



SPF-NYTT 2012-3

Falubygden



HÖSTENS PROGRAM



En av de sista sommarkonserterna i Stadsparken (foto Sven-Erik Ejeborg)

Styrelse 2012

Ordförande:	Karin Michols	253 98
Vice ordf:	Kerstin Stafås	147 55
Kassör:	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Pia Ekström	142 92
	Gun Eriksson	221 85
	Gustaf Lagerby	174 95
	Lisbeth Lundin	215 15
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Ingrid Klärcke	273 89
	Birgitta Lindqvist	322 54
vice sekr:	Ingvar Mårtensson	313 39

På föreningens webbplats
www.spf.se/falubygden
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
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Press- och PR-kommitté:	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ruth Trued	0246-302 11
Samordnare Patientråden:	<i>vakant</i>	
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård:	Anna Lundquist	073-038 92 68
Trafiksäkerhetskommitté:	Bo Jönsson	211 53
Valberedning:	Erich Colberg	313 22
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12
Expeditionsgrupp:	Anneli Andersson, Kersti Jungso, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falubygden
Pluggiro:	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

”Sommaren är kort, det mesta regnar bort...”

Så sant, så sant, när man tänker tillbaka på den sommar som vi haft detta år. Men vi får glädjas åt att vi sluppit några hemskare katastrofer – översvämningar, jordbävningar o.d.

Nu börjar vi med liv och lust med höstens verksamheter. Detta nummer av SPF-Nytt är fyllt till bristningsgränsen av olika erbjudanden. Var så goda och ta för er.

Skolmat. Nu när höstterminen har börjat, har vi pensionärer möjlighet att äta lunch i vissa skolor till ett pris av 45 kr. Beställning av lunchkuponger görs på kostenheten. Jag hann bara pröva en gång i våras, den gången var maten god och näringsriktig. Miljön i matsalen var helt tillfredsställande.

Ute på stan möter jag nu och då medlemmar, som har synpunkter på vår verksamhet. Det tycker jag är så trevligt. En medlem påtalade att bankerna numera inte hanterar kontanter och tyckte att vi som förening skulle anordna kurser i internethantering. Det finns ju som synes redan.

När det gäller själva hanteringen av bankmedel, dvs att ta ut pengar och betala räkningar, så måste det vara en fråga som banken skall utbilda sina kunder i. Systemen är olika från bank till bank. Tala med din bank om detta. Som förening skall vi givetvis uppmärksamma bankerna på detta.

Skivsläpp. Jag tror det är första gången jag skriver det ordet. Falu Evergreen har nu kommit ut med sin första skiva och har spelat på Rolfgården och i Stadsparken denna vecka. De blev uppmärksammade både i tidningarna och i TV. Jag gratulerar till framgångarna och skall absolut köpa skivan.

Telefonförsäljning. Jag vill uppmärksamma alla våra medlemmar på att vara försiktiga med inköp från telefonförsäljare och likaså med vissa erbjudanden på internet. Man bör ovillkorligen ha ett skriftligt ordererkännande på beställningen.

*En aktiv och härlig höst
tillönskar jag alla medlemmar!*

Karin



MÅNADSMÖTEN

hålls i Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan), Promenaden 35,
onsdagar kl 13.30

*Kaffe/te med bulle och kaka, 30 kr, serveras på "kyrktorget" efter mötet, cirka kl 15.
Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

- 12 september Grönköpings Veckoblad
Bo Thorngren kåserar om en hundraårig företeelse,
"Sveriges största månatligen utkommande veckotidning".
- 10 oktober Varför tål vi läkemedel på ett annat sätt när vi blir äldre?
Cecilia Lundberg berättar. Cecilia är sjuksköterska och
arbetar med läkemedelsfrågor i Örebro kommun.
- 7 november Varför är det så mycket tjat om Strindberg?
Anita Persson, tidigare intendent på Strindbergsmuseet,
berättar för oss.
- 12 december Luciafirande
kl 15.00 (obs tiden)

Kulturkommitténs HÖSTPROGRAM

Lästips – berätta om en bok du själv har läst och/eller
lyssna till vad andra läst och vill rekommendera

Du behöver inte föranmäla utan är välkommen till Skyttepaviljongen vid Lugnet
alla eller någon av fredagarna 5 oktober, 2 november och 7 december kl 10.00.
Köp en kopp kaffe/te med hembakat bröd och gå en trappa upp så träffas vi där.

Onsdag 31 okt Konstgrafiska verkstaden, Blindgatan 44
kl 13.30 Mohdir Ahmed visar oss runt och informerar.
Föränmäl gärna till SPF:s expedition, tel 690 45,
senast 23 oktober.

Onsdag 21 nov Stadsbiblioteket
kl 13.30 "Att läsa med öronen – ny teknik och nya möjligheter"
Personal från biblioteket informerar och visar.
Föränmäl gärna till SPF:s expedition, tel 690 45,
senast 13 november.

Via gruppmejl hoppas vi i kulturkommittén att – ibland med kort varsel – kunna
skicka ut inbjudan och tips om olika evenemang.

Ansvariga för olika kulturorganisationer kommer att presenteras vid SPF:s
månadsmöten, där även vi i kulturkommittén själva deltar och hoppas få
feedback och tips från er medlemmar.

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.25, om ej annat meddelas.

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

Meddela om du blir förhindrad. Deltagarantalet är begränsat.

- 26 september** Carl Larssons skolhushåll
1907 köpte konstnärsparet Carl och Karin Larsson en gård på Blindgatan 48 i Falun. Den skulle användas som skolhushåll under terminerna, när barnen gick i skola inne i stan. Nu bor Björn och Kajsa Henriksson där.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 20 september.
- 24 oktober** Förlagssystem
Vad är det egentligen som de gör i det där väldigt stora huset vid Tunavägen 90? Trycker de böcker? Eller?
Anmäl deltagande till expeditionen senast 18 oktober.
- 21 november** SVT:s nya lokaler i Egnellska huset
kl 10.00 (obs tiden)
Anmäl deltagande till expeditionen senast 15 november.

SENIORDAG PÅ LILLTORPET

fredagen den 14 september kl 10 – 14

- kl 10-13 "Prova på"-aktiviteter
fram till kl 13 Gratistest av blodtryck
kl 10-12.45 Tipspromenad (priser utdelas)
kl 11.30 Mannekånguppvisning, Seniorshopen
kl 12.45 Falu Evergreen orkester underhåller

Passa på att umgås och ta en kopp kaffe/te i serveringen

Alla seniorer/pensionärer hälsas välkomna!

Du som vill delta men inte kan ta dig till Lilltorpet,
ring SPF:s expedition, tel 690 45, för hjälp med transport.

Missionskyrkan byter namn till Nybrokyrkan

Baptistsamfundet, Metodistkyrkan och Missionskyrkan har bildat ett nytt kyrkosamfund tillsammans. Med anledning av samgåendet har Missionskyrkan i Falun, som ligger i korsningen Nybrogatan-Promenaden, bytt namn till **Nybrokyrkan**.

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag drygt **2000** 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.

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. Skandia har tel nr 0771-55 55 00. Se även SPF-Nytt 2012-2 sid 40-41 och www.spf.se/falubygden (Anslagstavlan).

Har du e-post? Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl? Gruppmejl är den snabbaste informationsvägen till dig som medlem i SPF Falubygden. Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!* Gruppmejl skickas med adressaten angiven som "hemlig kopia" så att ingen kan se vem som har fått brevet – alltså ingen risk för att e-postadressen kommer på villovägar och orsakar spam.



Om du byter e-postadress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden.

Besök gärna föreningens webbplats <http://www.spf.se/falubygden>

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.

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. **Webmaster: Bo Bävertoft**

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.spf.se/falubygden och på expeditionen.

Anmälnings- 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 resan, eller önskar specialkost, 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.spf.se/falubygden

www.spfpension.se/daladistriktet

Julbordsresa till Mariehamn

4 – 5 december

Tisdagen den 4 december kl 11.00 åker vi med egen buss (om vi blir minst 40 personer) direkt 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: **450 kr** (tillägg enkelhytt 160 kr)

– A-hytt utsides: **550 kr** (tillägg enkelhytt 260 kr)

Följande ingår **inte** i priset: Ev lunch på båten.

