi
för att möta vårens ljus
i kärlekens tid.**

Skottar snö idag.
Lyssnar på naturens ljud.
Talgoxen sisar.

*Min rynkiga hand
mönstrad med blåa ådror.
Så lik min moders.*

Stora spår i snön.
Vid nedsågade björkar
två älgar äter.

*Tavlor på väggen
ger färgupplevelsechock.
Titta inte dit.*

**Andedräkten mot
min kind, kittlande och så
bekant. Jag somnar.**

Pensionärens lov.
Den vill man sjunga ofta,
när man arbetar.

”Liket som visste för mycket”

Visst var det med stor förväntan och en god portion nyfikenhet som vi, en glad busslast SPF:are, for till Tällberg för att uppleva farsen ”Liket som visste för mycket” som gavs på Klockargårdens teaterscen den 2 april.

Före teaterupplevelsen serverades vi en välsmakande tvårätters meny med laxtartar som förrätt och grillad oxfilé som huvudrätt.

Sedan var det dags att bänka oss i teaterlokalen som består av den väl tilltagna ”Tältsalongen” som var varm och ombonad och med god utsikt mot den rymliga scenen.

*Hans Nilsson, Nanna-Lisa Gilén
och Gun Bohlin*



Där hände stora saker. Det omtalade Liket visade sig ha så gott som halshuggits i ett besvärligt hotellfönster ut mot den bakomliggande balkongen. En huvudperson var en socialdemokratisk finansminister som hade ett vänsterinriktat vänslande förhållande till en kristdemokratisk pressekreterare.

Det visade sig vara intriger på många plan, där det stackars halv döda Liket blev minst sagt omilt behandlat. De gestaltande skådespelarna hade ett mycket komplicerat förflyttningsschema under hela föreställningen, och det var helt beundransvärt att de kunde hålla reda på vilka dörrar och fönster de skulle ut eller in genom och i vilken ordning för att inte kollidera med varandra i de snabba



förflyttningarna. Allra mest imponerande var dock den fantastiska ekvilibristik och akrobatik som Liket självt kunde genomföra. ”Hade han varit levande skulle han nog ha dött på kuppen eller åtminstone brutit nacken!”

Det hela var en skratifest som bjöd på en mängd dråpligheter.

Stig och May Hellberg

Det blev en lyckad dag och det var nog ingen som var missnöjd med denna aprilutflykt trots att solen lyste med sin frånvaro.

Text: Hans Nilsson Foto: Maud Nilsson

Historiska Malta

En liten ö, strategiskt belägen mitt i Medelhavet som varit i skärningspunkten mellan flera kulturer. Och som nu är en egen nation, den sydligaste i EU med ungefär 400 000 invånare.

Väldigt mycket intressant fick vi, en grupp från SPF Falubygden uppleva under en aprilvecka. Vi var vetgiriga och hade turen att få en förnämlig lokal guide, Fredrik Hammenborn, svensk bosatt på ön med sin maltesiska hustru och barn.

Ön med sina små öar har bebotts sedan mer än 5 000 år och de gamla stentemplen (bilderna) är äldre än Egyptens pyramider. Fenicisk, grekisk, romersk, kristen europeisk, senare under många år ottomansk muslimsk och sist fransk, spansk, italiensk och allra sist engelsk kultur har sköljt över Malta och lämnat sina spår. Ön har haft en stor strategisk betydelse och många har velat erövra den och ofta lyckats. Dess lilla befolkning har fått hjälterollen under erövringsförsök och belägringar. Senast under andra världskriget blev ön svårt drabbad av bomber. Nu är det fridsamma öar med många historiska minnesmärken. Turistnäringen är av stor betydelse.

Maltesernas eget språk är i grunden en arabisk dialekt men med många lånord från andra språk, senast engelskan. Man är mån om att bevara sitt eget språk.

På våren är grönskan som friskast på de klippöar som Malta och Gozo utgör.

Vår vecka var fylld med utflykter i buss och båt till sevärdheterna. Borgar, befästningar, vaktorn, transportvägar för trupper, starkt befästa städer och byar finns kvar som minnesmärken från år av krig och försvar. Besök med båtar i blå grotterna. En dags vandring. På kvällarnas gemensamma middagar kunde vi smaka lokala läckerheter. Några lokala viner provade vi på en vingård.

