



SPF-NYTT 2013-3

Falubygden



HÖSTENS PROGRAM



*Nygamla telefonkiosken på Hälsingtorget (foto: Sven-Erik Ejeborg)
Läs mer på omslagets baksida*

Styrelse 2013

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
	Birgitta Lindqvist	322 54
	Lisbeth Lundin	215 15
	Margareta Nissby	131 39
	Elisabet Ottervald	640 78
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Bengt Ahlstrand	721 0105

Revisorer: Sören Thunström 207 63; Helena Norberg 510 21

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
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Patientråden:	<i>se sid 33</i>	
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 28</i>	
Trafiksäkerhetskommitté:	Stig Westberg	332 03
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 kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Anni Andersson, Birgitta Eriksson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falubygden
Bankgiro:	690-3330 (<i>Plusgirokotot avvecklat</i>)

Ordförandens spalt

”I denna ljva sommartid.....”

I år kan vi inte klaga på sommaren ! Vilken värme, vilka härliga dagar! Ibland längtar man efter ett regnväder och svalka.

I vår förening har vi haft flera härliga resor, golf och boulespel. Men snart nog börjar höstens aktiviteter med månadsmöten, studier m m.



För första gången på flera år har vi inte lagt in den s k seniordagen i september beroende på att det varit svårt att hitta lämplig lokal. Fjolårets regniga dag på Lilltorpet har vi alla i minnet. Vi hoppas kunna lösa lokalfrågan till nästa år. För alla er som saknar mannekänguppvisningen, kan jag berätta att Seniorshopen besöker Falun vid tre tillfällen under senare delen av september och håller till på Britsarvsgården och Smedjan.

Vår förening tillhör de fyra största i Sverige. Vårt medlemsantal är för närvarande ca 2150. Övriga föreningar med mer än 2000 medlemmar finns i Eskilstuna, Järfälla och Nyköping. Styrelsen har tagit kontakt med dessa och vi har för avsikt att hos förbundet söka pengar för att utveckla arbetet i stora föreningar. Som ni minns, höjde förbundet medlemsavgiften för att kunna dela ut bidrag till att förbättra verksamheten. I våras sökte ca 70 föreningar medel; ungefär hälften fick bidrag.

Hjärnkoll – vad är det? Går man in på nätet, hittar man flera olika betydelser av detta ord. För SPF:are är det en frågesport som anordnas distriktsvis och sen går finalen på Viking Line i början av november. Jag har haft kontakt med vår distriktsordförande i ärendet.

Säkerhet för seniorer. Den 1 oktober är FN:s internationella äldredag och i år är temat säkerhet för äldre. Dagen uppmärksammas med olika program och infomaterial. MSB (myndigheten för samhällsskydd och beredskap) har givit ut en broschyr ”Lev säkert i vardagen”, som erhålles gratis. Vi kommer att dela ut den vid olika tillfällen. Du kan också hämta den på vår expedition.

Gå inte till polisen, om du skall anmäla stöld eller borttappade saker. Anmälan skall ske per telefon eller mail. Det fick jag erfara häromdagen när jag tappat min guldlocka. Jag försökte personligen anmäla förlusten, men det går inte, det är telefon eller mail som gäller.

Så hälsar jag Er välkomna till ett intressant program. Läs och njut!

Karin



MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

onsdag 11 sept kl 13.30	Radiominnen Rolf Lithén berättar om sina möten med "farbror Sven" och andra radiominnen Plats: Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan)
onsdag 9 okt kl 13.30	Hur har den moderna vetenskapen påverkat vår Gudsbild? Professor Anders Liljas föreläser Plats: Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan) Obs: ändrat datum
onsdag 13 nov kl 13.30	Färg och form i Dalarna Eva Kumlin, vd för Svensk Form, föreläser Plats: Dalarnas Museum
onsdag 11 dec kl 15.00	Luciafirande (<i>obs tiden!</i>) Gymnasiets estetiska program Plats: Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan)

STUDIEBESÖK

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.
Besöken brukar snabbt bli fullbokade när deltagarantalet är begränsat.
Meddela ev förhinder till expeditionen så kontaktar de "reserverna".

onsdag 25 sept kl 13.30	Lugnetkyrkan (f d SVT:s lokaler) Samling utanför kyrkan kl 13.25 <i>Ingen föranmälan</i>
onsdag 23 okt kl 13.30	Tingsrätten (f d Kullen) Samling utanför kl 13.25 Begränsat deltagarantal (30 pers) <i>Anmälan senast 18 oktober</i>
onsdag 27 nov kl 13.30	Bergslagssalongen Samling utanför huvudingången Åsgatan 22 kl 13.25 Begränsat deltagarantal (30 pers) <i>Anmälan senast 8 november</i>

KULTURPROGRAM

- torsdag 19 sept kl 13.30** Informationsbesök i Stadsbiblioteket i Falun
Denna gång får vi lära oss hur vi kan låna böcker via nätet, ladda ned dem till en läsplatta osv.
Föränmälan till expeditionen, tel 690 45, senast 12 september.
- tisdag 15 okt kl 13.30** Besök i Nisserska Huset, Tingshusgatan 4 (*ej hiss*)
Välkomna att besöka konstnärerna i deras ateljéer.
Viss försäljning av bl a bomullsgarn från textilverkstaden Regnbågen. Max 25 personer.
Föränmälan till expeditionen, tel 690 45.
- onsdag 30 okt** Vad har du läst sen sist?
onsdag 20 nov kl 10.00-11.30 Berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.
Kom till Britsarvsgården på Tegelvägen 16, köp en kopp kaffe med tilltugg i cafeterian och ta med dig när vi träffas i lokalen intill.
Ingen föränmälan.
- onsdag 27 nov kl 13.30** Varför skriver man dagbok i 54 år?
Universitetslektor John Svenske berättar om Backåkersbonden från Garpenberg som skrev varje dag 1861–1914. John Svenske publicerade 1987 en bok om detta, som han här låter oss ta del av.
Britsarvsgården, Tegelvägen 16. *Ingen föränmälan.*
- onsdag 18 dec kl 10.00-11.30** Bokbytarräff, Britsarvsgården, Tegelvägen 16
Du som har en bok att rekommendera och vill byta ut – berätta kort om handlingen i boken och lägg den sedan på ett ”bytesbord”. Alla givare får sedan ta en ”ny” bok med sig hem. *Ingen föränmälan.*



Välkomna på konsert när Dalarnas SPF-körer håller

Körstämma i Kristinehallen, Falun

söndagen den 27 oktober kl 15.00

Gratis inträde

Lyssna också gärna på repetitionerna
som pågår kl 10.00 – 14.30

SPF Daladistriktet

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag drygt **2100** 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. **Årsavgift 2013: 235 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Om fakturor från föreningen

Det bankgironummer som är angivet på t ex fakturan på medlemsavgiften är ett uppbördskonto som *endast kan användas för fakturor med OCR-nummer* utsända från föreningen.