Anmälan tidigast 11 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.

Preliminära utlandsresor 2013

Informationsmöte i Kristinegården

tisdagen den 2 oktober kl 10.00

Arrangörsrepresentanter kommer att närvara och presentera resorna.

Det är inte säkert att alla resor blir av. Det beror på intresset.

Du kan redan nu göra din intresseanmälan till expeditionen, dock senast 15 november. De som gjort intresseanmälan har förtur vid den slutliga anmälan.

Informationen gäller resor till

Thailand, badparadiset Mae Phim

19/2 – 4/3 2013

med CK:s Resor

Ruth och Gunnar Trued gjorde denna resa för ett och ett halvt år sedan, dock ej på det nu aktuella hotellet. De var mycket nöjda med hela resan.

Det kan tilläggas att det svenska kungaparet brukar resa till Mae Phim när de semestrar i Thailand. Mängder med fiskrestauranger och inte överfyllda badstränder och inget skrånigt nattliv. Vi kan rekommendera denna resa.

Se CK:s Resors annons på sid 11 samt www.spf.se/falubygden

Holland och Blomsterparaden

19 – 22/4 2013
med Reseskaparna

Se program på sid 10 samt www.spf.se/falubygden

Vinresa Tyskland

Vinresa till Asselheim i Pfalz

15 – 21/8 2013
med Fjärdingen Resor

Denna resa blir förmodligen lika givande som våra tidigare vinresor med Fjärdingen och vinguiderna Ahlgren och Hasselplan.

Se program på sid 10 samt www.spf.se/falubygden

Minnesota, USA

9 – 17/9 2013
med CK:s Resor

Resa i Vilhelm Mobergs och Utvandarnas fotspår.

Vår ordförande Karin Michols gjorde denna resa för ett år sedan och kunde i sin ordförandespalt i SPF-Nytt nr 2011-4 varmt rekommendera resan.

Se CK:s Resors annons på sid 12 och www.spf.se/falubygden samt infoblad på expeditionen.

Kroatien & Bosnien-Hercegovina

5 – 12 oktober 2013
med Reseskaparna

Ingalill Bergvall och Ruth Trued gjorde denna resa för ett år sedan. De hade då vissa synpunkter på resans upplägg. Reseskaparna har därför gjort ändringar i programmet, så att det är bättre anpassat för oss pensionärer.

Se program på sid 13 samt www.spf.se/falubygden

Holland och Blomsterparaden

19 – 22 april 2013

Möt våren och njut av den fantastiska blomsterprakten med växter i överflöd – tulpaner, hyacinter och andra vårväxter i Holland.

Vi bor i Amsterdam, kanalernas, konstskatternas och diamanternas stad. Med på resan följer svensktalande reseledare som förmedlar Hollands kultur.

Priset är ännu ej fastslaget men vi räknar med ca 8.800 kr per person.

Däri ingår buss och flyg t/r, del i dubbelrum tre nätter, tre middagar och en lunch, kanalkryssning. Tillägg enkelrum 1.000 kr.

Flygtider: ännu ej fastslagna.

Annmälan: Intresseanmälan till expeditionen, tel 023-690 45. De som har lämnat intresseanmälan har förtur. Vi har 35 platser. Först till kvarn gäller.

Mer information om resan den 2 oktober kl 10.00 på Kristinegården.

Utförligare information och preliminärt dag-för-dag-program finns tillgängligt på www.spf.se/falubygden och på expeditionen eller kan skickas per e-post.

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 alt 070-300 02 48, eller e-mail: ingalill_bergvall@telia.com

Arrangör: Reseskaparna Event & Resor

Vinresa till Asselheim i Pfalz

när vinfesten pågår

15 – 21 augusti 2013

Asselheims vinfest är känd som en av de bästa. Ur programmet:

- Ut på stan och prova viner på vinfesten.
- En tur i vinlandskapet. Invigningen av vinfesten.
- Vi åker del av Deutsche Weinstrasse (8,5 mil med 42 vinbyar)
- Helgens höjdpunkt *Festumzug*, en karneval med festliga vagnar och gratis vin från dessa.
- Utflykt till Speyer (teknikstaden) med ett stort teknikmuseum. Vinprovning i Kallstadt.

Ingår: Resa i helturistbuss med duktiga vinguides, vägskatter, färjor, hotell med frukost, middag, alla vinprovningar samt trevlig gemenskap.

Pris: ej klart men cirka 8 500 kr.

Intresseanmälan: senast 15 november till expeditionen, tel 023-690 45.

Info: www.fjardingens.se, tel 0512-102 38, eller Ruth och Gunnar Trued, tel 0246-302 11.

Mer information finns tillgänglig på www.spf.se/falubygden och på expeditionen eller kan skickas per e-post.

Gör även Du som vårt Kungapar, semestra i genuina Mae Phim!

Med SPF Falubygden till Thailands genuina Pärla

Badparadiset Mae Phim 19/2 - 4/3 2013

En - nästan - All inclusive resa

14-dagars resa med reseledare, endast 19.985:-, med möjlighet att förlänga resan med 10 nätter för endast 6.000:-/person i dbl-rum inkl. middagar.

Badparadiset Mae Phim, ett Mecka för fisk- och skaldjursälskare och med spännande utflyktsmöjligheter.

Mae Phim är en liten genuin fiskeort som ligger utmed Rayong Beach, en flera mil lång strand på östra sidan av Stenvikens helt trygg för en ev. tsunami och där en västledning - färang - så sent som 2005 väckte uppmärksamhet. I Mae Phim finns fortfarande knappt någon utländsk turism, det här är Bangkokbornas badparadis och här upplever man det äkta Thailand med en skön och avstressande atmosfär, till skillnad från höghudda och kommersiella charterorter som exvis Phuket.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagliv samtidigt som man har en arkopplande semester.

Denna del av Thailand är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt fölltomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare och höghudda baren. Det är inte utan anledning som vi i Kungapar och fler än 1000 SPF:are har semestrat här.

Prisnivå: Tack vare att många thailändare själva tillbringa sina weekends och semestrar här är prisnivån ca 30 % lägre jämfört med "charterorterna" i Thailand.

Klimatet i Mae Phim är betydligt skönare än i södra Thailand, exvis Phuketområdet. Mae Phim ligger ca 50 mil längre norrut från elevatören än Phuket vilket gör att man här slipper den ofta oönskade hetta och fuktighet som råder i Phuketområdet. Dessutom blåser det nästan ständigt en skönt svalkande havsbris i Mae Phim.

Det som inte finns i Mae Phim är charterturism, "dickbarer", höga priser ("allt" är billigare här än på charterorter), efterhängsna försäljare mm. Här härskar lugnet. Mae Phim är m.a.o. ett utmärkt resmål för dig som vill ha en arkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vändig atmosfär.

I resans pris ingår också en halvdags naturutfärd, shopping- och middagstutfärd till shoppingcentra i staden Rayong och middag på den unika regnskogsrestaurangen "Larnpanpan", utfärd till fruktodling, tempel och kvällsmarknad samt utfärd till en flod där vi upplever "skådespelet" med eldflyger (fireflies).



Hotell Princess Beach i Mae Phim.

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum.

Enkelrumstillägg 2.175:- (på hotellet finns inga enkelrum, den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

I priset ingår allt detta:

- Bussanslutning t/r Arlanda.
- Flyg samt transfer med egen buss t/r flygplatsen - hotellet.
- Boende på hotell Princess Beach.
- Rummen till kl. 19.00 avsedagen.
- Frukost och middagar.
- Tre helkroppsmassage.
- Utfärder (värde ca 2.000 SEK).
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster.
- Och sist men inte minst, all drinks under måltider och utfärder

Pris endast
19.985:-
/person i dubbelrum
(med SPF:s rabatt)
Enkelrumstillägg
2.175:-

Förlängningsmöjlighet: Den som vill kan i samband med sin bokning förlänga resan med 10 nätter, priset för detta är 6.000:-/person i dubbelrum och 7.800:- i enkelrum inkl. middagar.