Vår egen reseledare Gunnar Trued bidrog mycket till att allt fungerade perfekt. Hotellet var bekvämt och bra och vattnet i poolen lockade många till bad och solande.



Text och foto: Gustaf Lagerby

Fler bilder finns på vår webbplats www.spffalubygden.com

Falupensionärer i "sjönöd" på Dalälven

Det lät mycket lockande att mitt i högsommaren få göra en skön båtresa i Dhjärtat av Dalarna med den ärevördiga ångaren Engelbrekt. En samling entusiastiska SPF:are mötte upp för utfärden. Visst var det viss besvikelse då det regnade och de paraplylösa var nog litet avundsjuka på de förståndiga som utrustat sig med paraplyer och regnkläder.

Första resmålet var Buffils Annas i Siljansnäs där det bjöds på fika och möjlighet att besöka därvarande Naturum. Det ihärdiga regnandet och åskan i luften hindrade ett flertal att besöka den intressanta naturupplevelsen och även njuta av den i klart väder magnifika utsikten från Björkberget som nu doldes helt av regndiset. Resan fortsatte sedan i regnet till Leksands kaj där S/S Engelbrekt väntade.



Då hände det! Plötsligt upphörde regnet helt och det blev en älvfärd i lugnt och soligt uppehållsväder. Vi fick njuta av en välsmakande laxmåltid. Från Leksand följde vi den slingrande älven och kunde uppleva själva hjärtat av Dalarna från "sjösidan". Vi passerade flera kända gårdar, bl a Åhléns och Hugo Alfvéns – man kunde förnimma tonerna i luften. Vi

tuffade vidare ner genom Insjön och till Rälta där fartyget vände. En kollega till Alfvén var ju Edvard Grieg. Vi kunde erinras hans "Landkjenning" då båten vid vändningsmanöver nådde in mot stranden med tvärstopp i bottensanden. De skickliga sjömännen fick loss skutan och färden kunde fortsätta lyckosamt tillbaka till Leksand och en fin återresa till Falun.

Varför blev vädret så storartat? Jo naturligtvis, det var ju förbeställt av Ruth och Gunnar Trued som ordnat hela resan. Det blev en både omväxlande och delvis dramatisk resa som slutade lyckligt och som många kommer att minnas med glädje. Som Gunnar sade: "Efter regn kommer solsken" – ett uttryck som denna dag besannades. Tack Gunnar!



Engelbrekt 1880

Text: Hans Nilsson

Foto: Maud Nilsson

En dag med uran och whisky

Vad händer när atomkärnor av uran klyvs och vad kan hända när vatten, malt och humle slås ihop? Det blev två skilda teman i resan till Forsmark och Mackmyra med trettio nyfikna SPF:are.

Resan gick först till Forsmarks gamla järnbruk för ”bussfika”. Där kunde man promenera en stund i den vackra bruksmiljön.

Sedan togs vi omhand av Svensk Kärnkraft och kontrollerades och försågs med skyddshjälmarna och skyddsmasker. Inga kameror eller mobiltelefoner!

Buss tog oss in i det strängt bevakade området med de tre reaktorerna. Guiden berättade om den stora kärnkraftsanläggningen. Den ligger isolerad ute vid östersjökusten. Reaktorerna Forsmark 1, 2 och 3 svarar tillsammans för en sjättedel av Sveriges kärnkraft. Över 50 % av Sveriges energiförsörjning kommer från kärnkraft. 1 500 personer är anställda här förutom ytterligare 1 000 vid årlig tillsyn och reparationer.

Men nu till anläggningen för förvaring av kärnbränsleavfall. Den ligger strax intill längst ute vid kusten. Där förvaras låg- och medelaktivt avfall i tunnlar djupt inne i urberget 80 meter under Östersjöns yta. Buss körde oss längst ned i berget till en utställning med presentation av anläggningen. Luften var svalkande till skillnad från sommarhettan ovan jord. Vi kunde prova saltsmakande vatten som sipprade ut från bergväggen och som inte sett dagens ljus på 7 000 år.

Svensk Kärnbränslehantering planerar här för slutförvaring av Sveriges högaktiva avfall. Inneslutet i kopparkapslar och vattenabsorberande bentonitlera långt nere i urberget måste avfallet kunna förvaras i 100 000 år – ”fram till nästa istid”.

Besöket i Forsmark gav en del att tänka på och det kunde vi diskutera över laxen i lunchrestaurangen vid Furuviks brygga.



