



SPF-NYTT 2011-4

Falubygden



INFÖR VINTERN



J O Wallin framför Kristineskolan (foto: Sven-Erik Ejeborg)

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
finns förteckning över
samtliga ledamöter i
kommittéer och organ,
liksom e-postadresser till
styrelseledamöter och
verksamhetsansvariga.

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga
på expeditionen.

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 (helgstängt 23 december – 9 januari) |
| 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

”Hösten är kommen...” Så snabbt hösten kom i år efter den långa sensommaren!



Jag kan konstatera att vi haft en höst som börjat med publiksuccéer i vår förening.

Förra numret av SPF-Nytt hade knappt hunnit hamna i brevlådorna, när vi den 1 september hade träff angående resor till utlandet – Island och Jordanien. Denna träff fyllde salen på Kristinegården till brädden. Ännu mera folk kom den 21 september när vi hade mannekänguppvisning under medverkan av kören och Falu Evergreen. Nu var det överfullt – mera om detta i artikel i detta nummer. Styrelsen beklagar att alla inte fick plats och lovar att planera bättre till nästa gång.

Själv har jag inte visat mig på månadsmötena denna höst. Första månads-mötet var jag upptagen av distriktskonferens och i oktober var jag i USA – en härlig resa till svenskbygderna i Minnesota, en resa som troligen kommer att erbjudas våra medlemmar nästa höst och som jag verkligen kan rekommendera.

Som ni alla vet, så är jag *ansvarig utgivare* för SPF-Nytt. Det dröjde ett tag innan jag riktigt förstod vad det innebär. Så långt är det ju klart för mig att jag har ansvar för att tryckfrihetsförordningen följs. Men jag är inte ansvarig för diverse språkfel, det står den som skrivit artikeln för. Däremot brukar jag rätta sakfel, dvs om det står fel datum, fel uppgifter om avgifter o.d. och om det som skrivits lätt kan missförstås eller misstolkas. Det är inget stort besvär, våra skribenter är skickliga, och det förekommer sällan att jag behöver ta fram rödpennan.

Nu är det snart tid att börja tänka på nästa verksamhetsår. Valberedningen har redan satt igång sitt arbete. Kom ihåg att det är intressant att medverka i vår förening på det ena eller andra sättet. Om du får ett erbjudande från valberedningen, gör du klokt i att tacka ja. Chansen återkommer kanske inte. Vi har för närvarande en duktig, trevlig och arbetsvillig styrelse och likaså är det i de olika verksamhetsgrupperna.

Nu har vi framför oss advents-, jul- och nyårsfirande, dvs lata härliga dagar.

*Jag önskar er alla en riktigt
God jul och ett Gott Nytt år*

Karin



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring **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 2012 är **215 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.

Läxhjälpgrupp – kan du hjälpa till?

Rädda Barnen bedriver olika former



av läxhjälpgrupper på många platser i Sverige. Vårterminen 2012 startar de en sådan verksamhet här i Falun och söker därför personer som kan tänka sig att avsätta 2-3 timmar per månad för att

hjälpa skolbarn med läxarbetet.

Läs mer på www.spffalubygden.se

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.

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

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

- | | |
|-------------|---|
| 18 januari | Inför VM på skidor i Falun 2015 <i>Sven von Holst, VM-generalen, informerar om planeringen.</i> |
| 15 februari | SPF Falubygdens ÅRSMÖTE |
| 14 mars | Moder Elisabeth <i>Bo Hellman berättar om Elisabeth Hesselblad som växte upp i Falun. Hon grundade för 100 år sedan en gren av Birgittaorden i Rom. En kommunitet finns i Hosjö i Falun.</i> |
| 11 april | Program kommer i vårnumret |
| 9 maj | Program kommer i vårnumret |

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar. Samling kl 13.25, vid respektive besöksplats.

- | | |
|-------------|---|
| 1 februari | Dalarnas Museum Guidning i övervåningen där dalmålningar, folkdräkter m.m. finns. <i>Anmäl deltagande till expeditionen senast 26 januari. Begränsat antal platser.</i> |
| 29 februari | Visning av villa Bergalid, Frimurarnas hus Ljungbergs väg 4. Villan brandskadades svårt sommaren 2010. Den är nu vackert renoverad. <i>Anmäl deltagande till expeditionen senast 23 februari. Begränsat antal deltagare.</i> |
| 28 mars | Program kommer i vårnumret |

RESOR

Resekommittén presenterar här aktuella resor, som vi hoppas ska intressera medlemmarna. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Utförliga beskrivningar finner du på www.spffalubygden.com eller på expeditionen.

OBS! OBS! OBS! Reviderade villkor

Anmälning- och betalningsförfarande samt avanmälningvillkor
Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. E-postanmälan noteras första anmälningdagen efter att kö i telefon och personliga besök antecknats. Första och sista anmälningdag: se respektive resa.

Vid anmälan måste **namn, adress, telefonnummer, specialkost** och **påstigningsplats** (Britsarvsgården Seminariegatan, Knoppen busshållplatsen, Promenaden 19, Busstationen vid järnvägen eller Volvo) anges. Vid båtresor måste **hyttkategori** och **namn på medresenär** anges. Är anmälan inte fullständig är den ogiltig. **Speciell plats** i buss kan inte förbokas.

Vid överteckning har **SPF-medlem företrädare** framför icke medlem. En SPF-medlem får anmäla högst 4 personer.

Betalning erläggs omgående sedan du fått avi.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o d får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor kan andra avanmälningregler gälla.

Har du frågor kring en resa, kontakta den reseansvarige.

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.

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

Nyårsresa: Hjalmar's 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 "Hjalmar's 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 15 december 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.



Fira Alla Hjärtans dag på Birka Paradise

14 – 15 februari



Missa inte att fira kärlekens dag med en härlig tur ombord på Birka Paradise till ett fantastiskt pris, detta genom Reseskaparnas samarbete med Birka Cruises. Många av Reseskaparnas reseledare är artister, som kommer att uppträda i en show. Vi får också tillfälle att ta del av Reseskaparnas reseutbud. Detta förutom trevlig samvaro, mingel, dans och taxfree.

Vi åker från Falun omkring kl 13.00 direkt till båten, som avgår kl 18.00. Reseskaparna uppträder kl 18.30 och vi äter kl 21.00.

Priserna nedan inkluderar: Buss t/r, välkomstdrink, buffémiddag med vin/öl, sjöfrukost, resestämma och Reseskaparnas värdecheck på 300 kr. Lunch på båten ingår inte.

B-hytt insides: **370 kr/person** (tillägg för enkelhytt 100 kr)

A-hytt utsides: **470 kr/person** (tillägg för enkelhytt 200 kr)

Anmälan tidigast 6 december och senast 13 januari till expeditionen, tel 023-690 45 eller e-post (se nya anmälningsregler). För ev avanmälan efter den 13 januari krävs läkarintyg.

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

Vi besöker Riksdagen

torsdagen den 23 februari

Riksdagsledamoten Ann-Britt Åsebol tar emot oss vid Riksdagen kl 11.00 och vi går igenom en säkerhetskontroll. Det blir ett samtal kring pensionärers situation och arbetet i riksdagen. Rundvandring i riksdagslokalerna. Lunch i riksdagens restaurang, Vi får också möjlighet att lyssna till riksdagens frågestund i plenisalen.

På hemresan gör vi ett kaffestopp på Ekolskrog.

Pris: 600 kr. Priset inkluderar buss, lunch, och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 8 december och senast 24 januari till expeditionen, tel 023-690 45 eller e-post (se nya anmälningsregler).

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

Jordanien - gästfrihetens land

10 – 17 mars eller 10 – 24 mars

Se SPF-Nytt 2011-3 eller läs på www.spffalubygden.com. Vid pressläggningen var det *några platser kvar*.