Förlängningspriset inkluderar 10 nätter, frukost och middagar samt transfer till Bangkoks flygplats.

För mer info, reseberättelser m.m.
gå in på www.ckresor.se



CK:s Resor
Christer Kullberg

Intresseanmälan senast 15 /11 till SPF Falubygdens exp. tel: 023-690 45

I Vilhelm Mobergs och Utvandrarernas fotspår med Christer och lokalguiden Ewa

Med SPF Falubygden till

Minnesota 2 - 10/10 2013

En - nästan - All inclusive resa

Med Lindström, Mobergleden, Nya Duvemåla, Mora, Scandia, Vasa, Stockholm, Charles Lindberg-museet, Svenska Institutet mm.

9-dagars resa med Christer som reseledare

I Vilhelm Mobergs och Utvandrarernas fotspår till Svenskybygderna i Minnesota.

- Vill du veta mer om hur våra landsmän klarade sig som nybyggare i det stora landet i väster?
- Har du släkt i USA?
- Eller vill du kanske helt enkelt göra något utöver det vanliga?

Då ska du följa med oss till Minnesota, den svenskaste av USA:s alla stater. Här får vi veta mer om emigranterna och denna del av vår svenska historia och därmed också en hel del om den amerikanska.

Det är nu man ska resa hit, nu när de personer som talar svenska fortfarande finns i livet. Den äldste av de som tar emot på våra specialöppningar, Nels Grönqvist som visar oss den äldsta svenska skolan, blir 93 år i år och det är han, Charlott i Chicago, John i Duvemåla, Gordon i Mora, Gerd i Stockholm m fl som tillsammans med vår underbara lokalguide Ewa Rydåker sätter färg på resan.

På en resa till Island, som många gjort tillsammans med mig, är det naturen som ger de bestående intrycken. Till Svenskybygderna däremot, i Utvandrarernas och i Vilhelm Mobergs fotspår till Minnesota, är det de rörande mötena med dessa svenskättlingar man minns längst efter hemkomsten. Och det är nu man ska göra denna resa; det kommer aldrig att bli detsamma att bli guidad av någon yngre guide utan svenskanknytning som det är med dessa riktiga profiler med egna minnen att föremåla till oss på sin svenska med grammatik från förra sekelskiftet.



Upplev oförglömliga möten med svenskättlingarna i Minnesota.

Pris endast 19.985:-/person i dubbelrum.

Enkelrumstillägg 2.485:- (på hotellet finns inga enkelrum, den som bokar enkelrum får ett dubbelrum för eget bruk).

I priset ingår allt detta:

- Bussanslutning t/r Arlanda
- Flyg t/r samt transfer flygplatsen-hotellet.
- Boende i dubbelrum på centralt, trestjärnigt hotell.
- Frukost, 6 luncher och 7 middagar.
- Alla utfärder och entréer.
- Christers och svensktalande lokalguides tjänster.
- Och sist, men inte minst, all dricks under måltider och utfärder.

Pris endast
19.985:-
/person i dubbelrum
(med SPF:s rabatt)
Enkelrumstillägg
2.485:-

För mer info, reseberättelser m.m.
gå in på www.ckresor.se



CK:s Resor
Christer Kullberg

Intresseanmälan senast 1/5 2013 till SPF Falubygdens exp. tel: 023-690 45

Kroatien & Bosnien-Hercegovina

5 – 12 oktober 2013

En rundresa som ger en inblick i bakgrunden till de dramatiska händelser som utspelats i vår tid. Vi besöker fascinerande städer i Dalmatien och Hercegovina. Längs Kroatiens kust finns vackra och välbevarade antika städer. Här finns praktfulla venetianska palats och helgedomar fyllda av konstskatter. Vår reseledare har bott och varit verksam i Sverige i många år men har nu återvänt till sitt forna hemland.

Pris: ej klart men cirka 12.000 kr

I priset ingår buss och flyg t/r, reseledares tjänster, bussresa åtta dagar enligt program, del i dubbelrum med frukost sju nätter på trestjärnigt hotell, sex middagar, fyra luncher, två vinprovningar, alla besök, visningar och båtturer samt lokalguider enligt program.

Tillägg: Enkelrum 900 kr, heldagsutflykt till ön Hvar 40 euro inkl båt, kaffe, lunch med vin.

Intresseanmälan senast 15 november till expeditionen, tel 023-690 45.

Mer information om resan den 2 oktober kl 10.00 på Kristinegården.

Utförligare information och preliminärt dag-för-dag-program finns tillgängligt på www.spf.se/falubygden och på expeditionen eller kan skickas per e-post.

Arrangör: Reseskaparna Event & Resor

Fortsatt 50 % rabatt på SJ-resor

SJ har förlängt erbjudandet om 50 procents rabatt på utvalda resor till att gälla hela detta år. Men man måste handla manuellt på SJ resebutik – och eftersom resebutiken på stationen i Falun numera är stängd måste man ta sig till stationen i Borlänge för att köpa biljetten.

På övriga resor (dvs de som inte är utvalda enligt ovan) ger SJ 10 procents rabatt till SPF-medlemmar på alla typer av biljetter (fullt återbetalningsbar, ej återbetalningsbar och ombokningsbar). Resan kan köpas via telefon 0771-757575, på www.sj.se eller i resebutik. Ange "kampanjkod SPF" för att få rabat-

ten. Den kan även erhållas vid köp på vissa resebyråer i Falun – men dessa kan ta ut en avgift, så då kanske det inte blir någon "vinst".

Hösterbudande:

Som medlem i SPF kan man köpa en enkelresa med SJ:s dagtåg för bara 195 kr i 2:a klass. Erbjudandet gäller på utvalda avgångar för resa i oktober och november. Resan köps från 15 augusti fram till 7 dagar innan avresa. Köpta biljetter kan ombokas. Köps på www.sj.se, via telefon 0771- 75 75 75 eller i SJ Resebutik. Uppge kampanjkod SPFHÖST2012.

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna
STUDIELOKAL	Om inget annat anges sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler på Trotskatan 41 (ingång från gården via Magasinsgatan)
KURSAVGIFT:	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive
FRÅGOR:	Allmänna funderingar: kontakta Vuxenskolan För detaljer: kontakta respektive kursansvarig

ATT HITTA BÄTTRE BALANS **Nyhet!**

Övningar för dig som vill bli rörligare i dina leder. Du guidas till att kunna röra dig enklare och smidigare. Detta är en kurs med fler tillfällen, för dig som kan utföra rörelser sittande.

Ansvarig:	Anki Allard, Feldenkraispedagog, tel 070-207 88 57
Lokal:	Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan
Tid:	Tisdagar kl 13.30-14.30
Start:	2 oktober (5 gånger)
Kostnad:	700 kr

DANS

Line-dance

Ansvarig:	Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal:	Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid:	Onsdagar kl 08.50-09.50
Start:	12 september
Kostnad:	220 kr

DANS

Line-dance

Ansvarig:	Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal:	Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid:	Torsdagar kl 10.15-11.15
Start:	13 september
Kostnad:	220 kr

DANS

Line-dance

Gruppen som tidigare var nybörjare har nu blivit så bra, att vi skapar en annan grupp för riktiga nybörjare. Här lär du dig grunden och lättare danser.

Ansvarig: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 13.30-14.30
Start: 13 september
Kostnad: 220 kr

DANS

Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 09.00-10.00
Start: 14 september
Kostnad: 220 kr

DATOR - grund

Detta är en datakurs för dig som har viss datorvana och är intresserad av att lära mer om hemsidor, skicka e-post, betala räkningar och annat nyttigt.

Obs: Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Måndagar kl 10.00-12.15 (7 gånger)
Start: 17 september
Kostnad: 900 kr

DATOR - fortsättning

Detta är en datorkurs för dem som har datavana och är intresserade av att lära mer om internet. Det innebär att fördjupa sig i funktioner såsom e-post, beställa varor eller tjänster samt annat nyttigt.

Obs: Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Måndagar kl 10.00-12.15 (7 gånger)
Start: 19 november
Kostnad: 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.**

Ansvarig: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 gånger)
Start: 3 oktober
Kostnad: 300 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 leklynnnet 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.