Nu gick färden vidare till Mackmyra järnbruk. Det gamla bruket har fått en ny framtid sedan Mackmyra Svensk Whisky 1999 etablerade sig som landets första producent av whisky. Sedan 2008 finns produkten i Systembolagets sortiment. Guiden Patrik berättade entusiastiskt och vi kunde med vita skyddskläder besöka destilleriet i 45-gradig värme och bese processen där vatten, malt och humle blir whisky.

Provsma? Nej minsann, det är inte tillåtet, inte heller gårdsförsäljning. Bara slutna sällskap efter ansökan kan få smaka.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Mjolkning överraskning på gårdsrunda

En augustisöndag varje år anordnas gårdsrunda i Stora Skedvi. Det är ett uppskattat arrangemang i Sätters kommun. Många besökare kommer även från andra delar av länet.

Karlar, grabbar, kompisar, den nya studiecirkeln för herrar i SPF Falubygden, ordnade dagarna före en enkel gårdsrunda med två nerslag på gårdar samt avslutning i hembygdsgården.



Besöket på Janpers Lantbruk, med totalt ca 250 kor, minns de tolv faluborna bäst. Anledningen var utkiken från en läktare över karusellmjölkningen. Korna blev mjölkade medan karusellen sakta gick runt. Samtidigt som en ko lämnade ringen kom en ny in för mjölkning.

Karusellmjölkning var höjdpunkten på gårdsrundan.

– Mycket intressant, var en vanlig kommentar när besökarna sedan fortsatte in i den moderna ladugården. Där fanns kalvningsboxar för djur i olika åldrar. Alla hade transponder runt halsen. Utanför den stora, ljusa ladugården planeras en biogasanläggning. Bara den kostar ca 20 miljoner,

Sedan bar det iväg till Catarinas sprätthönseri, med totalt sex tusen höns. En del pickade/sov utanför medan övriga fanns i den stora hallen. De flesta tyckte sova. Men så fort en besökare tittade in flaxade hönsen iväg. De flesta uppehöll sig på rör några meter ovan marken.

– Fyrtio procent av äggproduktionen levereras till affärer runt om i Dalarna. Och sju lördagar framöver finns jag på Bondens marknad i Falun, sade ägaren Björn Johansson som berättade utförligt och intressant om alla krav som nu ställs på en äggproducent.

Naturligtvis passade faluborna på att köpa en låda dagsfärska ägg.

Skedvirundan avslutades först med kaffe i hembygdsgården och sedan med en titt i Kaplansgården. Invigningen skulle ske nästa dag efter mycket stora reparationer. Länsantikvarien och andra har stöttat Kaplansgården som ligger nära Dalälven.

Meningen var att deltagarna även skulle ha tittat in i redskapsboden – men det får bli ett annat år.

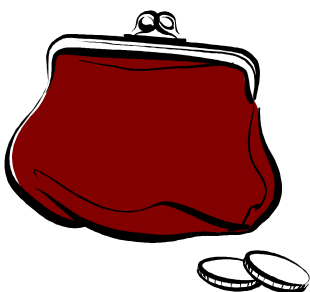
Utän Ulf Torsells medverkan, han var tidigare bonde i Stora Skedvi och LRF-medhjälpare, så hade denna gårdsrunda aldrig blivit genomförd.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

”Snälla tant, skänk en slant...”

Så som rubriken lyder, eller åtminstone med den andemeningen, kan vi nu och då få höra i telefon eller läsa i posten. Det är ändamål som är behjärtansvärda eller åtminstone beskrivna som så.

Vill man ha lite koll på vart pengarna går, bör man kolla om plusgiro numret börjar med 90. Det är en



garanti för att insamlingen är seriös och att insamlade medel går till det ändamål som presenteras.

Det finns en organisation som heter Frivilligorganisationernas insamlingsråd, som utövar viss kontroll över insamlingar. Dessutom finns Svensk insamlingskontroll. Om båda dessa kan man läsa på nätet. De tillråder att man skänker pengar till de organisationer som har plusgiro som

börjar med 90, om man inte speciellt känner till organisationen och dess ändamål.

Det bör observeras att flera av dessa organisationer har namn som lätt förväxlas med andra organisationer. Om man är tveksam, kan man kontakta kommunens konsumenthandläggare Veronica Lidman Ek.

Dessa uppgifter har vår medlem Ellen Sundell sammanställt. Tack Ellen!