Vi har också fått ett erbjudande om att förlänga resan med en vecka i Aqaba för sol och bad. Bo kvar på det 4-stjärniga hotellet i 7 nätter. I tilläggspriset ingår frukost och 7 middagar. Hemresan från Arlanda till Falun får du ombesörja själv vid förlängning av resan.

Tilläggspris: 3500 kr/person i dubbelrum, **4500 kr** i enkelrum.

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

OBS! Detta erbjudande har ett begränsat antal platser.

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 musikal 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.

Intresseanmälan till Auschwitz-resa

Ev. augusti 2012

Resekommittén vill fråga om det finns något intresse i föreningen för en resa till Auschwitz. Vi har tagit fram två alternativ. Nedanstående priser gäller om vi blir 49 deltagare.

A. Sju dagars resa med färja Nynäshamn – Gdansk

Buss till Nynäshamn, buss till Krakow, guidad tur i Krakow med marknadsplatsen, Mariakyrkan, judiska kvarteren, besök i synagoga och Schindlers list-fabriken, guidad rundvandring i Auschwitz och Birkenau, besök i saltgruvan Wieliczka. Helpension. Buss och båt hem.

B. Sex dagars resa med flyg Skavsta – Budapest

Buss till Skavsta, guidad rundtur i Budapest, buss till Krakow, besöken i Krakow se alternativ A. Flyg Krakow–Skavsta.

Cirkapriser: Alternativ A: **6.000 kr**, Alternativ B: **4.000 kr**.

Är du intresserad och kan tänka dig att åka på något av dessa alternativ, anmäl dig då till expeditionen och ange det alternativ du skulle föredra.

Blir det tillräckligt intresse kommer utförligt program i SPF-Nytt 2012-1.

Intresseanmälan snarast, dock senast 17 januari till expeditionen, tel 023-690 45 eller e-post (se de nya anmälningsreglerna).

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

KURSVERKSAMHET

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

| | |
|--------------------|--|
| ANMÄLAN: | Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46 Trotzgatan 41 (ingång från Magasinsgatan in på gården) |
| KURSAVGIFT: | Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive. |
| FRÅGOR: | Kontakta respektive kursansvarig. |

KÖRSÅNG

SPF-kören

| | |
|-------------------|--|
| Ansvariga: | Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30 |
| Körledare: | Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67 |
| Lokal: | Missionskyrkan |
| Tid: | Tisdagar kl 13.30-15.30 |
| Start: | 17 januari |

HANDARBETE

Vi virkar, stickar och syr

| | |
|------------------|--|
| Ansvarig: | Margareta Kölgran, tel 182 32 |
| Lokal: | Vuxenskolan |
| Tid: | Måndagar kl 13.00-15.30 |
| Start: | Meddelas vid anmälan <i>Fler deltagare! Enstaka platser lediga.</i> |

KNYPLING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

| | |
|-------------------|--|
| Ansvariga: | Ingrid Dahl, tel 332 49, och Elsie Edström, tel 163 43 |
| Lokal: | Vuxenskolan |
| Tid: | Tisdagar kl 10.00-12.30 |
| Start: | Meddelas vid anmälan |

DANS

Internationella danser

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| Ansvarig: | Maivor Fryksén, tel 149 83 |
| Lokal: | Britsarvsgrändens gymnastiksal |
| Tid: | Freldagar kl 10.00-11.00 |
| Start: | 20 januari |
| Kursavgift: | 220 kr |

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvarig: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 14.00-15.00
Start: 19 januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15
Start: 19 januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Onsdagar kl 08.50-09.50
Start: 18 januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 08.50-09.50
Start: 20 januari
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: 2 februari

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

SOCIALA MEDIER

Sociala medier är demokratisering av innehåll och förståelse för den roll människor spelar i arbetet med att inte bara läsa och sprida information, utan också hur de *delar* och *skapar innehåll* för andra att delta i. Vad är okej att skriva om? Vilka foton är det okej att ladda upp? Tillsammans arbetar vi och diskuterar. Vi tittar på vad Facebook, Twitter, Blogg och YouTube är.

Obs: Egen dator krävs.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: 5 gånger
Start: Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift: 500 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. **Obs: Egen dator krävs.**

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Måndagar kl 10.00-12.15 (7 gånger Data Grund)
Måndagar kl 12.30-14.45 (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.

Obs: Egen dator krävs.

Ansvarig: Björn Engström
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Torsdagar kl 14.00-16.15 (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.

Obs: Egen dator krävs.

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

DIGITAL BILDBEHANDLING

Grundläggande bildbehandling med hjälp av Photoshop Elements 8-9.

Justera exponeringen, beskära och ändra storlek, ta bort störande detaljer, kлона, öka skärpan i bilden, lägga in texter m m. *Datorvana krävs.*

Ledare: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 gånger)
Start: 15 februari (max 6 deltagare)
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: Vuxenskolan

Tid/Start: 31 januari kl 10.30-12.00 (5 gånger)

Anmälan: Senast 15 januari

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: Ann-Mari Larsson, tel 070-303 12 97

Tid/Plats: Bestäms av gruppen själv vid första sammankomsten

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

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: Ann-Mari Larsson, tel 070-303 12 97

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

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. Även trädbeskrifning.

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Tisdagar kl 16.00-18.00 (3 gånger)

Start: Meddelas senare

Kursavgift: 220 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON eller mera livslust!

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram leklynnat och ägna lite tid åt lust och fägring!

Vi i Studiekommittén har lekt med tankar och idéer: Vad sägs om chokladprovning, teater, klädråd, mindfulness, mat och vin, massage, musik och rörelse, böcker.....? Vi tar gärna emot fler idéer. Alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron, välkomna att anmäla intresse! Vi startar en kurs under förutsättning av tillräckligt många intresserade. Vi lämnar gärna vidare information. Välkommen att ringa! Obs: Kursen är öppen för både män och kvinnor.

För SPF:s studiekommitté:

Pia Ekström, tel 142 92, Monica Annersten, tel 250 05, Marianne Häggblom, tel 336 42, och Anne-Marie Larsson, tel 070-303 12 97

Kurser som arrangeras i samarbete med 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: Meddelas vid anmälan

Kursavgift: Ingen

Anmälan: Direkt till samtalsledarna, tel 250 05

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 och högskoleadjunkt, och Monica Annersten, teolog

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Fredag fm varannan vecka (6 gånger)

Start: 17 februari

Kostnad: 280 kr

Anmälan: Senast 1 februari till Marianne Häggblom, tel 336 42, Monica Annersten, tel 250 05.

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2011

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Lars Gerén* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spffalubygden.com och i detta nummer av SPF-Nytt (sid 18).

Sammanlagt utdelades 35 vinster.

I lotteriet deltog sammanlagt 90 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 9100 poäng, vilket ger ett snitt på mer än 100 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och vi hoppas kunna återkomma till våren 2012. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

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

Boule och bowling

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

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vår-säsongen.

Boule: Trots novembermörkret kan våra bouleentusiaster se ljus på tillvaron igen. Falu Bouleklubb har öppnat en ny inomhushall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Kaffeserveringen har ännu inte öppnat, så ta med kaffe.



Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 10 januari 2012. Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

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

Bowling spelas **varje fredag kl 10–11** i Bowlinghallen, Scandic hotell. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 13 januari 2012.

Golf

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



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

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

Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 2/2012 med tre grupper. Alla grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 9 januari kl 16.00-16.45.

Torsdagsgrupperna startar torsdagen den 12 januari kl 13.15-14.00 respektive 14.00-14.45.

All vattengymnastik är förlagd till bassängen i södra vårdblocket på Falu lasarett.

Kostnad: 850 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs stående, liggande eller sittande på stol.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnad 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.15-12.00 med start måndagen den 9 januari.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

Mjukgympa

I samarbete med Gymmix inbjuds till skonsam gympa i lugnt tempo med enkla övningar och fler repetitioner. Alla styrkeövningar sker sittande eller stående vid stolar. Detta är en lämplig kurs för dig som har besvär med muskler eller leder.