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

Kostnad Eventuell avgift såsom entréavgifter eller dylikt står deltagaren för

Intresseanmälan!

HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans. Välkommen, vi behöver bli fler!

Ansvarig: Margareta Kölgran, tel 182 32

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Start: 17 september

HANDARBETE Knyppling och 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: 18 september

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: Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan)

Tid: Tisdagar kl 13.30-15.30

Start: 11 september

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.

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

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

Intresseanmälan!

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 (4 träffar)

Start: 6 september

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: Tisdagar kl 13.30-15.00 (5 gånger samt avslutningsträff efter en veckas uppehåll)

Start: 16 oktober

Kostnad: 300 kr

MOBILTELEFON – grund

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?

Observera att kursen inte är till för dig med smartphone.

Ansvarig: Droppen Sundberg

Lokal: Vuxenskolan

Tid: *Grupp 1:* Onsdagar kl 13.00-14.30 (3 träffar)

Grupp 2: Onsdagar kl 15.00-16.30 (3 träffar)

Start: 17 oktober

Kostnad: 200 kr

MOBILTELEFON – fortsättning

Vi fortsätter i deltagarnas egen takt med litet mer avancerade kunskaper som att hantera samtalslistor, mobilsvår och telesvar. Vi lär oss olika begrepp såsom UMTS, GPRS, WAP, 3G. Låter det svårt? Ingen fara. Du kan snart imponera på alla med dina nya kunskaper.

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Onsdagar kl 13.00-14.30 (3 träffar)

Kostnad: 200 kr

Intresseanmälan!

MUSIK 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: Tisdagar kl 10.00-11.30 (6 gånger)

Start: Meddelas vid anmälan

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?

Ansvariga: Marianne Häggblom, sjuksköterska och högskoleadjunkt, samt Monica Annersten, teolog

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Fredag kl 10.00-12.00 (6 gånger under tiden okt-mars)

Start: 12 oktober

Kostnad: 300 kr

RÖRLIGARE AXLAR OCH BÄTTRE ANDNING – Nyhet!

Du guidas till att kunna röra dig enklare och smidigare. Detta är en kurs med fler tillfällen, för dig som kan komma ner på golvet.

Ansvarig: Anki Allard, Feldenkraispedagog, tel 070-207 88 57

Lokal: Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan

Tid: Tisdagar kl 15.00-16.00 (5 gånger)

Start: 2 oktober

Kostnad: 700 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. Trådlöst internet finns i lokalen.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Onsdagar kl 10.00-12.15 (5 gånger)
Start: 3 oktober
Kostnad: 500 kr

SLÄKTFORSKNING

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. Trådlöst internet finns i lokalen.

Ansvarig: Björn Engström
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Torsdagar kl 14.00-16.15 (7 gånger)
Start: 11 oktober
Kostnad: 900 kr

TRÄDGÅRD

Vinterförberedelser i trädgården

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Tisdagar kl 16.00-18.00 (3 gånger)
Start: 25 september
Kostnad: 220 kr

TRÄSLÖJDSKURS - Nyhet!

Här får du möjlighet att tillverka slöjdföremål i olika tekniker. Du bestämmer vad du vill göra. Du håller med eget material. Vi talar om detta vid första sammankomsten.

Ansvarig: Thord Eriksson, tel 397 42
Lokal: Träslöjdssalen vid Östra skolan
Tid: Måndagar kl 09.30-12.00 (10 gånger)
Start: 17 september
Kostnad: 650 kr

VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

<i>Ansvarig:</i>	Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Varannan tisdag kl 14.00-15.30 (5 gånger)
<i>Start:</i>	2 oktober

VISST KAN DU BLI RÖRLIGARE - **Nyhet!**

Övningar för dig som vill bli rörligare i dina leder. Det är behagligt, och med rörelser gör du dig medveten om hur du rör dig. Du guidas till att kunna röra dig enklare och smidigare.

<i>Ansvarig:</i>	Anki Allard, Feldenkraispedagog, tel 070-207 88 57
<i>Lokal:</i>	Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan
<i>Start:</i>	11 september (3 gånger)
<i>Kostnad:</i>	420 kr
<i>Tid:</i>	<i>Sittande grupp:</i> Tisdagar kl 13.30-14.30 <i>För dig som kommer ner på golvet:</i> Tisdagar kl 15.00-16.00

LÄSPLATTA/SMARTPHONES - **Nyhet!**

Äntligen kan vi erbjuda denna cirkel.

Här lär du dig använda din läsplatta eller smartphone på bästa sätt.

Ladda ner och använd olika appar, gör bankärenden, beställ biljetter, läs tidningen, titta på tv-program genom play-funktioner, använd GPS och lär dig hur smidigt du kan hantera dina dokument och bilder genom olika onlinelösningar. Ni lär och tipsar även varandra.

Obs: Ta med egen läsplatta eller smartphone. Ange vilken modell du har vid anmälan, så underlättas studieplaneringen.

<i>Ansvarig:</i>	Per Börjesson, tel. 070-415 81 51
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Onsdagar kl 13.00-14.30
<i>Datum:</i>	26/9, 3/10, 14/11, 21/11 och 28/11
<i>Kostnad:</i>	250 kr

SÄKRARE SENIORER - **endagskurs** (se även sid 26)

Friskvårdskommittén och studiekommittén anordnar en kursdag om säkrare tillvaro i vardagen. **Begränsat antal platser.**

<i>Kursledare:</i>	Jannike Wählberg, Civilförsvarsförbundet
<i>Lokal:</i>	SPF Falubygdens expedition
<i>Tid:</i>	22 oktober kl 08.30-12.00 inkl förmiddagskaffe
<i>Anmälan:</i>	till Vuxenskolan

*Kurs 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.

Samtalsledare: Monica (teolog) och Per (präst) Annersten

Lokal: Mariagården

Tid: Onsdagar

Start: Meddelas vid anmälan

Intresseanmälan: till SENSUS, tel 023-79 49 40 (Fredrik Månsson) eller samtalsledarna, tel 250 05

* * *

Kommunens kvalitetsvecka

äger i år rum den 20-22 november.

Plats: Folkets Hus, Falun

Tema: Anhörigstöd

(Annons)

Seniormässa 1 oktober

Omvårdnadsförvaltningen inbjuder seniorer och andra intresserade till en seniormässa i samband med FN:s internationella äldredag 1 oktober.

Anhörigvårdare hälsas speciellt välkomna.

Mässan innehåller föreläsare, prova på aktiviteter, utställare, mannekänguppvisning, tipspromenad m m.

FRI ENTRÉ

<i>Datum</i>	Måndag 1 oktober
<i>Plats</i>	Folkets Hus Falun
<i>Föreläsningar</i>	9:30 – 17:00
<i>Utställning/prova på</i>	11:00 – 17:00

Program finns tillgängligt på www.falun.se i mitten av september.

För mer information ring 023-878 24 alt 877 80
eller mejla till Elisabeth.johansson@falun.se

SPF-KALENDERN HÖSTEN 2012

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2012-3.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Sept					
6	tors	10.00	Skogsvandring: Källviken, parkeringen vid slalombacken. Relativt lätt.		27
7	fre	10.00	Bowling: Höstens spel börjar.		25
7	fre	13.00	Lunch på Restaurang Kopparhatten.		30
10	mån	14.00	Kafé Björken: Öppnar för säsongen. Vad gör kommunens fixare?		30
10	mån	10.00	Mjukgympa: Höststart.		26
10	mån	11.15	Ryggymnastik: Höststart	ja	25
11	tis	13.30	SPF-kören. Höststart.	ja	16
12	ons	13.30	Månadsmöte: Grönköpings Veckoblad. Bo Thorngren kåserar.		4
13	tors	10.00	Skogsvandring: Lugnet. Dammen nära Skyttepaviljongen. Lätt/medel.		27
14	fre	10-14	Seniordag på Lilltorpet.		5
17	mån	14.00	Kafé Björken: Tom Bergerengen spelar o sjunger		30
17	mån	16.00	Vattengymnastik: Höststart	ja	26
19	ons	10.00	Stavgång: Höststart.		25
20	tors	10.00	Skogsvandring: Bergsgården. Parkeringen vid bystugan. Medel.		27
20	tors		Vattengymnastik. Höststart kl 13.15 resp 14.00	ja	26
24	mån	14.00	Kafé Björken: Nutricia.		30
26	ons	13.25	Studiebesök: Carl Larssons skolhushåll.	ja	5
27	tors	10.00	Skogsvandring: Rottnesby skogen. Lätt. 3 km.		27
Okt					
1	mån	14.00	Kafé Björken: Studieförbundet Vuxenskolan informerar.		30
2	tis	9.45	Boule. Inomhussäsongen börjar.	ja	25