För avgifter till föreningen för olika verksamheter ska *bankgironumret 690-3330* användas. Gäller också *nya medlemmars inträde* i föreningen.

Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

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 2013-2 sid 36-37 och www.spf.se/falubygden (Anslagstavlan).



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.

Har du inte dator? Har du inte dator själv, har du kanske någon anhörig eller bekant som har och kan bevaka nyheter på föreningens webbplats åt dig.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

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 avanmälningsvillkor

Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. *Vid köbildning prioriteras personliga besök före telefonsamtal.* E-postanmälan noteras första anmälningsdagen efter att kö i telefon och personliga besök antecknats. Första och sista anmälningsdag: se respektive resa.

Vid anmälan måste **namn, adress, telefonnummer, specialkost** och **påstigningsplats** (Britsarvsgården Seminariegatan, Knoppen busshållplatsen, Promenaden 19 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 företräde** 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 avanmälningsregler gälla.

Har du frågor kring resan, eller önskar specialkost, kontakta den reseansvarige.



Sista minuten?

På vår webbplats för vi in uppgifter om lediga platser, återbud m m.

Resor arrangerade av andra SPF-föreningar i distriktet

På vår webbplats förstasida hittar du uppe till höger, under rubriken "Nyheter från distriktet", en länk till en sammanställning över resor arrangerade av distriktets olika föreningar. Kanske finns där något som passar dig?

Kryssning till Mariehamn

Leif Kronlund bjuder åter upp till dans

måndagen den 30 september

Vi åker från Falun kl 12.00 mot Stockholm med ett stopp i Heby. Vi går ombord på Cinderella kl 17.15. Hon avgår kl 18.00 och vi äter vår Viking Buffet 18.30.

Bussen är med på båten, så det går att göra vissa inköp och få levererat till bussen.

Pris: 425 kr. I priset ingår bussanslutning, insides B2 hytt, Viking Buffet-middag inkl vin, öl och kaffe samt sjöfrukost.

Tillägg: A2 utsideshytt 60 kr, enkelhytt B insides 100 kr, enkelhytt A utsides 250 kr.

Anmälan snarast, dock senast 12 september till expeditionen.

Resan har annonserats på webbplatsen och i gruppmejl.

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

Succémusikalen SPÖK

är tillbaka på Cirkus i Stockholm

lördagen den 9 november

Se Måns Zelmerlöv, Loa Falkman, Sussie Eriksson och Lena Philipsson i en helt ny version av Björn Skifs och Bengt Palmers musikal *Spök!* Som var en av 80-talets stora musikalsuccéer.

Handlingen kretsar kring den store popartisten Dante som ärver ett slott, Bränningehus, utan att veta att det hemsöks av spöken. Hur det går får ni se. Föreställningen börjar kl 15.00 och slutar ca 17.30. Vi äter en brunch vid ankomsten till Hasselbacken kl 13.00. På hemvägen gör vi ett stopp vid Ekolskrog för kaffe/te och en smörgås.

Vi åker från Falun ca 09.30 och beräknas vara tillbaka i Falun ca 22.00.

Pris: 1.390 kr, vilket inkluderar buss, brunch på Hasselbacken, biljetter till föreställningen kat. A, samt fika på hemvägen.

Anmälan till expeditionen.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-3 000 248.

Resa till Karlstad med musikal och residensbesök

16 – 17 november

Avresa från Falun mitt på dagen med stopp för sen lunch i Hällefors. Ankomst till Elite Stadshotell i Karlstad och kort promenad till *Shrek the musical* på Värmlandsoperan med föreställning kl 18.00. Efter föreställningen supé på Restaurang Munken (gångavstånd).

På söndagen avnjuter vi frukosten på hotellet, lämnar vårt bagage i bussen och promenerar till residenset, där landshövding Kenneth Johansson visar oss runt ett par timmar från kl 11.00.

Innan vi lämnar 'solstan' hinner vi dricka en kopp kaffe på Restaurang Båten och gör sedan ett stopp för söndagsmiddag i Måltidens hus, Grythyttan.

Åter i Falun vid 19-tiden.

Totalpris: 1.915 kronor. Enkelrumstillägg 230 kronor.

Anmälan snarast till expeditionen.

Resan har tidigare annonserats på webbplatsen och i gruppmejl.

Reseledare: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76.

Shrek the musical bygger på DreamWorks animerade film med samma namn. Musikalen har haft stora framgångar både på Broadway och i Londons West End. Sverigepremiär den 25 april 2013 i Karlstad. Många svenskar har redan fattat tycke för det gröna egensinniga träsktrollet, och den charmiga musikalen med dess roliga karaktärer och härliga dansnummer passar alla åldrar. (*Presentation i Resmål*)

Julbordsresa till Mariefhamn med Birka Paradise

3 – 4 december

Tisdagen den 3 december kl 11.00 åker vi med egna bussar (om vi blir minst 80 personer) direkt till Stockholm för att gå ombord på Birka Paradise som avgår 18.00. Julbordet står dukat för oss 18.00. I år kan vi bli upp till 100 pers.

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

– B-hytt insides: **465 kr** (tillägg enkelhytt 160 kr)

– A-hytt utsides: **565 kr** (tillägg enkelhytt 260 kr)

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

Anmälan tidigast 12 september och senast 29 oktober till expeditionen.

För ev avbokning efter 29 oktober krävs läkarintyg.

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

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



Alla Hjärtans Kryss

på m/s Birka

11 – 12 februari 2014

ReseSkaparna bjuder åter in till Alla Hjärtans kryss med resefest ombord på m/s Birka.

Då många av ReseSkaparnas reseledare också är professionella artister erbjuds en unik ReseSkaparrevy ombord med allt från stå upp-komedi till operasång.