Du kan komma till kursen och prova en gång innan du bestämmer om du vill delta eller inte. Ingen föranmälan behövs.

Kursen startar för våren måndagen den 9 januari kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnad: 500 kronor/deltagare för 15 gånger.

Avgiften betalas till Gymmix. (Du kan betala till Lena Grönberg f.v.b.)



Skogsvandringar

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

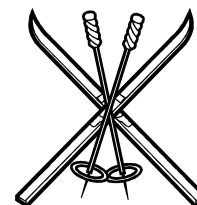
Du får gärna kontakta våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt, tel 210 96, Nils Jonsson, tel 332 98, och Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Åka längdskidor tillsammans?

Ska man ha kurs i längdskidåkning? Inte kurs men det kan vara trevligt att få sällskap ut i skogen och åka skidor. Det är tanken bakom den här rubriken.

Det här är hur upplägget är tänkt för gemensam skidåkning:

- Deltagarna träffas vid en samlingspunkt kl 09.00 onsdag morgon
- Samåkning med bil till lämpligt skidspår: Stångtjärn, Sörskog osv
- Skidåkning i eget eller någon annans tempo en timme
- Gemensamt fika. Viktigt!
- Åkning ytterligare en halvtimme
- Hemfärd tillsammans eller i olika grupper



Det är lämpligt att ha en första träff med vallningsgenomgång, utrustning och ta fram förslag på ställen där det finns lämpliga skidspår.

Vi som samordnar utflykterna blir Mats Hiertner, Sigrid Grälls och Hans Thors. Kostnad: Ingen kurskostnad. En mindre kostnad för vallainstruktör och ersättning vid samåkning.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45, **senast fredagen den 16 december.**

Kurs i långfärdsskridskoåkning



Få upplevelser slår en lyckad tur på långfärdsskridskor. Du kanske längtar efter att få ge dig ut på isen och åka långfärdsskridskor men osäkerheten hindrar dig från att göra det.

Med hjälp av två erfarna ledare från Friluftsförbundet ordnar vi nu en kurs i långfärdsskridskoåkning. I kursen ingår ett teoripass på ca 2 timmar med iskunskap, utrustning och säkerhet (måndag eller onsdag), samt två nybörjarturer à 3 timmar vardera (mån-

dag eller onsdag).

Kursledare: Anders Hedlund och Hans Lindqvist, Friluftsförbundet.

Kurskostnad: 100 kronor/deltagare.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45, **senast fredagen den 16 december.**

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2011

- | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Lars Gerén | 13. Marianne Snarf | 25. Hans Thors |
| 2. Kerstin Jonsson | 14. Gerd Ojon | 26. Siv Helin |
| 3. Göta Ristner | 15. Siv Back | 27. Alf Andersson |
| 4. Bo-Erik Ahlbäck | 16. Marianne Snarf | 28. Marie Kellner |
| 5. Ingela Dung | 17. Lars-Göran Annerbo | 29. Elisabeth Klockare |
| 6. Hans Thors | 18. Agneta Fohlin | 30. Börge Wredelius |
| 7. Marie Kellner | 19. Anna Kihlén | 31. Ulf Lundquist |
| 8. Bo Helin | 20. Lars-Åke Hesselgren | 32. Anna-Kristina Rydin |
| 9. Anita Andersson | 21. Johan Rydin | 33. Inger Sandberg |
| 10. Bodil Ruth | 22. Inga-Britt Andersson | 34. Bo-Erik Ahlbäck |
| 11. Ulf Lundquist | 23. Marie Wredelius | 35. Ann-Kristin Gustafsson |
| 12. Marianne Matsson | 24. Göte Ruth | |

Dans och nostalgisk musikunderhållning

När detta nummer kommer ut,
återstår en danseftermiddag denna höst:
onsdagen den 7 december kl 14.30-17.00

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

Lokal: Folkets Hus, Falun

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

Entré: 80 kr

Följande datum är inplanerade för vårens SPF-danser:

onsdag den 25 januari

onsdag den 22 februari

onsdag den 28 mars

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

Fem snabba frågor om J O Wallin

En liten frågesport om Johan Olof Wallin, den store psalmdiktaren, ärkebiskopen och akademiledamoten som föddes i Stora Tuna och står staty utanför Kristineskolan (tidigare Falu läroverk). De rätta svaren finns på sid 33.

Fråga 1: Varför står hans byst utanför Kristineskolan?

1. Han var elev i Falu trivialskola X. Han var rektor för trivialskolan 2. Han grundade Falu läroverk

Fråga 2: Var låg Falu trivialskola?

1. På läroverkets tomt X. Vid Skolgatan 2. På Kristine kyrkogård

Fråga 3: Vem är skulptören?

1. Arvid Backlund X. Per Hasselberg 2. Theodor Lundberg

Fråga 4: När avtäcktes bysten?

1. 1914 X. 1917 2. 1918

Fråga 5: Var finns ytterligare skulptur av J O Wallin?

1. Stora Tuna X. Västerås 2. Solna



Vår Familj hjälper dig!



Vår ambition är att hjälpa dig med allt som kan förekomma vid en anhörigs bortgång. Mångårig erfarenhet ger trygghet och stabilitet.

Vi hjälper dig med följande:

Kyrklig eller borgerlig begravning

Bouppteckningar

Testamenten

Gravstenar

Försäkringar

Minnesgåvor

Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagnef.

Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se

www.falubegravningsbyra.se



FALU STENHUGGERI AB

Familjeföretag med 30 år i branschen

Gravstenar,

bänkskivor och fönsterbänkar

Utställning & tillverkning, Stennäset Falun

Beställ vår broschyr

023-250 30

www.falustenhuggeri.se

FALU FLYTT
TRANSPORTER



**Flyttar, Städar &
Magasinerar**

023-653 91

www.faluflytt.se

Vi fortsätter med dessa populära dagar!

Gratis! Inspirationsdag för Dig över 60 år!



Matts & Gumilla

Tisdagen 24/1 eller Onsdagen 20/3
kl 10:00-11:30

Boka din plats på 023-155 25
Endast förbokning gäller,
varmt välkommen!

Låt dig inspireras!

Agenda

10:00 Vår Hälsocoach möter upp och presenterar Må Bättre.

10:20 Föredrag: Fördelar med träning för dig som är runt 60 år och äldre!

10:45 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. Ta gärna med dig en vän, Varmt välkommen!

Må Bättre

Gruvgatan 7 791 62 Falun www.mabattre.com

SPF-KALENDERN INFÖR VINTERN 2011-2012

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2011-4.

| <u>Datum</u> | <u>Dag</u> | <u>Tid</u> | <u>Verksamhet och plats</u> | <u>Anmälan</u> | <u>Sid</u> |
|--------------|------------|------------|--|----------------|------------|
| Dec | | | | | |
| 7 | ons | 14.30 | Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun. | | 19 |
| 14 | ons | 15.00 | Månadsmöte: Luciafirande i Missionskyrkan. | | |
| Jan | | | | | |
| 9 | mån | 16.00 | Start vattengymnastik efter juluppehållet. | ja | 17 |
| 9 | mån | 11.15 | Start ryggymnastik efter juluppehållet. | ja | 17 |
| 9 | mån | 10.00 | Start mjukgympa. | | 17 |
| 10 | tis | 9.45 | Start boule efter juluppehållet. | | 16 |
| 12 | tors | 13.15 | Start vattengymnastik efter juluppehållet. | ja | 17 |
| 12 | tors | 14.00 | Start vattengymnastik efter juluppehållet. | ja | 17 |
| 13 | fre | 10.00 | Start bowling efter juluppehållet. | | 16 |
| 17 | tis | 13.30 | Start körsång efter juluppehållet. | ja | 10 |
| 18 | ons | 13.30 | Månadsmöte: Inför VM på skidor 2015. Sven von Holst informerar. | | 5 |
| 21 | lör | | Resa: Hjalmar Burlesque Revy. Parkteatern i Örebro. | ja | 7 |
| 25 | ons | 14.30 | Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun. | | 19 |
| 30 | mån | 14.00 | Kafé Björken: Kroppens rörelser. Anki Allard. | | 27,28 |
| Febr | | | | | |
| 1 | ons | 13.25 | Studiebesök: Dalarnas Museum. Visning av dalmålningar o folkdräkter. | ja | 5 |
| 3 | fre | 13.00 | Lunch på restaurang Kopparhatten | | 27 |
| 6 | mån | 14.00 | Kafé Björken: Kjell Karlsson sjunger och spelar. | | 27 |
| 13 | mån | 14.00 | Kafé Björken: Maggie Eklund. | | 27 |
| 14-15 | ti-ons | 13.00 | Resa: Alla Hjärtans dag på Birka Paradise. | ja | 7 |