2	tis	10.00	Utlandsresor 2013. Informationsmöte på Kristinegården.	8-9
4	tors	10.00	Skogsvandring: 10-årsjubileum. Stångtjärn.	27
5	fre	10.00	Kulturkommittén: Lästips. Skyttepaviljongen, Lugnet.	4
5	fre	13.00	Lunch på Restaurang Kopparhatten.	30
8	mån	14.00	Kafé Björken: Musik.	30
10	ons	13.30	Månadsmöte: Varför tål äldre läkemedel på ett annat sätt?	4
15	mån	14.00	Kafé Björken: Evergreen.	30
22	mån	14.00	Kafé Björken: Boule.	30
24	ons	13.25	Studiebesök: Förlagssystem vid Tunavägen.	5
25	tors	14.00	SPF:s vänjänt serverar kaffe på Smedjan	30
29	mån	14.00	Kafé Björken: Musik.	30
31	ons	13.30	Kulturkommittén: Konstgrafiska verkstaden.	4
Nov				
2	fre	10.00	Kulturkommittén: Lästips. Skyttepaviljongen, Lugnet.	4
2	fre	13.00	Lunch på Restaurang Kopparhatten.	30
5	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.	30
7	ons	13.30	Månadsmöte: Om Strindberg. Anita Persson, tidigare intendent, Strindbergsmuseet.	4
12	mån	14.00	Kafé Björken: Musik.	30
19	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.	30
20-22			Falu kommuns kvalitetsvecka, Folkets Hus	21
21	ons	13.30	Kulturkommittén: Stadsbiblioteket "Att läsa med öronen".	4
21	ons	13.25	Studiebesök: SVT:s nya lokaler i Egnellska huset.	5
26	mån	14.00	Kafé Björken: SPF-kören.	30

falun.se/



*Trygghet
Inflytande
Gott bemötande*



Omvårdnad Falun

– det självklara valet

Välkommen till oss!

Du kan få omvårdnad och hjälp i det dagliga livet. Vi finns för dig dygnet runt, året om i hela Falu kommun. Vår personal på vård- och omsorgsboenden, kortvårds- och hemtjänstenheter har lång erfarenhet och kunskap. De jobbar för din trygghet, kontinuitet och ditt självbestämmande. Hos oss har du alltid möjlighet att påverka och utforma din omvårdnad och hjälp.

För mer information: www.falun.se/omvardnad
Telefon: 023-83 000

FALUN

Omvårdnadsförvaltningen • 791 28 Falun • www.falun.se

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program är årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutad. Den avslutades den 31 augusti 2012.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF:s expedition, Trotsгатan 35, **senast fredagen den 7 september 2012.**

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.

Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel tisdagar i Kålgårdsparken, samling kl 09.15. Spelet startar kl 09.30.

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

I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet till Falu Bouleklubbs nya inomhushall på Vallavägen 16 i Norslund. Det blir fortfarande spel på tisdagar men tiden är nu kl 09.45.

Bowling

Höstsäsongen startar fredagen den 7 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 tre säsonger och är mycket populär.

Stavgång

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården onsdagen den 19 september kl 10.00 med start vid Magasinsbron. Ledare: Sigrid Grälls, tel 341 29.

Ryggymnastik

Ryggympan vänder sig till dig som vill träna i lugnt tempo för att må bra. Syfte: Ryggen behöver regelbunden träning. Styrka och rörlighet tränas med stabiliserande övningar och lätta konditionsövningar utan hopp och löpning. Balans- och koordinationsövningar ingår också i passet, som avslutas med stretching och avslappning. Det är viktigt med skor som ger stöd och stabilitet. Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare för 12 ggr. Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.15-12.00 med start den 10 september. 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 och/eller leder. Du kan komma till kursen och prova en gång innan du bestämmer om du vill delta.

Ingen föranmälan behövs.

Kursen startar måndagen den 10 september kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnaden är ännu ej fastställd.

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

Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 38 med tre grupper. Alla grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 17 september kl 16.00-16.45.

Torsdagsgrupperna startar torsdagen den 20 september kl 13.15 -14.00 respektive kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 12 ggr. Deltagarantalet är begränsat.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

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.

Se under Kurser på sid 20.



SPF-danserna

Sista dansen i Folkets Hus? Det var rubriken på reportaget i förra numret av SPF-Nytt. Det är fortfarande ett frågetecken för en fortsättning av danserna men från ”Dansgruppen”, som hör till friskvårdskommittén, undersöker vi möjligheten att återkomma. Om och när det kan ske återstår att se.

Om det blir en fortsättning, kommer meddelande på föreningens webbplats och via gruppmejl.

Seniordagen

Fredagen den 14 september kl 10.00-14.00 arrangeras årets **Seniordag** på Lilltorpet. Läs mer om programmet på sidan 5.

Skogsvandringar – för tionde året!

Föreningen var tidigt ute med skogsvandringar. Starten skedde på Lugnet en majdag 2003. Det handlar alltså om 10-årsjubileum. Under åren har vi trampat på nästan alla stigar och småvägar i Faluns omgivning.

Första året genomfördes enstaka skogsvandringar. Sedan har vi samlats fem gånger på våren och lika många gånger på hösten. Plus någon/några extra vandring. Så även i höst. Mer information i Stångtjärnsstugan den 4 oktober.

Vi går på stigar och mindre vägar och vi håller vanlig promenadtakt. Ibland är det stenigt och ojämnt. Efter ca en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Två timmar senare är vi åter tillbaka på samlingsplatsen.

Grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

Ta med kaffe/dryck, sittunderlag, ev regnplagg och stavar.

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

Vandringsdagar och samlingsplatser

- Torsdag 6 sept kl 10:** Källviken, parkera vid slalombacken. Vandring utmed sjön, genom skogen, slalombacken utför. Relativt lättvandrat.
Ansvarig: Sven-Erik Ejeborg
- Torsdag 13 sept kl 10:** Lugnet. Kör förbi Hällaförrådet till parkeringen vid dammen nära Skyttepaviljongen. Lätt/medelsvår terräng.
Ansvarig: Sven-Erik Ejeborg
- Torsdag 20 sept kl 10:** Bergsgården, parkeringen vid bystugan. Kör gamla Grycksbovägen genom Stennäset till Bergsgården. Snitsel in till bystugan. Svårighetsgrad: medel.
Ansvarig: Bernt Kindlund
- Torsdag 27 sept kl 10:** Parkeringen Rottnebyskogen. Ca 3 km lätt promenad. Tillfälle att grilla medhavd korv.
Ansvarig: Nils Jonsson
- Torsdag 4 okt kl 10:** Jubileumsvandring vid Stångtjärn. Samling ”badparkeringen”. Efter kort vandring på ca 2 km intas det medhavda kaffet i Stångtjärnsstugan. Musik, information m m.
Ansvariga: vandringskommittén
Vandringsledare: Bo-Erik Ahlbäck
Ev frågor: Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småttjänster” 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

Inger Olevik	388 31 55
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
----------------	--------

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson	652 69
----------------	--------

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
-------------	--------

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

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 *Elisabet Ottervald* och *Ann Lagerby*.

”Anhörigår”

Falu kommun har utnämnt år 2012 till ”anhörigår” och vill under året utveckla stödet till de anhöriga och anhörigvårdarna. Temat för året är ”Hur bemöter vi de anhöriga?”, vilket också blir temat för omvårdnadsförvaltningens kvalitetsvecka i höst (vecka 47).