Pris: 485 kr. I priset ingår bussanslutning, kryssning med del i insideshytt, välkomstdrink och frukost, ReseSkaparrevy, buffé inkl vin och öl samt kaffe, resemässa och resetävlingar.

Tillägg: enkelhytt insides 100 kr, enkelhytt utsides 200 kr, utsideshytt 100 kr.

Anmälan tidigast 19 september och senast 8 november till expeditionen.

Reseansvarig: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-3 000 248.

Jesus Christ Superstar med Ola Salo i Sandviken

fredagen den 21 mars 2014

S e en av Sveriges största rockstjärnor i tidernas största rockopera! Den klassiska rockoperan *Jesus Christ Superstar* i Olas Salos uppmärksammade nyöversättning åker på turné 2014. Turnén blir en fortsättning på succéuppsättningen från Göta Lejon i Stockholm. Med på turnén åker de välrenommerade musikalartisterna Peter Johansson (spelar Judas) och Gunilla Backman (spelar Maria Magdalena) samt stor ensemble och orkester.

Föreställningen visas på Göransson's Arena i Sandviken. Innan föreställningen åter vi en 2-rätters showmeny och efter föreställningen tar vi en bussfika (kaffe och macka) innan vi åker hemåt. Föreställningen börjar kl 19.30 och pågår 2 tim och 10 min inkl paus.

Pris: 1.315 kr. Priset inkluderar bussresa, biljetter kategori A, 2-rätters showmeny samt bussfika.

Anmälan tidigast 10 september och senast 11 oktober till expeditionen.

Reseansvarig: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-3 000 248.

Möt våren i Rom

5 – 11 april 2014

Möt våren i Rom när azaleorna står i full blom på Spanska trappan och klimatet är vänligt med tanke på utflykter/visningar!

Så målande inbjuder researrangören Åre Tours SPF Falubygden till en väl beprövad resa.

Pris: 14.745 kr. Enkelrumstillägg 1.200 kr. Priset inkluderar:

- Busstransfer Falun-Arlanda t/r
- Flyg direkt
- Transfer flygplatsen-Birgittahuset
- 6 övernattningsnätter i Birgittahuset – hos Birgittasystrarna vid Piazza Farnese
- Halvpension (frukost och en huvudmåltid inkl vin och vatten)
- Utflykter och visningar (se nedan)
- Entréer
- 2 dagars medverkan av auktoriserad svensk Romguide
- Reseledare från Åre Tours

Programmet i korthet:

Dag 1: Morgonflyg till Rom, orienteringspromenad samt välkomstmiddag.

Dag 2: Antikens Rom, middag, kvällstur med buss.

Dag 3: Peterskyrkan och Vatikanen, middag.

Dag 4: Heldag med buss, långlunch.

Dag 5: Promenader, påvens allmänna audiens på Petersplatsen. Middag.

Dag 6: Det moderna Rom: egna strövtåg alternativt gemensam promenad.
Avskedsmiddag.

Dag 7: Hemresa

För utförligt dag-för-dag-program – gå in på föreningens webbplats

www.spf.se/falubygden eller kontakta expeditionen.

Anmälan senast 13 december till expeditionen.

Lokal resesamordnare: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76.

Obs: Resan förutsätter 'pigga ben' och 'hyfsad' kondition.

Bergen, Flåmbanan, glaciär och Grieg

14 – 19 augusti 2014

Följ med på en resa till grannlandet Norge. Vi besöker bl a Flåm och går på den berömda Flåmbanans tåg för färd genom natursköna Flåmsdalen till Myrdal.

Vi tar färja från Flåm till Gudvangen och vidare till Bergen. Vi beser tonsättaren Edvard Griegs museum Troidhaugen och får en guidad tur i Bergen. Vi åker den välkända Flöjbanen t/r upp på höjden så att vi kan beundra staden från ovan.

Färden går vidare längs Jölstravatnet till glaciären Briksdalsbre. Under hemresan åker vi en kort tur genom Lillehammar. I gränslandet Morokulien gör vi uppehåll för att titta på fredsmonumentet. Vi beräknas vara åter i Falun ca kl 21.

För mer utförligt dag-för-dag-program, gå in på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden och klicka på Resor. Eller kontakta expeditionen. Resan genomförs med Larssons Resor AB.

Pris: 8.890 kr per person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 300 kr per natt. I priset ingår alla transporter, logi i dubbelrum inkl frukost (Grand Lit kan förekomma), entréer, biljetter och lokala guider, reseledare, frukost, lunch dag 1, 2 och 6 samt alla middagar.

Intresseanmälan tidigast 24 september till expeditionen.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-3 000 248

Preliminära utlandsresor 2014

Informationsmöte i Kristinegården
torsdagen den 17 oktober kl 13.00

Liksom tidigare år presenterar representanter från researrangörer några intressanta resmål. Det är inte säkert att alla resor blir av. Det beror på intresset. Under eftermiddagen kan du göra din intresseanmälan, som inte är bindande men som ger förtur vid den slutliga anmälan. Som alltid gäller ”först till kvarn”.

Informationen gäller resor till

Thailand, badparadiset Mae Phim (en av östra Thailands bäst bevarade hemligheter) och – nästan – ”All inclusive”. 14 dagar alt 17 dagar med River Kwai och Bangkok.

Eller varför inte en resa till grannlandet Danmark och **Skagen** för ett besök ute på Grenen, Danmarks nordligaste udde, där Skagerack möter Kattegatt. Vi upplever naturligtvis Skagenmålarna och mycket mera.
Arrangör: CK:s resor med Christer Kullberg

Följ med på stora **Irlandsresan**. Irland erbjuder otroligt vacker natur. Vi ser även norra Irland – en del som många ännu inte besökt. Reseledare Jöran Nielsen berättar mera vid informationsmötet.

Vi planerar även en resa till **Slovakien** – en liten okänd del av Europa. Ett land med böljande landskap, glödande solrosfält, kullar med vinrankor och höga berg som skimrar i blått. Detta, och mycket mer, får vi uppleva.

Arrangör: ReseSkaparna event & resor med Christina Wallblom

Vill du inte åka på långresa är du välkommen på en **kryssning på Östersjön**. Resan börjar med en trevlig kväll ombord på Viking Lines fartyg Cinderella. Efter frukost upplever vi Mariehamn under några timmar, innan vi går ombord på Vikings nya fartyg Grace som tar oss åter till Stockholm via Åbo.