För övrigt brukar jag svara så här i telefon, när olika organisationer presenterar sina idéer.

”Det låter intressant, men själv ger jag alltid en slant till XXX-organisationen vid dödsfall och högtidsdagar. Jag vill inte splittra mig på flera projekt”.

Mestadels tas den ursäkten emot med förståelse.

Karin Michols

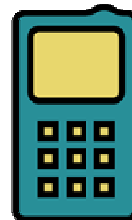
ICE (In Case of Emergency)

Lägg in telefonnumret till dina närmaste anhöriga i mobiltelefonens adressbok under namnet ”ICE”. Då kan de snabbt kontaktas om du skulle hittas akut skadad eller sjuk och inte kan tala.

Ett snabbt sätt för räddnings- och sjukvårdspersonal att vid olyckshändelse eller akut sjukdom komma i kontakt med anhöriga är att söka i den nödställdes adressbok i mobiltelefonen.

För att underlätta sökningen kan man lägga in nummer till närmast anhörig i mobiltelefonen under rubriken ICE (In Case of Emergency).

ICE är ett internationellt vedertaget system.



Källor: SOS Alarm, Räddningstjänsten Dala Mitt m fl

Säkra vinnare på Aspeboda GK

Föreningens golfspelare var aktiva under våren. Då avgjordes klubbmästerskapet i Aspeboda, denna gång i vackert väder, och på Samuelsdal spelades scramble under ett antal onsdagar.

Från båda golfbanorna rapporteras om bra intresse. Flera av spelarna hade fyllt 80 och mer.



– I ett klubbmästerskap, som pågår större delen av dagen, hinner medlemmarna bli bekanta med varandra. Den sociala gemenskapen ökar. Och det mer än i andra golftävlingar, säger tävlingsledare Hans Thors.

Tävlingen hade samlat ett 60-tal deltagare. En bra siffra. Det var betydligt fler än i fjol då det regnade hela tiden. Nu hoppas de ansvariga på en ny soldag 2012. Och då vill man se flera damer i tävlingen.

– I ett klubbmästerskap är anspänningen inte lika stor som i andra golftävlingar, tillägger Thors.

Gusten Åberg, segrare i Herrar A

I huvudklasserna, herrar A och damer A, segrade Gusten och Harriet Åberg.



Båda erfarna golfspelare. De bor utanför banans nionde hål och har goda möjligheter till träning.

Även segrarna i klass B, Lars-Erik Hurtig och Ulla Stenman, får beröm av tävlingsledningen.

Ulla tycker golf är roligt och spelar därför ofta och gärna. Lars-Erik Hurtig hade verkligen en lyckad dag. Han vann sin klass med hela sex slag.

Det är inte bestämt vilken bana medlemmarna kommer att inbjudas till när det blir dags för 2012 års mästerskap.

Damsegrarna Harriet Åberg och Ulla Stenman

Resultat, KM-golf på Aspeboda:

Damer A: 1) Harriet Åberg 80 slag, 2) Maj-Britt Wickberg 83, 3) Eva Frisk 86.

Damer B: 1) Ulla Stenman 82 slag, 2) Gunilla Östlund 83, 3) Annabella Söderkvist 83 SHC, 4) Annie-Maj Eriksson 84, 5) Elsa Höglund 85.

Herrar A: 1) Gusten Åberg 74 slag, 2) Dan Lundstedt 76, 3) Rune Radesten 79, 4) Mats Isberg 80, 5) Dan Asplund 80 SHC, 6) Rolf Backlars 81, 7) Jan Owe Gunnarsson 82.

Herrar B: 1) Lars-Erik Hurtig 64 slag, 2) Lars-Olof Timsjö 70, 3) Leif de la Waux 75, 4) Gunnar Eriksson 75 SHC, 5) Sven-Arne Berglund 77, 6) Åke Geijer 79, 7) Tord Jarkell 80, 8) Bo Andersson 81, 9) Jörgen Ekström 81 SHC, 10) Hans Lund 81 SHC.

Scramble på Samuelsdal

Scramble, det lättsamma lagspelet, spelades på Samuelsdal ett antal onsdagar i våras. Damerna var i majoritet.

Fortsättning följde med tre speldagar i augusti. Deltagarna placerades i 3- och 4-mannalag efter sina handicap i golf. Spelet pågick några timmar. I väntan på resultaten berättade spelarna om lyckade och mindre lyckade slag på de nio hålen.