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-Marie Bonde*, tel 228 42.

BOKEN KOMMER



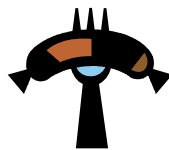
Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden. Ring Marie Wallin, tel 822 37 (böcker), eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

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.

Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Höstens verksamhet startar 10 september och pågår t o m 26 november. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 25 kr och umgås och ha trevligt.

Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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



Kommunfixar'n

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper sådant som kan skada dig. Uppdraget får ta högst en timme. Kommunfixar'ns tjänster kostar dig ingenting men du håller själv med all materiel.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57**. (När du ringer kan det vara så att en telefonsvarare är inkopplad, ange då tydligt ditt telefonnummer så blir du uppringd.)

Hälla-projektet

står till tjänst med bl a trädgårdsarbete som utförs mot en avgift på 80 kronor + moms = 100 kr per timme. Även kostnader för transporter debiteras per timme.

Kunden betalar extra för arbeten som kräver redskap, t ex häckklippning och jordbearbetning, varför inga fasta summor kan anges.

Beställning kan göras via kommunens växel **023-830 00**, begär **Hälla**, eller till direktnumren **867 80** alt **825 68**.

Fixar'n och Hälla utgör kommunens satsning för säkrare vardag för pensionärer och har hittills ingått i de arbetsmarknadsåtgärder som startats för att ge arbete åt dem som som får lönebidrag, behöver praktik eller har blivit hänvisade till verksamheten av annan anledning. Snöskottning erbjuds med abonnemang som omfattar 40 hushåll. Listan är dessvärre fulltecknad redan nu. Tjänsten kostar 150 kronor + moms varje gång.



Kafé som lockar äldre

V arannan måndag under våren och hösten pågår en aktivitet på Björken, det stora boningshuset vid Vallmansgatan. Väntjänsten ser till att besökarna, många av dem 80 år eller äldre, får plats i samlingslokalen.

– Intresset för våra program ökar. Nästan varje gång får vi bära fram extra stolar, berättar Gun Eriksson som har huvudansvaret i Väntjänsten.

En liten avgift (25 kr) tas upp av besökarna. Men då serveras också kaffe med hembakat bröd. Någon eller några inbjudna brukar stå för underhållningen. Bertil Mogrind, som bor i huset, sjunger ofta några kända operettmelodier.

När den rikskända gruppen Trio me' Bumba underhöll för något år sedan kom ett 75-tal äldre. Det är rekord.

Vårens höjdpunkt var Falu Evergreen. De kända spelmännen brukar komma varje år. Då spelas kända svenska melodier. Musik som går hem hos äldre.

I höst kommer Kommunfixar'n att berätta vad man kan hjälpa till med vid enkla fel i hemmen. Exempel på andra program: sångaren Tom Bergerengen, dietist från Nutricia informerar och Pia Ekström berättar om studietutbudet i Vuxenskolan. SPF-kören sätter punkt för höstprogrammet.



Väntjänsten har

även i sommar bjudit de äldsta i föreningen, de som är 80 år eller mer, på en utflykt. I år var målet Visthusboden i Stora Skedvi.

De 23 deltagarna tog plats i lokalen intill bageriet där knäckebrödet bakas för hand. Men nu hade bagarna semester.

Harry Persson, i mitten, undrar vad Harriet Engström har plockat på sig i Visthusboden samtidigt som Svante Thunberg avslutar sitt köp.

Sören Andersson, tidigare verkställande direktör i Vika Bröd, berättade hur det gick till vid starten och när fyra bröder fortsatte verksamheten på 50-talet.

Sören berättade också att det var Rune Lindström, poeten, tecknaren och skaparen av bl a Himlaspelet, som hade ritat omslaget till brödpaketet. När Lindström avled (1973) var han inte färdig med sitt arbete – men det är ändå hans bild på brödpaketet.

Programmet avslutades med att Gudrun Lindén sjöng och läste dikter, allt mycket uppskattat. Svante Thunberg framförde deltagarnas tack för utflykten.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

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

Urban Björn	391 31	Sören Lund	256 95
Sven Carlsson	697 20	Ingrid Melin	347 88
Margareta Dunkars	341 75	Karin Michols	253 98
Gudrun Eriksson	634 86	Elisabet Ottervald	640 78
Bo Lindberg	331 55	Kerstin Stafås, <i>sammanställande</i>	147 55

Aktuellt från KPR

Studiebesök vid Herrhagen och Händelseriket

Herrhagsgården är en stor byggnad i många våningar. Kanske verkar storleken litet skrämmande? Där driver Falu Kommun ett boende för personer med olika demenssjukdomar. Där finns också korttids/växelvård.

En bekant till gruppen som vistas på korttidsvården berättar hur bra allt fungerar. "Trevlig personal, bra mat, god service och trevliga aktiviteter".

En av cheferna informerar om Herrhagsgården. Då det gäller personalläget är hon nöjd med de fast anställda som i de flesta fall har utbildning och lång erfarenhet. Det brukar också lösa sig med sommarvikarier. En viss fortbildning sker kontinuerligt. "Problemen är inte större än att vi löser dem".

Maten är en ofta diskuterad fråga. Smaken är naturligtvis olika och all mat kan inte falla alla på "läppen". Matrådet håller ögonen på att kosten är näringsrik och lämplig. I kostavgiften ingår frukost, lunch, middag och mellanmål. Vid behov finns möjlighet att få specialkost.

Gemenskap och aktiviteter är viktiga och där finns musikunderhållning, bingo, spel, högläsning, pyssel m m. Plötsligt avbryts vi av musik och några par kör igång med dans. Trevligt! Personalen arbetar utifrån omvårdnadsförvaltningens värdegrund med fokus på trygghet, inflytande och gott bemötande.

Händelseriket: Intill Herrhagsgården finns en byggnad med det spännande namnet. Det är en sinnesstimulerande inomhusmiljö med nio olika upplevelserum och ett "drop in-torg". Hit kommer personer som behöver komplettera sitt dagliga liv med sinnesupplevelser i annan form än vad som finns naturligt runt omkring oss. Det är en ren besöksverksamhet, där alla bokar rum efter tillgång.



PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas brukarråd har bytt namn till patientråd. Rådets uppgift är att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. De är kopplade till de landstingsdrivna vårdcentralerna och har cirka två möten per halvår. SPF:s representanter vill gärna ha *dina synpunkter på vården vid din vårdcentral* att framföra i vårdcentralens brukarråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral:	Representant:	Tel:
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	Ingvar Mårtensson	313 39
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Ulla Jansson	178 88
	Sonja Schnürer, <i>ersättare</i>	328 61
Samordnare:	<i>vakant</i>	



I *rörelserummet/motorikrummet* lockar materialet till olika kroppsövelser. I *musikrummet* finns musikbädd där hela kroppen kan höra och känna musiken och gemenskapen.

I *båtrummet* ger båten en upplevelse för balans, leder och muskler.

Vita rummet inbjuder till en avslappnande upplevelse som kan ge stressreducering.

Badrummet har relax, bastu och bubbelbad.

Vårt korta besök blev ytterst intressant och lärorikt. Här finns imponerande resurser vad avser lokaler, utrustning och framför allt personal.

Det är i många avseenden nyttigt att besöka verkligheten.

Sven Carlsson

Ny entré till Stadshuset

I augusti flyttade Falu kommuns reception och växel till Egnellska huset vid Myntgatan 45. Där finns nu flera kommunala förvaltningar och kontor, bland annat stadsbyggnadskontoret och miljöförvaltningen.

Samtidigt fick Stadshuset en ny entré. Till socialförvaltningen, kultur- och ungdomsförvaltningen samt omvårdnadsförvaltningen går man nu in från Stora torget, där det tidigare varit utgång. Ingången är alltså flyttad cirka tio meter.

Dramatik i Vattnäs konsertlada

Dramatik på operascenen med intriger i gamla Rom, ärelystnad och en våldtäkt fick en grupp falu-SPF:are vara med om.