Vi får också information om en **sommarkryssning till Riga och Visby** med Viking Lines Cinderella.

Arrangör: Tobbes Resor med Henrik Kåll

Hjärtligt välkomna!

SJ:s 50-procentsrabatt har upphört

Från den 1 september gäller inte längre SJ:s 50-procentsrabatt.

Men 10 procents rabatt kan du få.

Ange "kampanjkod SPF" om du köper biljetten på nätet.

Läs mer om att köpa biljett hos SJ på sidan om Rabatter på vår webbplats.

I sista minuten – komedi av Carin Mannheimer

Ett antal SPF-pensionärer for i maj med buss till Stockholm för att njuta av farsen "I sista minuten" på Stockholms Stadsteater Kulturhuset.

Alla hade stor behållning av föreställningen och var nog lika roade som skådespelarna tycktes vara.

Före pjäsen åt man gott på Teaterbaren och på hemvägen njöt man av vackert vårväder

Läs mer på www.spf.se/falubygden

 **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*

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler på Trotzgatan 41 i Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive kurs
FRÅGOR:	<i>Allmänna funderingar:</i> kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> kontakta respektive kursansvarig

AKVARELLMÅLNING FÖR NYBÖRJARE

För dig som är nybörjare och inte har målat tidigare. Tillsammans lär ni er måla blommor i akvarell och går kort igenom olika grundtekniker. Material såsom penslar, akvarellfärg, block inhandlas innan start.

Ledare:	Berit Hedlund
Tid:	Varannan måndag kl 14.00-16.15 (3 träffar)
Start:	23 september
Kostnad:	300 kr

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON **Nyhet!**

Kursen för dig som vill lära dig nyttja de olika möjligheter en modern mobiltelefon har. Du lär dig hantera kontakter, olika sätt att ringa, skicka och ta emot sms, ta foton och att utföra olika ärenden. Ta med egen mobiltelefon.

Ledare:	Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13
Tid:	Onsdagar kl 10.00-11.30 (5 träffar – med uppehåll veckorna 43-44)
Start:	2 oktober
Kostnad:	350 kr

ATT HITTA BÄTTRE BALANS – grund

Du utforskar med små rörelser din rörlighet samtidigt som du ökar din medvetenhet om hur hela kroppen samspelar, t ex när vi reser oss upp från stolen.

Ledare:	Anki Allard, Feldenkrais®-pedagog, tel 070-207 88 57
Lokal:	Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna

*Gruppen för dig som kan utföra rörelser **liggande på golvet**:*

Tid: Tisdagar kl 11.00-12.00 (4 träffar)
Start: 24 september
Kostnad: 560 kr

*Gruppen för dig som kan utföra rörelser **sittande/stående**:*

Tid: Tisdagar kl 13.30-14.30 (4 träffar)
Start: 24 september
Kostnad: 560 kr

ATT HITTA BÄTTRE BALANS - fortsättning

Vi fortsätter att utveckla övningar och rörelser som grundkursen tidigare har innehållit. Du guidas till att kunna röra dig enklare och smidigare.

Ledare: Anki Allard, Feldenkrais®-pedagog, tel 070-207 88 57
Lokal: Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan

*Gruppen för dig som kan utföra rörelser **liggande på golvet**:*

Tid: Tisdagar kl 11.00-12.00 (5 träffar)
Start: 12 november
Kostnad: 700 kr

*Gruppen för dig som kan utföra rörelser **sittande/stående**:*

Tid: Tisdagar kl 13.30-14.30 (5 träffar)
Start: 12 november
Kostnad: 700 kr

Obs: För dig som vill gå både grund och fortsättning blir priset 950 kr.

DANS

Ledare: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Onsdagar kl 09.00-10.00 (12 träffar)
Start: 11 september
Kostnad: 260 kr

Linedance

DANS

Ledare: Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15 (12 träffar)
Start: 12 september
Kostnad: 260 kr

Linedance

DANS

Ledare:

Lokal:

Tid:

Start:

Kostnad:

Linedance

Anita Bergström, tel 188 79

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Torsdagar kl 11.15-12.15 (12 träffar)

12 september

260 kr

DATOR – nyblivna datoranvändare

Kursen för dig som vill skaffa eller som nyss har skaffat dator och vill få hjälp att komma igång. Kursen ligger på en mycket grundläggande nivå. Tillsammans går ni igenom olika typer av datorer och vad som passar dig bäst.

Du lär dig datorns olika grundfunktioner och får bekanta dig med internet.

Första träffen är en introduktion då du inte behöver ta med egen dator. Vid resterande träffar krävs egen dator.

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

Ledare:

Agneta Sundbaum-Dufva

Tid:

Tisdagar kl 13.00-15.15 (7 träffar)

Start:

1 oktober

Kostnad:

900 kr

DATOR – gå vidare

En datorkurs för dig som har datorvana och är intresserad av att lära mer om datorns olika funktioner och internet. Tillsammans lär ni er mer om internet, datorns olika standardprogram och funktioner såsom e-post och att hitta till sidor för dagstidning och andra favoriter.

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

Ledare:

Agneta Sundbaum-Dufva

Tid:

Torsdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar)

Start:

14 november

Kostnad:

700 kr

DATOR – "Utför ärenden med ett klick bort"

En kurs för dig som vill lära dig utföra ärenden över internet. Det kan vara inköp av biljetter, beställning av olika varor och tjänster, att besöka "dina vårdkontakter", utföra bankärenden. Vi tittar även närmare på sociala medier, vad det är och hur det fungerar. Du får även veta hur du skapar och använder e-legitimation.

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

Ledare:

Agneta Sundbaum-Dufva

Tid:

Torsdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar)

Start:

3 oktober

Kostnad:

700 kr

"GITARREN OCH JAG" Spela gitarr tillsammans **Nyhet!**

Skulle du vilja spela gitarr i grupp? Om vi blir tillräckligt många, minst fyra personer, så gör vi en studiegrupp i gitarrspel. Vissa saker gör vi gemensamt men det kan även bli individuellt.

Ledare: Per-Olov Hedlund, tel 334 69
Välkommen med din anmälan

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

Alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron: Vad är guldkant för dig? Vad skulle du vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka?