Lars-Erik Johansson, som har hjälp av hustrun Inga med arrangemanget, överlämnade varierande belopp – 20 kr eller 30 kr – av startpengarna till spelarna i de bästa lagen.



Lars-Erik Johansson, ansvarig för scramble i SPF, här bakom två av de flitiga damerna, Catharina Hjortzberg-Nordlund och Barbro Edström

Golfslaget

Alla golfspelare hoppas någon gång kunna göra hole-in-one. Det vill säga få bollen att rulla direkt i koppen från utslag. De som lyckats finns namngivna på en tavla inne i klubbbrummet till Samuelsdals Golfklubb.

Där står bl a SPF-medlemmen Lars Berglund, 72. Han har gjort hole-in-one på banans 15:e och sista hål, ett korthål på 125 meter.

Spelkamraten Lars-Inge Bäckström, tidigare domare i golf, såg hur bollen gjorde en runda på green innan den försvann ner i koppen. Men det såg inte Lars.



Lars Berglund som slog hole-in-one på Samuelsdal under en morgonrunda.

– Man ska ha tur och det hade jag den här dagen, säger han. Lars fick en perfekt träff med femmans klubba. Han såg när bollen slog ner 1,5 meter framför flaggan. Och sen försvann den...

Han tycker att golf är en trevlig motion. Varje vardagsmorgon går han tillsammans med några andra SPF:are ut på nya slingan (6 hål).

I ungdomen var Lars Berglund aktiv idrottsman. I junioråldern var han lovande i ishockey. Spelade för Falu BS i många år. Hans viktigaste match var junior-SM-finalen mot Grums. Senare blev det matcher mot Leksand. Då med bl a Åke Lassas. Kanske den störste i LIF-tröjan.

– Försökte man ta sig förbi honom hände det att man ”studsade” in sargen, skrattar Lars Berglund.

Ragnvalds pricksäkra slag

Ytterligare en SPF-medlem i Falubygden har lyckats slå hole-in-one. Under en scramble på Samueldals GK fick Ragnvald Eriksson en fullträff på nionde hålet. Bollen gick rakt fram och uppför den lilla backen. Då försvann den ur hans synhåll.

En stund senare hörde han jubel från uteserveringen. Där såg man att bollen rullade direkt i koppen.

– Jag siktade och slog. Sen såg jag bollen gå rakt fram. En stund senare hörde jag jublet, berättar Ragnvald under arbete på den egna tomten. Han fortsätter:

– Det handlar om tur till hundra procent. Det dröjer säkert innan jag gör om det. Men det var en rolig dag.

Vid prisutdelningen efteråt – ett 20-tal spelare deltog i spelet – hurrade man för Ragnvald och det pricksäkra slaget. Det betydde också seger för 4-manna-laget i tävlingen.

När Ragnvald kom hem till villan på kvällen blev han gratulerad av hustrun Elisabeth och barnen Johan, Petra och Sandra. De visste hur svårt det är att slå hole-in-one.



Ragnvald Eriksson, glad över sitt första hole-in-one.

Ragnvald Eriksson, f d inköpare på Banverket i Borlänge, pensionerades för två år sedan. Efter några månader började han med golf. Han står nu på hcp 30. I princip spelar han varje dag från måndag till torsdag. Ibland kan det bli stavgång i omgivningarna. Och på vintern skidor. Han har åkt ett antal Vasalopp. Och Stockholm Maraton har han sprungit 16 gånger, personbästatiden är så bra som 3,07.

Scramble hela september

Meningen var att föreningens scramble på Samueldal på onsdagar skulle avslutas redan i augusti.

Men intresset har varit så stort –och det bland såväl damer som herrar – att de ansvariga beslutat fortsätta hela september månad ut.

Lars-Erik och Inga Johansson vill helst ha anmälan redan kvällen före.

Skicka anmälan med e-post – inga.lej@tele2.se – eller ring 207 18.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Skogsvandrare såg "tavlor"

Under våren genomfördes fem skogsvandringar på olika platser i kommunen. Intresset var som vanligt stort, mellan 25 och 30 deltagare varje gång. Ofta var det lika många damer som herrar. Och mer sol än regn.



Premiärvandringen gick från ICA Maxi och ut på regementsområdet. På den sedan länge nerlagda skjutbanan hade en graffitimålare utfört snygga arbeten (bilden ovan). Det var något som överraskade deltagarna.