| | | | | | |
|--------------|-------|-------|--|----|-----|
| 15 | ons | 13.30 | Årsmöte. | | 5 |
| 20 | må | 14.00 | Kafé Björken:Örjan Hamrin. | | 27 |
| 22 | ons | | Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun. | | 19 |
| 23 | to | | Resa: Vi besöker Riksdagen. | ja | 8 |
| 27 | må | 14.00 | Kafé Björken: Hemlig gäst. | | 27 |
| 29 | ons | 13.25 | Studiebesök: Visning av Bergalid, som restaurerats efter branden. | | 5 |
| Mars | | | | | |
| 2 | fre | 13.00 | Lunch på restaurang Kopparhatten | | 27 |
| 5 | mån | 14.00 | Kafé Björken: Falu Evergreen. | | 27 |
| 10-17/24 | | | Resa: Jordanien – gästfrihetens land. Anmälan till tel 08-94 40 40. | | 8 |
| 12 | mån | 14.00 | Kafé Björken: Monica Annersten. | | 27 |
| 14 | ons | 13.30 | Månadsmöte: Moder Elisabeth Hesselblad. Bo Hellman berättar. | | 5 |
| 19 | må | 14.00 | Kafé Björken: Linnéa spelar. | | 27 |
| 19-22 | må-to | | Resa: Musikalen Kristina från Duvemåla. Sv. Teatern i Helsingfors. | ja | 8-9 |
| 26 | må | 14.00 | Kafé Björken: Linedansarna. | | 27 |
| 28 | ons | | Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun. | | 19 |
| April | | | | | |
| 2 | må | 14.00 | Kafé Björken: Underhållning. | | 27 |
| 16 | må | 14.00 | Kafé Björken: Classe Sigvardsson spelar och sjunger. | | 27 |
| 23 | må | 14.00 | Kafé Björken: Vårsånger. | | 27 |
| Maj | | | | | |
| 4 | fre | 13.00 | Lunch på restaurang Kopparhatten | | 27 |
| Juni | | | | | |
| 1 | fre | 13.00 | Lunch på restaurang Kopparhatten | | 27 |



**50%
rabatt**

Kom till SJ Resebutik!

Hej alla SPF-medlemmar!

Som medlem i SPF erbjuder vi dig 50% rabatt på utvalda tågresor. Passa på att resa till t ex Stockholm, Göteborg eller med nattåg till fjällen. Erbjudandet gäller tom 2012-08-31 på SJs tåg i Sverige, till Köpenhamn eller Oslo. Vi kan också hjälpa dig med boende och biljetter till roliga evenemang! Information om bl a öppettider i resebutiken hittar du på www.sj.se/resebutiker. Glöm inte att ta med ditt medlemskort när du ska köpa din resa.

Välkommen till oss i SJ Resebutik i stationshuset!



Köpa biljett hos SJ - en grundkurs

"Wer eine Reise macht hat etwas zu erzählen". Det fick vi lära oss i skolan. Ett sätt att resa är att ta tåget. Reser man i Sverige och med SJ gäller det att se till så man får så bra pris som möjligt. Här är några tips:

Legitimation: Vill du ha rabatt som pensionär och SPF-medlem, ta med legitimation och SPF-medlemskortet när du ska handla. Har du inte fyllt 65 år är det bra att ha med sig ett s k Pensionärsintyg från Pensionsmyndigheten. Beställ gratis här: <https://secure.pensionsmyndigheten.se/PensionarsIntyg.html> .

Fortsatt 50 % rabatt för SPF-medlemmar: SJ erbjuder medlem i SPF 50 % rabatt på *utvalda resor* från bl a Falun. *Erbjudandet gäller t o m 31 augusti 2012.* Man måste visa upp SPF-medlemskortet i SJ resebutik (i stationshuset), det går inte att boka via telefon eller nätet. De berättar vilka avgångar som är rabatterade. Biljetten kan bokas från 90 dagar innan avgång till samma dag.

10 % rabatt för SPF-medlemmar: På övriga resor ger SJ 10 % rabatt till SPF-medlemmar på alla typer av biljetter. Resan kan köpas via telefon 0771-757 575, nätet eller resebutik.

Olika priser på olika tider och dagar: Priset på en resa varierar väsentligt mellan olika tider på dagen och mellan veckans olika dagar. När många vill åka är det dyrare och när få vill åka är det billigare. Kan du välja restid så välj klokt. Se skillnaderna på SJ:s webbplats <http://www.sj.se/> .

Olika priser beroende på när man köper resan: SJ:s prissystem innebär att de billigaste biljetterna släpps 90 dagar innan avgång och att priset sedan stiger ju fler som bokar. Det är med andra ord billigare att boka tidigt.

Sista minuten: Normalt är det billigare ju tidigare du köper din biljett (till samma avgång). Men det finns undantag från detta också, dvs Sista-minutenbiljetter. Läs på SJ:s webbplats.

Auktion på Tradera: Det finns ett sätt till att åka billigt – om du vill chansa lite och har tur. SJ annonserar ut ett antal biljetter på Tradera med utropspriset 1 krona. Är det bara du som bjuder kan du alltså få din resa för 1 kr. Läs mer om hur det går till på SJ:s webbsida. Tågbiljettauktionssidan på Tradera: http://www.tradera.com/Tagbiljetter-c3_3401?search=sj .

Sittplatsbiljett: Glöm inte att sittplatsbiljett kostar extra.

Resor till Arlanda: För att stiga av på Arlanda måste man betala en speciell avgift, det är därför det är dyrare dit än till Stockholm. Och det är alltid kontroll att du har "rätt" biljett när du kommer upp i hallen på Arlanda.

SJ:s webbplats: <http://www.sj.se/> .

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

| | |
|----------------------|---------------|
| 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

| | |
|---------------|--------|
| 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 |
| Sigrid Grälls | 341 29 |
| 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

| | |
|------------------|--------|
| Marianne Larsson | 612 72 |
|------------------|--------|

Bjursås

| | |
|-------------|--------|
| Elsa Wigert | 550 41 |
|-------------|--------|

Har du hörselproblem?

Kontakta SPF:s hörselombud
Inga-Britt Andersson, tel 288 44

Har du synproblem?

Kontakta SPF:s synombud
Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

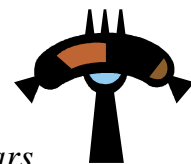
Vill du också bli väntjänstare?

Ring Gun Eriksson, tel 221 85

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





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 3 februari och fortsätter t o m 1 juni.
Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmangatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet börjar den 30 januari och pågår t o m den 23 april. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 25 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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

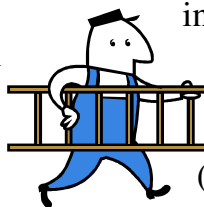
Välkomna!



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.

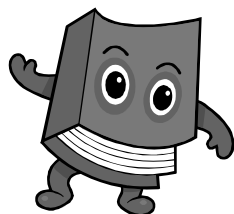
Kommunfixar'ns tjänster kostar dig



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*
- * *Anhörigräffar*
- * *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.