Vi träffas för att planera vårens träffar och vad vi vill att de ska innehålla.

Kursen är för både män och kvinnor.

Tid: Under hösten, efter gruppens intresse

Kostnad: Ev avgift såsom entréavgifter o dyl står deltagarna för
Välkommen med din intresseanmälan senast 20 september

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!

Ledare: Margareta Kölgran, tel 182 32

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Start: 16 september

HANDARBETE Knypling och tvåändsstickning

– en gammal fin tradition.

Ledare: Elsie Edström, tel 163 43, Linnea Jönsson, tel 241 20

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30

Start: 17 september

KÖRSÅNG Falu SPF-kör

Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67

Ledningsgrupp: Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 34175, Margareta Lagerquist Carlsson, tel 244 05, Kerstin Boodé, tel 273 05, Karl-Erik Synnemar, tel 607 67

Lokal: Nybrokyrkan

Tid: Tisdagar kl 13.30-15.30

Start: 3 september

Söndagen den 27 oktober deltar kören i Körstämman 2013 i Kristinehallen.

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna

LUNCH TILLSAMMANS - tema: Mat förr och nu

Vi lyfter fram den äldre matkulturen i relation till dagens utbud.

Vilken är din barndoms älsklingsrätt? Finns det mat som du förknippar med din hemort eller ditt favoritlandskap?

Gruppen bestämmer hur upplägget för cirkeln ser ut. Kanske vill ni vara fler tillsammans som lagar maten hemma hos varandra? Kanske vill ni ha ett mer specifikt tema?

Välkommen med din intresseanmälan

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som vi i gruppen själva väljer.

Ledare: Britta Söderberg, tel 258 70

Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00 (4 träffar)

Start: 5 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.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Tid: Tisdagar kl 10.30-12.00 (5 träffar samt avslutningsträff efter en veckas uppehåll)

Start: 15 oktober

Kostnad: 350 kr

SAMTAL OM LIVET

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 och tid: Meddelas senare

Anmälan: *Direkt till samtalsledarna, tel 250 05*

SLÄKTFORSKNING

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

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

Ledare: Björn Engström

Tid: Torsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)

Start: 12 september

Kostnad: 900 kr

SURFPLATTA/SMARTPHONE - grund

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.

Ledare: Per Börjesson
Tid: Onsdagar (5 träffar):
Grupp 1 (för dig med Ipad/Iphone): kl 13.00-14.30
Grupp 2 (för dig med övriga märken): kl 15.30-17.00
Start: 25/9 (följande träffar: 2/10, 9/10, 13/11 samt 20/11)
Kostnad: 200 kr

SURFPLATTA/SMARTPHONE - avancerad

Kursen för dig som har kommit lite längre och som vill lära dig att använda din surfplatta/smartphone på andra och mer avancerade sätt. Tillsammans tittar ni på olika spännande funktionella användningsområden och lär av varandra.

Ledare: Per Börjesson
Välkommen med din intresseanmälan!

SÄKRARE SENIORER inkl hjärt/lungräddning (se sid 26)

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

Kursledare: Jannike Wählberg, Civilförsvarsförbundet
Lokal: SPF Falubygdens expedition
Tid: måndag 21 oktober kl 08.30-12.00 inkl förmiddagskaffe

TRÄDGÅRD

Vi lär oss gammeldags växter

Ledare: Björn Engström
Tid: Tisdagar kl 16.00-18.15 (3 träffar)
Start: 17 september
Kostnad: 220 kr

VI SJUNGER TILLSAMMANS

Ingen körvana behövs, bara sångglädje. Vid första träffen ger ledaren förslag på innehåll och upplägg av kursen som ni sedan bestämmer tillsammans.

Ledare: Tord Halvarsson, tel 342 64
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.00 (5 träffar)
Start: September/oktober, beroende på tillgång till lämplig lokal
Lokal: Meddelas senare
Kostnad: Kan tillkomma beroende på lokalhyra

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna

ZUMBA GULD FÖR SENIORER

Zumba är dansträningspass som blandar olika dansstilar såsom samba, salsa och merengue.

Det här är enklare pass anpassat för seniorer med lägre tempo och utan hopp.

Ledare: My Forsén (Angelicas Dance and Style)

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid: Måndagar kl 16.00-17.00 (8 träffar)

Start: 23 september

Kostnad: 610 kr

Intresserad av nästa grupp av studiecirkeln för män

KGK - KARLAR, GRABBAR, KOMPISAR?

Anmäl dig till SPF:s expedition, tel 690 45.

Läs mer i SPF-Nytt 2013-1 sid 34

* * *

Vi har allt!
- det senaste inom LED
Vi utför även reparationer

LAMPSHOPEN
I FALUN AB
Fisktorget • 023-280 30
www.lampshopenfalun.se
mån-fre 10-18 lör 10-15

Ny bildgåta



Det här fönstret sitter på ett hus ganska nära Faluån.

Huset används idag som vanligt kontor men när det en gång i tiden byggdes var det för ett speciellt ändamål, som nog ingen av föreningens medlemmar har utnyttjat. Senare har det använts för ett helt annat ändamål och i det sammanhanget har det sannolikt besökts av några av våra medlemmar.

Kan du berätta om vad det är för hus och vilka ändamål?

Lämna eller skicka in din berättelse senast 15 oktober till SPF-Nytts redaktion, c/o Margareta Nissby, Engelbrektsgatan 45, 791 60 Falun, e-post margareta.nissby@telia.com. Bästa berättelsen belönas med publicering i nästa nummer.

Idé och foto: Bo Bävertoft

Gamla bilder från Falun

Tycker du om att titta på gamla bilder från Falun? På Facebook finns två sidor som du kanske skulle uppskatta, de heter *Falun – bilder från då och nu* respektive *Faluåns vänner*. På vår egen webbplats finns under *Nostalgisidan* även en sida med gamla vykort – men det visste du ju redan.