Under åren har många vandringar hållits vid Stångtjärn. I början av maj vandrade SPF:arna bl a på en lång och bilfri väg inne i skogen. Den gången var damerna i majoritet.

Minst en vandring hålls varje år på Lugnet. Ibland är det samling vid Sjulsarvet. Efter kort bit på "nya" leden mot Sundborn vek deltagarna av mot Sjulsarvsstugan och den fantastiska utsikten över Falun.

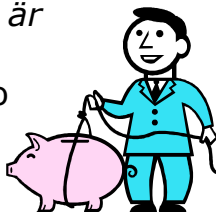
Ibland förläggs vandringarna utanför Falun. Från "centrala" Karlsbyheden gick den stora gruppen under riksvägen och sedan ut på lättgångna stigar i skogen. Kaffet intogs på en liten öppen plats.

Vårens femte och sista vandring hölls i Grycksbo, närmare bestämt på elljusspåret i skogen vid Tansvallen. Sedan lätt vandring till Arctic Paper, fabriken i Grycksbo och den intilliggande hembygdsgården.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

50 kronor i onödan ...

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



Kassören



Om du flyttar...

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

vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Troztgatan. Hållplatsen

heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Källviken – Centrum – Stennäset).

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*.

Har du e-post?

Vill du få gruppmejl?

Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl?

T ex 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.

Gruppmejl är den snabbaste informationsvägen till dig som medlem i SPF Falubygden.

Skicka ett e-post-brev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så får vi in din adress i vår e-post-katalog, som nu omfattar ca 800 personer. 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.

Information till dig som har tillgång till dator

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

www.spffalubygden.com
www.spfpension.se/daladistriktet

SPF-NYTT 2011-3

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	29
Annonsansvarig	48
Bilder på webben	6
Bilen till SPF	46
Blogg på webben	6
"Boken kommer"	28
Boule	19
Bowling	19
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	30
Bussen till SPF	46
Dans o nostalgisk musikunderhållning	21
E-post, har du?	46
Expedition/information	2
Flyttanmälan	46
Friskvård	18-20
Försäkringar	6
Hjärt- o lungräddning	20
Hörselproblem	27
Idéer och förslag, har du?	6
Insändarsida på webben	6
Kafé Björken	28
Kalender	24-25
Kommunala pensionärsrådet KPR	30
Kommunfixar'n	28
KPR – Rapport från...	31
Kursverksamhet	12-17
Körstämma	5
Luncher, Restaurang Kopparhatten	28
Mannekänguppvisning m m	4
Motionera mera	18
Motionssimning	20
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Reportage:	
En dag med uran och whisky	39
En konstnär bland våra medlemmar	34
En stadspark fylld med musik	33
Falupensionärer i sjönöd på Dalälven	38
Haiku-dikter	35
Historiska Malta	37
"Liket som visste för mycket"	36
Mjölknig, överraskning på gårdsrunda	40
Skogsvandrare såg "tavlor"	45
Säkra vinnare på Aspeboda GK	42-44
Våra äldsta på Grycksbovisit	32

Resevillkor	7
Resor	7-11
Ryggymnastik	19
Scramble hela september	44
Selma Lagerlöf – frågor om	4
Selma Lagerlöf – facit till frågorna	22
Sittande ryggymnastik	19
Skogsvandringar	18
"Snälla tant, skänk en slant..."	41
SPF Falubygden	6
SPF-Nytt, redaktion	47
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	27
Söndagskafé	29
Trafikkommittén informerar	22
Träffpunkt Britsarvsgården	29
Träffpunkt Smedjan	29
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	29
Vad tycker du om maten?	29
Vattengymnastik	20
Verksamhetsansvariga	2
Vårt ansikte utåt - SPF:s expedition	21
Väntjänst	27
Webbplatser	6 o 46

Annonser:

Blomsterriket	26
Din Frisör	26
Falu Begravningsbyrå	26
Husqvarna	22
Må bättre	23
Phai's Massage och Fotvård	26

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



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

**e-post: falun@spfdalarna.se
www.spffalubygden.com**

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök.

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når ca 1900 medlemmar

Annonsansvarig: Allan Magnusson, 023-154 14

Annonspriser:

Helsida 900 kr • Halvsida 500 kr • Kvantssida 300 kr

Stopptider och utgivningsdagar under 2011:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
2011-4 Inför vintern	8 november	30 nov – 2 dec