(annons)

Vill du förbättra Din rörlighet och balans för att fortsätta vara aktiv?

Är det svårare att sätta sig och resa sig från stolen? Känns det långt till fötterna?

Den 30 januari 2012 kl 14 kommer jag till Björken

för att informera om Feldenkraismetoden som är en unik metod för hälsa och välbefinnande. Den utvecklades av ingenjören och judomästaren Moshe Feldenkrais.

Under eftermiddagen kommer du även att få prova på några övningar som kan vara till glädje i vardagen.

Jag kommer att starta kurser dagtid på Lustigknoppsvägen 5D med Feldenkraislektioner i grupp från vecka 6 2012. Välkommen!

Anki Allard, 070-207 88 57

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 | Elisabet Ottervald | 640 78 |
| | Ingrid Melin | 347 88 | Margareta Dunkars | 341 75 |

Rapport från KPR

Dalarnas forskningsråd – ÄldreForum

Dalarnas forskningsråd bildades 1981. Vid forskningsrådet finns två större forskningsområden, Vård och omsorg samt Regional utveckling. Inom vård och omsorg bedrivs huvuddelen av arbetet inom ÄldreForum (äldreomsorg) och IFO Forum (individ och familjeomsorg).

Knuten till ÄldreForum finns en referensgrupp med representanter från länets kommuner, landstinget och frivilligorganisationer. Sedan 2011 representerar jag SPF och har hittills i år deltagit i två sammanträden. I samarbete med kommunerna bestäms vilka projekt som kan genomföras under kommande år. Exempel på frågor som är aktuella är Våld och övergrepp mot äldre och Anhörigstödet utveckling. Konferenser, föreläsningar och seminarier anordnas regelmässigt. Mitt intryck är att forskningsrådet är en viktig resurs för länets kommuner.

Den som vill veta mer är välkommen att kontakta mig, tel 023-640 78.

Elisabet Ottervald

| | | |
|---|--|--|
|  | Husqvarna | VIKING® |
| | Husqvarna E 10 med 22 sömmar bl a overlock och knapphål 1.995 kr Service med 12 månaders garanti | Husqvarna Sy – Jörgen Eriksson Parkgatan 1, Falun, 023-108 43 <i>Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun</i> |

Avgifter i Landstingets hälso- och sjukvård

Några nyheter från 1 juni 2011:

Patienter 65 år och äldre betalar full avgift.

Öppenvård

| | |
|---|--------|
| Läkarbesök primärvård | 150 kr |
| Läkarbesök specialistvård | 300 kr |
| Besök hos sjukgymnast, distriktssköterska | 100 kr |
| Provtagning, kontroll | 100 kr |



Högekostnadsskydd

| | |
|--|----------|
| För besöksavgifter under en 12-månadersperiod | 900 kr |
| För sjukresekostnader under en 12-månadersperiod | 2 000 kr |

Alla nyheter och avgifter finns på www.ltdalarna.se

Högekostnadsskyddet begränsar dina kostnader för medicin

I Sverige har vi ett högekostnadsskydd på förskrivna mediciner, vilket innebär att du betalar högst 1 800 kronor under ett år för mediciner som ingår i högekostnadsskyddet. Överstigande kostnader betalar landstinget för.

När du har köpt medicin för 1 800 kronor under en tolv månadersperiod har du rätt till frikort inom högekostnadsskyddet under resterande tid av denna tolv månadersperiod. Men även om frikortet kommer först efter 1 800 kronor så får du löpande förmåner när du når vissa kostnader enligt en så kallad rabattrappa.

Se vidare på www.apoteket.se

Har du en hög tandläkarräkning?

Information om högekostnadsskydd för tandvård



Man kan vinna mycket.

Så här fungerar det:

Man betalar de första 3 000 kronorna. Sedan ersätter försäkringskassan hälften av kostnaden mellan 3 000 kr och 15 000 kr. Av belopp över 15 000 kr betalar patienten 15%.

Perioden för högekostnadsskyddet är ett år.

Allt det här håller din tandläkare reda på, så det är inget du behöver hålla reda på själv.

Fullständig info finns på www.forsakringskassan.se/privatpers/tandvard

Nu är vi fler än nittonhundra!



Vem blev vår nittonhundrade medlem?

Han heter Lars Bergman och bor i Östanfors, har hustru och två döttrar och fem barnbarn. Han är gammal televerkare med planeringsuppgifter, småningom entreprenör som arbetade för Telia med projekteringsuppdrag. Men sedan 2007 är han pensionär.

Lars har varit en verksam man och är det fortfarande. Han har varit organisatör och ledare för idrottsaktiviteter i arbetet och i föreningar. Golf, bowling, boule och givetvis naturen med svamp och bär är hans intressen.

Hur blev han SPF:are?

Jo, vänner har sagt att även han borde gå med i en pensionärsförening. En golfkamrat föreslog SPF Falubygden och visade honom föreningens aktiviteter. Och så är han nu medlem nittonhundra.

Hans förväntningar på föreningen?

Det stora utbudet av aktiviteter ser lockande ut, framför allt inom friskvården. Han är inte heller främmande för att kanske själv göra en insats i föreningsarbetet om det behövs.

Gustaf Lagerby

Maud sköter medlemsregistret



Det här är Maud Nilsson. Hon har en viktig roll i föreningen. Hemma på Vårildsvägen i sin dator sköter hon registret där alla vi medlemmar finns med våra personliga data.

Det är viktigt att de är korrekta och att de är tillgängliga endast för behöriga inom föreningen och centralt i SPF. Vår kassör behöver hennes uppgifter, gruppmejlansvarige behöver e-postadresserna, "brevduvorna" och alla utskick förser hon med adresser. När nya medlemmar anmäler sig kontaktar hon dem ofta för att få kompletterande uppgifter, löser problem med tappade medlemskort. Hon trivs med datorarbetet och med kontakter. Det var för tio år sedan hon ställde upp i expeditorsarbetet, men snart tog hon uppgiften att bygga upp och sköta registret.

Makarna Maud och Hans reser ofta med föreningen. Hon fotograferar gärna och har nyss börjat på en kurs i fotografisk bildbehandling.

Gustaf Lagerby

Månadsmöte september:

Falu gruva i litteraturen



Till höstens första månads-
möte i SPF Falubygden hade
inbjudits Bo G. Jansson, pro-
fessor i litteraturvetenskap vid
Högskolan. Han berättade om
något han ägnat mycken
uppmärksamhet – Falu gruva i
litteraturen. Vi fick veta hur
mycket som skrivits om Falu
gruva, händelser och sägner
som inspirerat många förfat-
tare.

*Professor Bo G Jansson och
programkommitténs Ingrid
Klärcke.*

Främst är det förstas den remarkabla historien om Fet Mats, gruvdrängen som blev kvar i den vitrioldränkta gruvgången och som femtio år senare välbevarad och förstenad kändes igen av sin gamla fästmö och blev en sevärdhet med världsrykte. Wagner, Oehlenschläger, senare Ivar Lo-Johansson är bland de många som använt motivet. En nutida detektivroman har en parallellhandling till ”storyn”.

Markis de Sade förlade handlingen i en roman till Falu stad och gruva. Men främst är det förstas Selma Lagerlöf som är vår stads författare. Hon vävde in legenden om Kårebocken och Brorslotten i läseboken om Nils Holgerssons resa genom Sverige. Dikter och tillfällespoesi har skrivits om gruvan, inte minst vid jubileer.

Professorns engagerade och lättsamma föredrag belönades av programkommitténs Ingrid Klärcke med en bok om blommor – en bok åldras liksom Fet Mats inte så fort som en blomsterbukett.

Givetvis var kön lång till den boktrave ”Falu gruva i skönlitteraturen” som författaren själv sålde efter föredraget.