SPF-KALENDERN HÖSTEN 2013

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
SEP	5	10.00	Skogsvandring. Samling Zinkgruvan vid Skuggarvsvägen		27
	6	10.00	Bowling – höststart	ja, nya	25
	6	13.00	Lunch, restaurang Kopparhatten – höststart		29
	9	10.00	Mjukgympa – höststart		26
	9	11.15	Senior lättgympa – höststart	ja	26
	9 / 12	må/to	Vattengymnastik – höststart (måndag kl 16.00, torsdag kl 13.15 o 14.00)	ja	26
	11	13.30	Månadsmöte: Radiominnen. Nybrokyrkan.		4
	12	tor	Skogsvandring. Samling grusparkeringen Lugnet för samäkning Obs tiden		27
	14	lör	Kafé Björken – höststart – Projekt MILLI39		29
	18	ons	Stavgångspromenader – höststart		25
	19	tor	Skogsvandring. Samling Skyttepaviljongen, Lugnet		27
	19	tor	Kulturprogram, Stadsbiblioteket: Hur låna böcker via nätet?	ja	5
	21	lör	Kafé Björken: Stig Linds kvartett spelar		29
	25	ons	Studiebesök: Lugnetkyrkan. Samling 13.25		4
	26	tor	Skogsvandring. Samling parkeringen Rottnebyskogen		27
	28	lör	Kafé Björken: Rolf Lithén berättar radiominnen		29
	30	mån	Kryssning till Mariehamn	ja	8
OKT	3	tor	Skogsvandring. Samling Bågskyttebanan, Varggården		27
	4	fre	Lunch, restaurang Kopparhatten		29
	5	lör	Kafé Björken: Gustav Vasa och hans dräng		29
	9	ons	Månadsmöte: Hur har vetenskapen påverkat vår Gudsbild? Nybrokyrkan.		4

12	lör	14.00	Kafé Björken: Musik - Ordfläta			29
14	mån	13.30	Mottagning av nya medlemmar i Nybrokyrkan			
15	tis	13.30	Kulturprogram: Besök vid Nisserska huset	ja		5
17	tor	13.00	Preliminära utlandsresor 2014 – informationsmöte i Kristinegården			12
19	lör	14.00	Kafé Björken: Evergreens			29
21	mån	08.30	"Säkrare seniorer" inkl hjärt- och lungrehabilitering	ja		19 o 26
23	ons	13.30	Studiebesök: Tingsrätten. Samling 13.25	ja		4
23	ons	13.30	SPF:s väntjänst serverar kaffe på Smedjan			29
26	lör	14.00	Kafé Björken: Majt läser historier			29
27	sön	15.00	Körstämma, Kristinehallen (repetitioner kl 10.00-14.30)			5
30	ons	10.00	Kulturprogram: Vad har du läst sen sist? Britsarvsgården			5
NOV	8	fre	Lunch, restaurang Kopparhatten			29
9	lör	14.00	Kafé Björken: Kjell Karlsson spelar och sjunger			29
9	lör		Succémusikalen SPÖK på Cirkus i Stockholm	ja		8
13	ons	13.30	Månadsmöte: Färg och form i Dalarna. Dalarnas Museum			4
16	lör	14.00	Kafé Björken: Underhållning			29
16-17			Resa till Karlstad med musikal och residensbesök	ja		9
20	ons	10.00	Kulturprogram: Vad har du läst sen sist? Britsarvsgården			5
23	lör	14.00	Kafé Björken: Musik			29
27	ons	13.30	Studiebesök: Bergslagssalongen. Samling 13.25	ja		4
27	ons	13.30	Kulturprogram: Varför skriver man dagbok i 54 år? Britsarvsgården			5
30	lör	14.00	Kafé Björken: SPF-kören			29
DEC	6	fre	Lunch, restaurang Kopparhatten			29

BlomsterDekoratören

FISKTORGET

tel 023/18220

Här kan du göra alla dina blomsterinköp till

- hemmet
- Glädje
- Förmedla vart du vill
- Sorg



Öppet:
måndag 12-18, tis-fre 10-18,
lördag 10-14

Phai's Massage & Fotvård

Jag tar hand om dina fötter och utför:

Fotvård, fotmassage och pedikyr
Pris: 200-300 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage
Pris: 200-250 kr

Ring & boka på telefon:

Tel: 073-723 84 41

Adress: Engelbrektsgatan 45,
Falun

Jag gör även hembesök!

Vår Familj hjälper dig!



Vi hjälper dig med följande:

- Kyrklig eller borgerlig begravning
- Försäkringar
- Testamenten
- Gravstenar
- Bouppteckningar
- Minnesgåvor

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

Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagnef.



Falu Begravningsbyrå

Bergsskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se - www.falubegravningsbyra.se

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program är årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutad. Den avslutades den 31 augusti 2013.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF:s expedition, Trotsгатan 35, **senast fredagen den 6 september 2013.**

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.

Seniordagen

Seniordagen, som brukar arrangeras på Lilltorpet i september, gör i år ett uppehåll. Efter diskussioner har detta beslut tagits i styrelsen.

Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel tisdagar på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Samling kl 09.45.

Spelet startar kl 10.00. Ta gärna med fika. Nya deltagare är mycket välkomna.

Kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Agneta Lundgren, tel 345 24.

I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet till Falu Bouleklubbs nya inomhushall på Vallavägen 16 i Norslund. Det blir fortfarande spel på tisdagar, samma tider som utomhus.

Bowling

Höstsäsongen startar fredagen den 6 september kl 10.00 i Bowlinghallen, Scandic hotell.

Vill du börja med bowling? Kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931.

Som nybörjare kan du få instruktion av våra ledare.

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 18 september kl 10.00 med start vid Magasinsbron. Ledare: Sigrid Grälls, tel 341 29.

Golf

När detta nummer kommer ut har golfen på onsdagar kl 09.00 pågått en längre tid. Vill du vara med? Anmäl dig gärna på en lista som finns på anslagstavlan i Samuelsdalsklubbens klubbhus. Du kan också ringa Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35.

För frågor i övrigt om golf, kontakta Hans Thors, tel 179 26 eller 070-677 05 49.

Senior lättgympa (tidigare kallad ryggymnastik)

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Ledare: 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 september.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Mjukgympa

Det är ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching.

Inga övningar utförs liggande på golvet. Övningar till musik där takten i musiken gör det lättare att träna och hjälper till att hålla träningen på rätt nivå.

Kursen startar måndagen den 9 september kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

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

Ingen föranmälan behövs.

Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 37 med tre grupper. Alla grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 9 september kl 16.00-16.45.

Torsdagsgrupperna startar torsdagen den 12 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 gånger. 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, som är kostnadsfri. Se under Kurser på sid 19.