På Vattnäs strandängar byggdes ladan som presenteras som Dalarnas enda konserthus. Det är en utmaning till andra orter. Och man kan vara stolt över Vattnäs konsertlada. Den blev verklighet genom operasångerskan Pers Anna Larsson som har rötter i byn. Nu ges konserter både sommar- och vintersåsong.



Dit gick färden för SPF Falubygdens sommarresa. Ett femtiotal musikintresserade ville se konsertladans första operaproduktion, Benjamin Brittnens kammaropera *”The rape of Lucretia”* som har lämpligt format för scenen. Fina sångare och musiker hade engagerats för sommarens vattnåsmusik.

Bussresans första stopp blev Restaurang Sjövillan i Rättvik vid Långbryggan. Där serverades lunch i en ljus matsal i god kontakt med naturen.

Vidare till Mora och Vattnäs där projektledaren Sofia Nyblom (bilden nedan) berättade om Konsertladans ettåriga historia och den operaföreställning vi skulle få vara med om. Då började regnskurarna komma. I serveringstålet kunde vi dricka kaffe eller ett glas vin i väntan på föreställningen.



När vi sedan såg och lyssnade till musikdramat kände vi en närhet till sångare och musiker som bidrog till handlingens dramatik. Vi blev imponerade av de fina rösterna och det goda skådespeleriet. Man sjöng på originalspråket engelska.

Regnet fortsatte under hela återresan till Falun. Men deltagarna kunde i bussen smälta intrycken av en intressant operaföreställning.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Fler bilder från den lyckade musikresan finns på www.spf.se/falubygden

Med veterantåg till Värmland

Charterresor brukar gå till soliga Medelhavsstränder för bad och andra turist-cupplevelser. Men SPF Falubygden anordnade en charterresa inom landet. Tillsammans med Museiföreningen Gefle-Dala Jernväg gjorde man en "nostalgiresa" med föreningens veterantåg.

Målet var Värmlands Kil för vidare färd till hamnen i Fryksta, där representerer för Ångbåtsföreningen Freja mötte upp och berättade den smått osanno-



lika historien om *s/s Freja af Fryken*. Fartyget byggdes på Motala Verkstad, sjösattes 1869, förliste 23 juli 1896, elva av de sjutton passagerarna omkom i vågorna. Vraket hittades 1976, bärgades 1994 och renoverades, råkade ut för brand men byggdes åter upp. Den ursprungliga ångmaskinen driver fortfarande båten. Den 23 juli firas varje år som Frejas dag och samlar massor av besökare.

Reseansvariga Gunnar och Ruth Trued med nostalgiresenärerna.

Det var nu dags för en guidad tur på Nedre Fryken med *s/s Freja* och sjö lunch ombord.

Efter ett besök på föreningens lilla museum med mängder av saker som togs upp vid bärgningen, tog bussen (tyvärr inte veteranbuss – vi blev för många!) oss tillbaka till tåget hem.

Reseledarna bjöd på kaffe och smörgås i restaurangvagnen. Jers Eric Robertsson med fiolen och Jan-Erik Swan med dragspel underhöll med glada låtar under resan.

Gefle-Dala Jernvägsförening med 250 medlemmar gör ett stort ideellt arbete. Dagens förare på ett HG-lok från 1947 var Leif Fagerström med Per Mattsson som biträde. Vi åkte i vagnar från 1937 i mycket bra skick.

Det blev en ovanlig och av deltagarna mycket uppskattad resa.



Text: Inge Relefors Foto: Maud Nilsson

Utförligare text och fler bilder finns på www.spf.se/falubygden

Mästare i golf

Det var mest uppehåll när klubbmästerskapet i golf avgjordes på Aspeboda. Dagen före vräkte regnet ner. I fjol spelades KM på hösten, nu på våren.

Golfmästerskapet har avgjorts sex gånger i Aspeboda och en gång på Dalsjö. När det blir 18 hål på Samuelsdal, kanske om något år, får man hoppas att mästerskapet flyttas dit.

KM lockar framför allt medlemmar som kommit upp en bit på hcp-listan. Då har man "golfat" i fem-tio år, kanske mer.



Årets mästare i klass A, Mats Isberg, har 13 i handicap. Nyligen spelade han på en klassisk golfbana.

– Vi var fyra "gubbar" som nyligen spelade på St. Andrews i Skottland. Det var en upplevelse, säger Mats som gjorde sina första golfsvingar på Samuelsdal. Fortsatte sedan på Dalsjö och nu har han tillhört Aspeboda GK i sju-åtta år.

Mats Isberg, segrare i Herrar A.



Hans Thors, med 21 i handicap, blev tvåa med samma resultat, 78. Det var Hans som tog in golfen i SPF. Han startade tävlingar, kurser och han drog ett stort lass när Falun ordnade SPF:s riksmästerskap för ett antal år sedan. Ett lyckat arrangemang, inte minst ekonomiskt.

Ytterligare tre klasser ingår i KM. Mästare i klass B blev Jan Sjöbeck i Svärdsjö.

Jan Sjöbeck, segrare i Herrar B.



Damklasserna var något tunnare än tidigare. Främsta orsaken var regnet dagarna före. Eva Frisk i Sundborn blev mästare i huvudklassen, tyvärr endast med fyra deltagare.

– Jag var tvåa i fjol så jag kan inte vara annat än nöjd, säger Eva som golfat i 15-20 år.

Annabella Söderkvist vann B-klassen.

Damsegrarna Annabella Söderkvist och Eva Frisk.

Mästerskapet i juni lockade färre startande än tidigare år. Regnet anses vara den främsta orsaken. Andra golfare hoppas att KM flyttas till hösten. Kanske det snart också kan bli spel på Samuelsdal.

Text: Sven-Erik Ejeborg Foto: Hans Thors

Resultat, KM-golf på Aspeboda:

Herrar A: 1) Mats Isberg 76 slag, 2) Hans Thors 78, 3) Lars-Göran Pettersson 80, 4) Dan Lundstedt 81, 5) Lars-Åke Hesselgren 82, 6) Dan Asplund 83.

Herrar B: 1) Jan Sjöbeck 75 slag, 2) Lars-Erik Hurtig 79, 3) Sven-Arne Berglund 80, 4) Olle Bennström 82, 5) Sven Carlsson 82 SHC, 6) Kenth Carlsson 82 SHC, 7) Gunnar Eriksson 83, 8) Bo T Andersson 84.

Damer A: 1) Eva Frisk 85 slag, 2) Gunnel Odén 86, 3) Maj-Britt Wickberg 87, 4) May Asplund 92.

Damer B: 1) Annabella Söderkvist 75 slag, 2) Annie-Maj Eriksson 76.

Föreningens scramble i golf på Samuelsdal

pågår till mitten av september. Samling vid niohålsbanan varje onsdag kl 9.

Ansvariga för spelet är Lars-Erik och Inga Johansson. De är glada om anmälan kan göras dagen före på tel 207 18 eller e-post: inga.lej@tele2.se

Flitiga golfdamer



Varje onsdag, från midsommar till mitten av augusti, har 15-20 damer, mellan 63 och 90 år, träffats på Samuelsdals golfbana för några timmars spel. De flesta har spelat i många år. Regn har inte stoppat dem.

– Golf är ett spel i lugna former och jag tycker det är jätteroligt, säger 83-åriga Barbro Borgblad samtidigt som hon greppar golfvagnen för att tillsammans med övriga rulla ner på 9-hålsbanan.

Majoriteten av spelarna tillhörde SPF.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

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



 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
*Fri hämtning och
utkörning
inom Falu kommun*

”LG” trea i rikstävling

Det finns idrotter som man kan ägna sig åt upp i åren. Ta t ex bordtennis. Fråga Lars-Göran ”LG” Pettersson, snart 75 år, på Galgberget. Fortfarande tycker han det är roligt. Under vintersäsongen är han igång flera gånger i veckan.

– Jag började i ungdomen men höll upp i tolv år. Sedan kom jag igång igen för jag visste att bordtennis ger bra motion, berättar han.

”LG” Pettersson tränar med Falu BTK i regementets gymnastiksal flera gånger i veckan. Dit kommer spelare i alla åldrar. FBTK startade med bordtennis redan 1937.