Och sen blev det som vanligt samling kring kaffeborden.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Månadsmöte oktober:

Lantmäteri och kartor

Från reseberättelser i ett kloster till tredimensionell flygfotografering!

Om kartografins utveckling handlade SPF Falubygdens oktobermöte. Lantmätare Torsten Allvar berättade med historiska utblickar och anekdoter för en intresserad publik.

Den första världskartan ritades 1448 i ett kloster i Venedig, baserad på enbart hörsägen, reseberättelser från den då kända världen. Det har genom historien funnits militära och politiska behov av allt tillförlitligare kartor, till exempel för gränsmarkering, egendomsregistrering, skatteindrivning. I Sverige tillkom Lantmäteriet 1648 för att sköta de uppgifterna. Och i Dalarna har man länge arbetat med det besvärliga ”laga skiftet”.



Torsten Allvar i samtal med en intresserad åhörare.

Tekniken har hela tiden utvecklats och nu kan man från flygplan fotografera marken tredimensionellt med stor noggrannhet. Man kunde till exempel fotografera och på bild återskapa det hus i Pakistan där Usama bin Ladin gömde sig.

För detaljerad planering av bebyggelse, hus, rumsinredningar kan man numera i datorn bygga tredimensionella bilder så att man precis vet hur det skulle se ut i verkligheten.

Torsten tackades med applåder och en bok.

Mötet inleddes med att Rädda Barnen inbjöd intresserade till projektet raststödare i skolorna.

Vice ordförande Barbro Andréason meddelade att platser finns i ny vattengympagrupp. Intresserade bilister kan pröva halkbana inför vintern. Häftigt, tycker de som prövat.

Vår nittonhundrade medlem Lars Bergman presenterades och gratulerades med en valfri dagsresa. Läs mer om honom på sid 31.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Månadsmöte november:

Teaterchefen kåserade

Programkommittén hade för novembermötet engagerat Gugge Sandström, sedan två år chef för Dalateatern. Just nu spelas på teatern ”Spelman på taket”, en musikal som blivit en stor succé med alla höstens föreställningar redan utsålda. Teatern har till projektet engagerat Dala-Sinfoniettan, lokala barbershopkörare och några solister utifrån.

Nu kunde vi bekanta oss med teaterchefen själv när han kåserade personligt och underhållande om sina många år inom teater och radio som chef, producent, rektor m.m.

Gugge heter egentligen Gullbrand men kamraterna döpte om honom till Gugge efter en seriefigur och så fick han heta.

Han har varit chef på Folkteatern i Göteborg, Göteborgs Stadsteater och Folkteater, Borås stadsteater, rektor för teater- och operahögskolan i Göteborg, radioproducent. Efter pensioneringen accepterade han 2009 ett erbjudande att bli chef för Dalateatern och han är nu entusiastisk för ”sitt roligaste uppdrag” med kreativa människor att samarbeta med. Man arbetar med att höja kvaliteten och att samarbeta med andra aktörer inom Dalarnas kultur.

Många intressanta glimtar och dråpliga episoder bjöd han på. En teknisk produktionsledare får mycket ”onödigt” kunnande, t.ex. om hur man på gustavianska stolar kan se äktheten genom vissa gamla fläckar på stolsitsen. En felkopplad motor i en konstgjord kanin fick den att vackert skutta över scenen – baklänges. Vid stora premiärer kunde man riskera arbetskada i handleden för att öppna alla champagneflaskor.

Mötet med den nye teaterchefen blev en munter och underhållande timme. Han berättade till slut om ett kanske kommande projekt, en pjäs som skall belysa vargdebatten, angelägen inte minst i Dalarna.

Föreningens ordförande Karin Michols tackade Gugge med bok och blomcheckar. Programkommitténs Ingrid Klärcke påminde om höstens kommande studiebesök på Dalateatern.



Text och foto: Gustaf Lagerby

Trångt - men trevligt för dem som fick chansen

Så här års har SPF brukat ha en ”upptaktsdag” på Lilltorpet. Men i år ville man pröva något nytt. Det har funnits synpunkter på att Lilltorpet har legat alltför långt utanför sta'n, att kommunikationerna har varit alltför dåliga och inneburit att många medlemmar inte har kunnat närvara.

När man nu i stället väljer Kristinegården, så kan även ej bilburna medlemmar komma till mötet. Men då blir det i stället på detta sätt:

Tio minuter innan starttid är lokalen sprängfylld. Ingen mer kan släppas in,



pga brandmyndigheternas bestämmelser. Hade det gällt ungdomar så hade nog ”barrikaderna sprängts”, men nu är vi ju alla pensionärer och ganska fogliga.

*Lisbeth Lundin
agerar dörrvakt.*

Vi lyckliga, som släpps in, får uppleva hur SPF-kören och Falu Evergreen prövar ett nytt grepp – att sjunga och spela tillsammans. Man hade utgått från arrangemang för orkestern och till detta har lagts körarrangemang gjorda av Mats Åberg. Vi får njuta av tre Evert Taube-visor och därefter Smile, Down by the Riverside och A nightingale sang in Berkeley Square.

*I may be right, I may be wrong
But I'm perfectly willing to swear
That when you turned and smiled at me
A nightingale sang in Berkeley Square.*

Wow! Vilken romantik!

Slutligen visas Seniorshopens snygga och funktionella kläder upp av några mannekängande pensionärer.

Kommersen kan börja. De fem klädställningarna med damkläder omringas snabbt. Men varför händer så lite' vid herrarnas enda klädställning?



Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

Halkövning - roligt och nyttigt

Två gånger i höst har bilintresserade SPF:are besökt halkövningsbanan på Ingarvet.

Första gången informerade Hans Moberg, vd för NTF i Dalarna, om vad som kan hända ute i trafiken och vad man bör tänka på.

– Vid påkörning av gångtrafikanter överlever nio av tio gångtrafikanter vid hastigheter upp till 30 km. Vid 50 km överlever endast en av tio.



Hans Moberg sade också att tre förare av fyra inte kollar hastigheten under körning i centrum. Ett annat råd: Välj högerfilen i rondellen. Där är säkrare än i innerfilen.

Information avslutades med rundvandring i utställningshallen. Där finns intressanta fordon, bland annat en totalkvaddad bil efter krock med en älg.

Läraren Ulf Lissjanis berättar för deltagarna om en körövning på halkövningsbanan.

Efter rundvandring anmälde sig ett tiotal medlemmar till ”lektionen” på halkövningsbanan senare på hösten. Hyra eller egen bil, det var bara att välja.

Dagen kom med sol och flera minusgrader. Men det gjorde inget. Halka gick att få med olja och vatten. Ulf Lissjanis, lärare på trafikövningsplatsen, berättade att övningen hade tre olika moment: körning på rak väg, undanmanöver samt kurva med koner som skulle föreställa lastbil med släp.

– På asfalten ligger olja så där kommer säkert någon att snurra, trodde Lissjanis före finalkörningen. Övningen pågick i flera timmar.

De körvana SPF:arna tog det mycket lugnt i kurvan. Alla styrde så försiktigt förbi hindren. Där var dubbdäck tillåtna.

Svårare var undanmanöver på våt vägbana. Förarna uppmanades gasa. Ibland gick det över 70 km, vilket man kunde se på väggen. Gick det för fort var det svårt få stopp på bilen. Pinnarna, som skulle föreställa barn, åkte i backen.

– Roligt men också väldigt nyttigt, menade Leif och Sonja Schnürer efter avslutningen. Övriga i lektionen instämde. Alla fick diplom.

Bo Jönsson, körkortsinnehavare sedan 1952 och sammankallande i föreningens trafiksäkerhetskommitté, var också nöjd med ”lektionerna”.

– Vi gör om det här nästa höst, lovade han.