Skogsvandringar

Fem torsdagar under hösten genomförs skogsvandringar på olika platser. Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Ibland kan det vara stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Banlängder på 3-5 km med växlande svårighetsgrad. Vi vandrar oavsett väder.

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två timmar är vi tillbaka på samlingsplatsen.

Ta med kaffe/dryck, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Vandringsdagar och samlingsplatser

Torsdag 5 sept kl 10: Zinkgruvan längs Skuggarvsvägen
(vägbeskrivning: kör vägen från Lugnet mot Skuggarvet, passera avtaget mot Digertåkt, ca 300 m därefter liten infart t v (snitsel) till informationspaviljong)
Ansvariga: Nils Fäldt och Bo-Erik Ahlbäck

Torsdag 12 sept kl 09.15 (obs tiden!)
Samling grusparkeringen, Lugnet, för **samåkning till Karlsby fjäbodar.**
Vandring 5,5 km, större delen lättgången på mindre körvägar.
Ansvarig: Bertil Jäderberg

Torsdag 19 sept kl 10: Hällaförrådet, Lugnet
Ansvarig: Sven-Erik Ejeberg

Torsdag 26 sept kl 10: Parkeringen, Rottnebyskogen
Tillfälle att grilla.
Ansvariga: Nils Jonsson och Bertil Jäderberg (eldare)



Torsdag 3 okt kl 10: Bågskyttebanan, Varggården
Vägvisning/snitslar från Lövbbergsvägen (vägen mot Stångtjärn)
Ansvarig: Mats Hiertner

SPF-mästerskap 2013

Golf: 5-6 september i Vingåker (arr: SPF Gullvivan, SPF Linden)

Bowling: 1-3 oktober i Markaryd (arr: SPF Markaryd)

SPF-mästerskapet i längdskidor, som i år tagit en paus, återkommer 2014.

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

Margareta Dunkars	341 75
Åke von Knorring	154 20
Inger Olevik	388 31 55
Sonja Persson	127 05

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
-----------------	--------

Samuelsdal

Henny Johansson	171 27
-----------------	--------

Stenslund

Viola Lundbäck	283 62
----------------	--------

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Bergsgården-Österå

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

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?

Vill du diskutera dem med mig?

Jag är SPF:s hörselombud
och hjälper dig gärna.

Välkommen att kontakta mig!

Sigrid Grälls, tel 341 29

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

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.

Anhörigstöd

Omvårdnadsförvaltningen i Falu kommun arbetar aktivt med stöd till dig som vårdar en anhörig i hemmet. Man erbjuder:

- * Anhörigrupper
- * 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 *Elisabet Ottervald* och *Ann Lagerby*.

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården, Källänget-skolan** 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.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00.



Höstens verksamhet startar 14 september och pågår t o m 30 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.

Se Kalendern på mittuppslaget.

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



Den första fredagen i varje månad kl 13

fr o m 6 september t o m 6 december

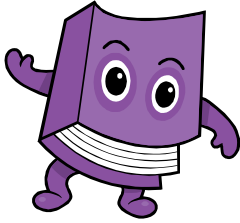
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på

Restaurang Kopparhatten

i Dalarnas Museum (hiss finns).

Se Kalendern på mittuppslaget. Ingen anmälan behövs.

Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.



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 Haraldsbo-köket 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



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'n's tjänster kostar dig ingenting men du håller själv med all materiel.

Kommunfixar'n åtar sig numera också en uppgift som billösa har längtat efter: Hon tar hand om sopor till Ingavret.

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 135 kronor per timme fr o m årsskiftet 2012/13. 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. Snöskotning erbjuds med abonnemang som omfattar 60 hushåll. Fr o m 2013 kostar tjänsten 135 kronor inkl resor + moms = 168 kr.

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.

Utflykt i världsarvet

Varje sommar bjuder föreningen de äldre på en utflykt i kommunen. Nästan alltid sker dessa utflykter i bästa sommarvärme. Så även denna gång.

Målet för årets utflykt var Svedens gård utanför Falun. Intresset var som vanligt stort och många bilar fylldes med förväntansfulla medlemmar.

På Sveden visades naturligtvis Linnés bröllopsstuga. Under rundvandringen berättade Göran Knutsson om den historiskt intressanta gården som fortfarande är väl bibehållen efter flera hundra år.

Sedan några år tillbaka finns även två ridhus på gården. Runt om kan man se ridhästar.



Mer om Sveden fick besökarna höra av Helene Knutsson när deltagarna hade tagit plats i huvudbyggnaden för kaffedrickning.

Under den trevliga samvaron läste Gudrun Lindén sommardikter. De närvarande fick också tillfälle att sjunga – eller gnola med – när Gudrun sjöng ett antal kända och populära sånger i sitt uppskattade program.

Deltagarna var mycket nöjda med den två timmar långa utflykten.

Sven-Erik Ejeborg

Ett stort TACK till "chaufförerna" som bidrog till den lyckade utflykten.

Gun Eriksson

Kommunens kvalitetsmessa äger rum den 20-21 november i Folkets hus. Temat i år blir *Gemensam värdegrund och värdighetsgarantier*.

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

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Elisabet Ottervald, <i>sammankallande</i>	640 78	Ingrid Melin	347 88
Karin Michols	253 98	Sören Lund	256 95
Sven Carlsson	697 20	Gudrun Eriksson	634 86
Margareta Dunkars	341 75	Ulla Björling	279 48
Urban Björn	391 31	Ingrid Colberg	313 22

Aktuellt från KPR

Ålderism, arbete, demens och våld

– några intryck från en konferens i Gävle i maj

Vi var sex KPR-ledamöter från Falun på en SPF-konferens som verkligen levde upp till mottot Seniorer i Tiden. Det var mycket aktuella ämnen som berördes. Ålderism till exempel. Vad är det? Ja, det kan väl beskrivas som åldersdiskriminering plus att äldre betraktas som ett främmande folk som inte riktigt passar in i det vanliga samhället utan ska behandlas på ett särskilt sätt. Vi måste vara observanta på tecken till ålderism både hos oss själv och hos andra och motarbeta det på alla sätt. Ett sätt är att engagera sig politiskt, att kryssa äldre på valsedlar m m. Vi måste bli åldersblinda.