Märkessköldarna i hemmet på Galgberget vittnar om framgångar i många tävlingar under lång tid. ”LG” började redan i unga år. Mitt i yrkeslivet gjorde han uppehåll i tolv år.

– Men när jag såg att det skulle bli riksmästerskap för SPF i Örebro, där jag bodde tidigare, så blev jag sugen på att börja igen, säger han.

Lars-Göran ”LG” Pettersson, trea i SPF-mästerskapet i bordtennis.



Det gick bra för ”LG” Pettersson och kompisen Sven-Olof Engvall. De blev trea i klassen 55 år och uppåt. I singel (70-klassen) kom ”LG” till kvartsfinal.

– Sen var det roligt att träffa gamla kompisar, jag kommer ju från Örebro, fortsätter ”LG” Pettersson som fyller 75 i höst.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

SPF:s riksmästerskap i boule

avgjordes den 25-26 augusti på Lugnet i Falun.
Läs om tävlingarna på www.spf.se/falubygden

SPF-mästerskap 2012

Orientering: 12-13 september i Ronneby (arr: SPF Ronneby)
Bowling: 4-5 oktober i Sundsvall (arr: SPF Club Freja Sundsvall)



Är du berättigad till hemtjänst via Falu kommun? Du har då möjlighet att välja oss som leverantör. Vi erbjuder alla former av servicetjänster såsom t.ex. städning, tvätt, inköp samt ledsagning.

HomeMaid erbjuder även möjligheten att välja till den service du önskar utöver den som kommunen erbjuder dig.

Tilläggstjänster vi erbjuder:

- * Storstädning * Flyttstädning * Strykning * Fönsterputs
- * Trädgårdsskötsel * Snöskottning * Mangling
- * Matlagning * Rastning av husdjur * Ledsagarservice

Något du saknar? Fråga vi kan hjälpa till med det mesta! Dessa tjänster kan du göra skatteavdrag för med 50% av kostnaden. Vi fakturerar dig halva kostnaden direkt vid privatköp av hushållsnära tjänster.



Lisa Sandberg Områdeschef Hemtjänst

Varför välja HomeMaid?

Vi har gedigen erfarenhet av att leverera tjänster till våra kunder och se deras behov. Vi har funnits i Falun i 11 år. Vi har serviceinriktad och utbildad personal. Du kan känna dig trygg när du anlitar oss. Du är själv delaktig i din planering.

Intresserad av att få veta mer? Ring Lisa på 023-127 07 eller lisa.sandberg@homemaid.se

Hemstädning | Fönsterputsning | Flyttstädning | Kontorstädning
Tvätt & Strykning | Barnpassning | Trädgårdstjänster

Falu Emailjskyltar

är en av Sveriges få tillverkare av hantverksmässigt framställda emailjskyltar. Vi tillverkar alla sorters emailjskyltar, såsom husnummer och gatuskyltar. Skyltar till företag och institutioner.

Kort sagt – **emailjskyltar för de flesta behov!**

Vår tillverkning av emailjskyltar sker enligt traditionella metoder i ett material med en stark utstrålning och dekorativa kvaliteter.

För Er som vill
ha en skytit
utöver det vanliga

16

Johansson

30

20
Sällnared

27

Prästgatan 4

**Falu
Emailj
Skyltar**

(Gruvområdet) Tunnbindarevägen 1, 791 61 FALUN
Telefon/fax **023-189 60** www.faluemaljskyltar.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

ANNONSERA I SPFF-NYTT!

Varje annons när mer än 2000 medlemmar

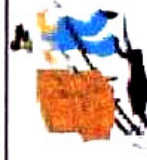
Kontakta

Allan Magnusson, 023-154 14, 070-530 25 11,
allan.magnusson.dof@telia.com

Bertil Jäderberg, 023-711 022, 070-548 56 17,
brm.jaderberg@gmail.com

Annonspriser:

Helsida 900 kr/Halvsida 500 kr/Kvartssida 300 kr



**FALU FLYTT
TRANSPORTER**

**Flyttar, Städar &
Magasinerar**

023-653 91

www.faluflytt.se

Om du flyttar...



... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

Du kan också själv direkt på internet anmäla ny adress och administrera vissa andra uppgifter om dig själv.

Gå in på www.spf.se – Min sida . Där ska du ange personnummer samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet tidigare i år.

50 kronor i onödan ...

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

Kassören

Behöver du ta bussen eller bilen till SPF?

Se SPF-Nytt 2012-1 sid 38.

Den tidigare beslutade **rabattkommittén** kommer att ombildas till ett "projekt för näringslivskontakter".

Vi har allt!
- det senaste inom LED
Ersätt dina gamla glödlampor med LED

Vanliga konsumentfrågor

- Vilket avsnitt i katalogen?
- Vilken LED-lampa ska jag välja?
- Hur mycket kan jag spara med LED?
- Vilken typ av dimmer ska jag använda?
- Hur långt kan jag gå med LED-lampor?
- Är det något annat jag ska tänka på när jag väljer LED-lampor?

LAMPSHOPEN
I FALUN AB
Falkenberg • 023 2091 310
www.lampshopen.se
vår fr. 10-18 kl. 10-15

SPF-NYTT 2012-3

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd/Anhörigår 2012	29
Annonsansvariga	44
Bilder på webben	6
Bilen/Bussen till SPF	42
"Boken kommer"	29
Boule	25
Bowling	25
E-post. Har du?	6
Expedition/information	2
Flyttanmälan	42
Friskvård	25-27
Försäkringar	6
Hälla-projektet	30
Hörselproblem	28
Idéer och förslag, har du?	6
Kafé Björken	30
Kalender	22-23
Kommunala pensionärsrådet KPR	32
Kommunfixar'n	30
Kulturkommitténs höstprogram	4
Kursverksamhet	14-21
Kvalitetsvecka	21
Luncher, Restaurang Kopparhatten	30
Mjukgympa	26
Motionera Mera-lotteriet	25
Månadsmöten	4
Ordförandens spalt	3
Patientråden	33
Rabattkommittén	42
<i>Reportage:</i>	
Dramatik i Vattnäs konsertlada	34
Flitiga golfdamer	37
Kafé som lockar äldre	31
"LG" trea i rikstävling	39
Med veteranståg till Värmland	35
Mästare i golf	36
Resevillkor	7
Resor	7-13
Rygggymnastik	25
Scramble på Samuelsdal	37
Seniordag på Lilltorpet	5
SJ-rabatter	13
Skogsvandringar	27
SPF Falubygden	6

SPF-danser	26
SPF-mästerskap	39
SPF-Nytt, redaktion	43
Stavgång	25
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	28
"Säkrare seniorer"	26
Träffpunkt Britsarvsgården	29
Träffpunkt Smedjan	29
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	29
Vad tycker du om maten?	29
Vattengymnastik	26
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	28-30
Webbplatsen	2 o 6

Annonser:

CK:s Resor: Minnesota	13
CK:s Resor: Thailand	12
Falu Begravningsbyrå	38
Falu Emaljskyltar	41
Falu Flytt	41
Falu Stenhuggeri	41
HomeMaid	40
Husqvarna	38
Lampshopen	42
Omvårdnad Falun	24
Seniormässa 1 oktober	21

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg
se.ejeborg@telia.com
Gustaf Lagerby
gustaf.lagerby@telia.com
Margareta Nissby
margareta.nissby@telia.com
Inger Ågren-Grundelius
inger.grundelius@telia.com
Bo Bävertoft (webbsidan)
bo@bavertoft.st
Stig Hellberg (gruppmejl)
stiq@hellberg



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

e-post: falun@spfdalarna.se
www.spf.se/falubygden

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR! *Varje annons når mer än 2000 medlemmar*

Annonsansvariga:

Allan Magnusson, 023-154 14, 070-530 25 11, allan.magnusson.dof@telia.com
Bertil Jäderberg, 023-711 022, 070-548 56 17, bm.jaderberg@gmail.com

Annonspriser:

Helsida 900 kr • Halvsida (liggande) 500 kr • Kvantssida 300 kr

Stopptider och utgivningsdagar under 2012:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför vintern 2012	30 okt / 6 nov	27 - 30 nov