Enda halkövningsbanan i Dalarna finns just i Falun.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Överraskning i "Soprundan"

Höstens sex skogsvandringar genomfördes i bästa väder, oftast i sol. Fyra vandringar var förlagda i Faluns omgivning och finalen i Bjursås. Till den vandringen kom 34 deltagare. Det är rekord.

För några år sedan pekade vandringsledaren uppför slalombacken i Källviken. Det var inga problem. Inte heller när deltagarna nu skulle gå utför backen. Alla njöt av utsikten mot Runn. Bästa utsiktsplatsen i stan, menade någon.

Torsdagen därpå var vandrarna i Stångtjärn. Sedan följde ny slinga – runt sopstationen på Ingarvet! Nu var det två kilometer längre. Flera stannade därför hemma.

Men de som kom fick inte bara uppleva en spännande vandring utan också höra Meliana Hedén (bilden t h) berätta om återvinningsverksamheten. Det gjorde hon under kaffepausen i kanten av den nerlagda fotbollsplanen vid elljusspåret.

– Jag kommer från Borneo, har varit miljöingenjör i Ludvika och sedan några år är jag utvecklingsingenjör på Falu



Energi och Vatten, sade den unga damen på bra svenska.

Hon berättade att området är på 50 hektar, att företaget har fem olika affärsområden, att utredningar pågår om biogas och eventuellt samarbete med Borlänge.

Har du berättat för någon annan grupp utanför sopstationen?

– Nej, ni är dom första, svarade Meliana som ofta får höra att Faluns sopstation håller hög klass. Alla "sopslängare" är också nöjda med servicen.

Veckan därpå träffades vandrargänget i Rottneby. Där finns de trevligaste stigarna i kommunen. Vid korvgrillningen efteråt utökades ledargruppen med tre intresserade till fyra personer.

Femte vandringen var förlagd till elljusspåret ovanför alpina anläggningen i Bjursås. Efter en kort titt från backens topp blev det stopp vid Hambergsstugan, där två systrar på 1800-talet kämpade med djur och jordbruk. Nu populär raststuga, särskilt vintertid. De flesta tyckte att det var för varmt att sitta inne så de drack kaffet utanför.

Vågar ni en extra promenad runt Årbojön i Sågmyra, undrade ledaren. Tio svarade ja. Trots att det nu handlade om sju kilometers vandring så var alla nöjda. Lunchen efteråt i herrgården smakade gott.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Boulespelarna nu i Norslund

Efter mycket letande har boulespelarna hittat ny inomhuslokal i Falun. Närmare bestämt vid Vallavägen 16, nära järnvägen i Norslund. Där pågår spel alla vardagar. SPF:arna är i aktion på tisdagar från kl 10 och ett antal timmar framåt. Många spelar även fredagar. Den dagen är vikt för bouleklubben som då brukar ha poängbogy. Klubben har ca 150 medlemmar.

Fem glada boulespelare utanför nya spelokalen vid Vallavägen, fr v Lars-Göran Annerbo, Inger Westin, Gunilla Gärd, Per-Gustav Larshage och Curt Winberg.



– Här finns åtta banor och de är enligt reglerna. Många har hjälpt till med uppbyggnaden. Kafferummet ligger alldeles intill, berättar Gunilla Gärd, sekreterare i den nystartade bouleklubben.

Förra vintern höll boulespelarna till i en stor lokal intill velodromen i Främby hallar. Men när nya ägarna höjde månadshyran till 60 000 kronor kunde man inte vara kvar längre. En ledig lokal hittades vid Vallavägen. Dit var boulespelarna välkomna. Kontrakt skrevs på tre år. Sand och mycket annat flyttades, bl a med kommunens hjälp, till den nya lokalen.

Boule lockar fler och fler äldre. I augusti kommer Faluavdelningen att genomföra en rikstävling på Lugnet.

– Vi räknar med att detta mästerskap kommer att samla 400-500 SPF-spelare från hela landet, säger Curt Winberg, en av de ansvariga för boulen i SPF.

Sven-Erik Ejeborg



Årets scramble i golf

på Samuelsdal blev lyckat. De ansvariga Lars-Erik och Inga Johansson (bilden) summerar fler speldagar och deltagare än föregående år. Alla uppger ha varit nöjda. Spelet pågick på 9-hålsbanan på onsdagsförmiddagar under våren och hösten. Oftast var kvinnorna i majoritet. En dag fick spelet inställas pga regn.

Sven-Erik Ejeborg

Torsten - orienteraren och skidåkaren

Falun har många aktiva pensionärer. En av dem är förre skogsmästaren Torsten Löfgren i Samuelsdal.

Några exempel på hans aktiviteter: tillhör bassångarna i Falu Kwartettsångare och viktig inom dalaorienteringen. Han har varit aktiv och ledare sedan ungdomen.



Under 15 år var han ordförande i Dalarnas Orienteringsförbund.

Fortfarande gör han en stor insats i Karlsbyhedens OK. När tiden medger drar han till Mora för att arbeta på sitt fritidshus. Uppväxt i Orsa och falubo sedan 1979.

Nästa år blir det Vasalopp som vanligt. I vintras blev Torsten historisk med 50 Vasalopp i följd! Tiden blev så bra som 6,58 timmar. Snart börjar träningen för vinterns lopp.

Och så har han blivit hundägare!

– Jag kunde inte säga nej när jag blev tillfrågad om hunden i Rumänien, säger

Torsten och lyfter upp den snälla schäfern som fick tillbringa tio månader i ett svenskt hundhågn innan den släpptes in i Sverige.

Vid en veteranträff i Karlsbyheden blev vännerna överraskade när han kom med hunden. Vem ska vakta hunden när husse är borta, undrade de. Torsten bor ju ensam.

– Jag har vänner som tar hand om Jojje när jag är upptagen med orientering eller annat, förklarade Torsten som hoppas på fin skidvinter.

I fjol genomförde han 140 träningsmil på skidor. En otrolig sträcka. Men det var också en strålande vinter. Många mil hade han lagt på golfbanan i Samuelsdal.

Spelar också golf? – Nej, det är inget för mig. Jag har aldrig hållit i en golfklubba, svarar Torsten som bor bara femtio meter från golfbanan.

Han har ägnat tusentals timmar åt orientering och skidor. Nästan alltid har han tillhört de bästa i sin åldersgrupp. För något år sedan vann han sin klass i SPF:s riksmästerskap. Den stora tävlingen 5-dagars har han sprungit cirka 25 gånger. Så gott som alltid med framskjutna placeringar i sin klass.

Under åren har han haft en rad viktiga uppdrag i föreningar och förbund. I den stora ungdomstävlingen Dala-Dubbeln, i år med över 900 lag, hade han kontakt med OL-ledare och press från stora delar av landet.

Andra uppdrag? – Jag är med i styrelsen i Villaägarna, valberedare i Dalarnas Idrottsförbund och talman när Dalarnas Skogskarlar har sina träffar, svarar den spänstige pensionären. Springer H 70-klassen även nästa år.

Efter säsongavslutningen samlades cirka 100 skogskarlar i ett sk ”Höstblot”. Sådana förekommer i hela Norden. Starten i Dalarna skedde för 80 år sedan.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg



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

Stoptider och utgivningsdagar under 2012:

| <i>Nummer:</i> | <i>Manusstopp:</i> | <i>Utgivning:</i> |
|----------------------|--------------------|-------------------|
| Vårens program 2012 | 14 februari | 6 - 9 mars |
| Inför sommaren 2012 | 8 maj | 29 maj - 1 juni |
| Höstens program 2012 | 14 augusti | 4 - 7 september |
| Inför vintern 2012 | 6 november | 27 - 30 november |

130 körsångare i Kristinehallen



Allt utrymme behövdes på Kristinehallens scen när SPF Daladistriktets körer samlades i Falun för körstämma. Det gav en mäktig effekt när de 130 sångarna i slutnumren sjöng tillsammans under Margareta Åbergs ledning. Särskilt "Kärlekens tid" med text av Ylva Eggehorn framfördes riktigt nyanserat och vackert.

Distriktsordföranden Inger Nyberg välkomnade och körmedlemmen Mats Bergman presenterade programmet med fakta och humor. Någon av köerna som i förväg känt sig dåligt repeterad fick inför framförandet stöd av Mats med orden "Det är skönare lyss till en ton som brast än att aldrig spänna ett stämband".

Konserten inleddes med att de sex köerna presenterade egna program och sångglädje. Varje kör bjöd på en eller två sånger och några skall nämnas.

Falukörens vänkör *Syrenen* från Sandviken hade inbjudits och fick inleda programmet med bl a ett arrangemang av Sandvikens Malena Ernmans låt "La Voix".

Stämbandet från Rättvik hade ett eget dialogarrangemang av Robert Brobergs "Båtlåt".

Orion från St Tuna Säter sjöng en personlig version av en skämtvisa.

Borlängekören *Carpe Diem* berättade med egen text och melodi hur man bör ta vara på dagen.

Falu SPF-kör förde oss till Venedig i en smäktande version av "Barcarole" ur "Hoffmanns äventyr".

Avesta-Folkare-kören samlades kring flygeln med ett potpurri ur "Värdshuset Vita Hästen".

Den gemensamma kören och Margareta Åberg fick vid avslutningen stora applåder. Och Margareta med övriga dirigenter fick applåder och blommor av distriktsordföranden Inger Nyberg.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Fler bilder finns på www.spffalubygden.com

Det är vår tid nu!

Hur har vi det med åldrandet, kamrater? Hur känner vi oss i den nya rollen som marknadskrafter, köpstarka och sugna på äventyr? Har vi tagit våra mediciner och gått till doktorn i tid för att ta prover och berätta om besvären? Besvär som vi inte har haft en aning om – kan det bli så där bara för att man är gammal?



Vi hade det ganska vilsamt som särart, medge det, men nu har vi fått sällskap av ”köttberget”, en hopper fräscha ungdomar på 60+ som diggar idoler som vi inte ens kan stava till och sitter i stora klungor på Piazza San Turismo och blänger på andra svenska pensionärer som belamrar utsikten.

Gammelblivandet har fått en ny fason och det är inte lätt att hänga med. Bodil Jönsson har skrivit så klokt i sin bok ”När horisonten flyttar sig” att vi måste lära oss bli gamla. Det tar sin tid och var och en blir salig på sin fason, bara man inte faller för galna råd och dyra förnygringskrämer.

Nyss var jag i tvättmaskinsaffären. Det var en häpnadsväckande upplevelse. Priset på min tilltänkta maskin var nästan ett par tusenlappar högre än det jag sett på nätet.

”Som medlem i SPF har jag tio procents rabatt” sa jag trosvisst. Säljarflickan såg tveksam ut, mumlade nåt om specialpris och försvann. Och så kom hon tillbaks och gav ett pris som låg åtskilligt lägre än de tio procent som jag hoppats på.

”Vi gör så för SPF:are, det är många som handlar här” sa hon. Se där. Vi har blivit attraktiva (nåja, på sitt sätt) eftersom dagens pensionärer i stort sett är årtusendenas vinnare. I alla fall de som haft hyfsad lön och skaffat sig villa eller bostadsrätt.

Inte nog med det. Vår Faluförening har startat en samtalsgrupp i samarbete med ett studieförbund, en välgärning som gör oss deltagare häpet förtjusta i att få tala om just den period som vi genomlever när våra år blir många.

Boa Hellberg

BLÖMSTEFRIKET

Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

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

023-651 66

Phai's Fotvård & Massage

*Jag tar hand om dina fötter
och utför:*

Pedikyr, Fotmassage och Fotvård
Pris: 200-300 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage
Pris: 200-450 kr

Ring & boka på telefon:

Tel: 073-723 84 41

Semesterstängt 13 dec – 17 jan

Adress: Engelbrektsgratan 45, Falun

Jag gör även hembesök!

Rogivande

Med massage kan du i lugn o ro
stressa ner o slappna av.

Jag hjälper dig med stel nacke
och mindre ömmande rygg.

Klassisk Rygg och
nackmassage 200:-

Rygg, Nacke, armar o ben 250:-

Väl mött hos utbildad massör-
terapeut Sigrid Grälls

Ritarvägen 12, Hälsingberg
tel 34129 el. 070-550 5519

Välkommen !

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 !

SPF-NYTT 2011-4

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

| | |
|---|-------|
| Anhörigstöd | 28 |
| Annonsansvarig | 44 |
| Avgifter inom hälso- o sjukvård | 30 |
| Bilder på webben | 4 |
| Blogg på webben | 4 |
| ”Boken kommer” | 27 |
| Boule | 16 |
| Bowling | 16 |
| Dans o nostalgisk musikunderhållning | 19 |
| Expedition/information | 2 |
| Friskvård | 16-18 |
| Försäkringar | 4 |
| Golf | 17 |
| Golf, årets scramble | 38 |
| Högekostnadsskydd tandvård | 30 |
| Högekostnadsskydd sjukvård o medicin | 30 |
| Hörselproblem | 26 |
| Idéer och förslag, har du? | 4 |
| Insändarsida på webben | 4 |
| Johan Olof Wallin – frågor om | 19 |
| Johan Olof Wallin – facit till frågorna | 33 |
| Kafé Björken | 27 |
| Kalender | 22-23 |
| Kommunala pensionärsrådet KPR | 29 |
| Kommunala pensionärsrådet: Rapport | 29 |
| Kommunfixar’n | 27 |
| Kursverksamhet | 10-15 |
| Köpa biljett hos SJ – en grundkurs | 25 |
| Luncher, Restaurang Kopparhatten | 27 |
| Långfärdsskridskor | 18 |
| Längdskidor | 18 |
| Läxhjälpgrupp | 4 |
| Mjukgymna | 17 |
| Motionera mera-lotteriet | 16 |
| Motionslotteriet 1/4-31/8 2011 | 18 |
| Månadsmöten | 5 |
| Ordförandens spalt | 3 |
| Reportage: | |
| 130 körsångare i Kristinehallen | 40 |
| Boulespelarna nu i Norslund | 38 |
| Falu gruva i litteraturen | 32 |
| Halkövning – roligt och nyttigt | 36 |
| Kåseri: Det är vår tid nu | 41 |
| Lantmäteri och kartor | 33 |
| Maud sköter medlemsregistret | 31 |

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Nu är vi fler än nittonhundra! | 31 |
| Teaterchefen kåserade | 34 |
| Torsten – orienteraren o skidåkaren | 39 |
| Trångt – men trevligt för dem som... | 35 |
| Övrigt | |
| Övrigt i ”Soprandan” | 37 |
| Resevillkor | 6 |
| Resor | 6-9 |
| Rygggymnastik | 17 |
| Skogsvandringar | 17 |
| SPF Falubygden | 4 |
| SPF-Nytt, redaktion | 43 |
| Studiebesök | 5 |
| Styrelse | 2 |
| Synproblem | 26 |
| Träffpunkt Britsarvsgården | 28 |
| Träffpunkt Smedjan | 28 |
| Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö | 28 |
| Vad tycker du om maten? | 26 |
| Vattengymnastik | 17 |
| Verksamhetsansvariga | 2 |
| Väntjänst | 26 |
| Webbplatser | 4 |

Annonser:

| | |
|----------------------------------|----|
| Blomsterriket | 42 |
| Din Frisör | 42 |
| Falu Begravningsbyrå | 20 |
| Falu Flytt | 20 |
| Falu Stenhuggeri AB | 20 |
| Förbättra din rörlighet o balans | 28 |
| Husvarna | 29 |
| Må bättre | 21 |
| Phai’s Fotvård och Massage | 42 |
| Rogivande massage | 42 |
| SJ | 24 |

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