Ett annat tidens tecken är att arbete efter pensionen uppmuntras. Tidigare ansågs pensionen enbart till för vila efter avslutat arbetsliv; många ville fortsätta arbeta men det fanns många hinder i vägen. SPF arbetar nu aktivt för att hjälpa både dem som vill fortsätta sitt gamla arbete och dem som vill pröva något nytt.

Sedan talades det om kognitiv förmåga hos äldre. Förändringen från sju- till åttaårig folkskola har gjort dagens generation smartare än tidigare generationer. Men det gäller att underhålla den mentala förmågan. Livslångt lärande bör vara ett led i utvecklingen även i högre åldrar.

Nästa aktuella ämne handlade om demens. Demens är en fortskridande sjukdom med många uttrycksformer som blivit allt vanligare i takt med det ökande antalet äldre. För närvarande kan man inte bota demens. Eftersom det finns så många olika demensformer måste alla patienter med misstänkt demens undersökas av ett professionellt demensteam och vårdformerna anpassas efter patienten. I demensvården har anhöriga ofta en tung börda. Idag ställs nästan orimliga krav på de anhöriga både som vårdare och obetald arbetskraft. Här behövs verkligen samhällets resurser för hjälp och avlastning.



PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift 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 patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral:	Representant:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Britsarvet	Karin Olausson	339 05	Anita Bergqvist	227 30
Grycksbo	Elisabet Hellberg	510 60	Marianne Andersson	332 33
Norslund	Sonja Schnürer	328 61	Ulla Jansson	178 88
Tisken	Ingvar Mårtensson	313 39	Harriet Engström	156 54

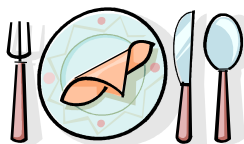
Ät lunch i skolan för 45 kronor – nu i fler skolor

Äta lunch i skolan har vi falupensionärer kunnat göra ett bra tag – nu är det avsevärt fler skolor som det gäller.

Förutom Svärdsjöskolan, Rönndalskolan, Vikaskolan, Grycksboskolan, Bjursåsskolan, Aspebodaskolan och Kristinegymnasiet (gamla läroverket) serveras pensionärlunch nu också i Lingshedsskolan, Toftaskolan, Lugnetgymnasiet, Främbyskolan, Liljansskolan, Björkhagsskolan, Sågmyraskolan, Slättaskolan, Hälsingårdsskolan, Haraldsbogymnasiet och Britsarvsskolan.

Även i Sundbornsskolan, Danholmskolan, Västra skolan, Östra skolan, Tegelbruksskolan och Hälsingbergsskolan serveras pensionärlunch men där måste lunchen bokas minst en vecka i förväg.

Men det går inte att bara komma till skolan och äta, det är lite byråkrati först. Först måste du ha ansökt om och fått beviljat bistånd från omvårdnadsförvaltningen.



Läs mer på kommunens webbplats www.falun.se under Kommunstyrelse-

förvaltningen / Kostenheten / Pensionärlunch i skolmatsal.

Eller ring 023-868 38 eller 868 08 för mer information.

En lunch kostar 45 kronor och kupongen säljs i häften om tio.



SPF deltar också via FN och EU i flera internationella arbetsgrupper bland annat i en kampanj för att förebygga våld och övergrepp mot äldre. Våldet går inte i pension!

Som helhet en mycket givande och tankeväckande konferens med inspirerande föreläsare, inte minst SPF:s ordförande Karl-Erik Olsson.

Ingrid Melin



Mot nya måltider!



Du erhåller

10% rabatt

Gäller ej spel eller tobak

ICA
Supermarket
SLÄTTA

Klipp ut och ta med till butiken.



ICA
Supermarket
SLÄTTA



Öppettider:
Måndag-lördag 7-21, söndag 10-21
VARMT VÄLKOMNA!

Med Sjöbris till Saltkråkan

Redan kvart över sex en tisdag i juli steg de första deltagarna ombord på bussen i Britsarvet. Från början var 46 personer anmälda, men efter några avhopp blev vi 43 glada pensionärer som, trots den tidiga timmen, var på ett strålände humör inför dagens utflykt.

Vi anlände i god tid till m/s Sjöbris vid Östanå färjeläge. Efter lite komplikationer intog vi skärgårdslunch. Ättiksströmming och färskpotatis. Färden gick genom sommarfagra Furusundsleden till Norröra (Saltkråkan, enligt Astrid Lindgren). På Saltkråkan

fick vi sällskap med trubaduren och skärgårdsguiden Michael Blum, från Norrtälje, som på ett underhållande och lättsamt sätt informerade och berättade om filminspelningarna av Astrid Lindgrens filmer om Tjorven, Båtsman, farbror Melker med flera.

Vädret denna dag var som gjort för att resa med både buss och båt, ömsom sol och lite moln då och då.

Vistelsen på Saltkråkan avslutades med att Michael Blum framförde ”Vals i Furusund” medan vi väntade på ångbåtsbryggan för återfärd till Östanå. Ombord serverades vi kaffe med kanelbulle. Åter i Östanå intog vi bussen för färd mot Gävlebro och lite förfriskningar. Trötta men nöjda lämnade de sista deltagarna bussen i Britsarvet vid halvniotiden på kvällen.

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Text och foto: Stig Olsson



Personlig, individuell behandling av
DINA FÖTTER

Behandling av besvär som tex:
Vårtor, liktorn, nageltrång
och kartnaglar.

Välkommen till
BRITTAS FOTVÅRD
Svårdsjögatan 3, Falun

Vad ingår i behandlingen?

- Fotbad
- Nagelklippning
- Nagelrensning
- Nagelputsning
- Avlägsnar förhårdnader
- Fotfilning
- Fotmassage

Tidsbokning: Mån-Fre 023-140 22

Årets Musik i Stadsparken lockade över tretusen

Snart är sommaren över och i skrivande stund återstår endast ett musikprogram. Den här sommaren har varit förunderligt varm och skön, till och med regnfri nästan alla söndagseftermiddagar när musiken klingat mellan furustammarna i Stadsparken. Endast en augustisöndag fick programmet flyttas till reservscenen i Dalarnas Museum.



Det här var fjärde året som Falu kommun ordnade ”Musik i Stadsparken”. Elva konserter stod på programmet och uppskattningsvis har över tretusen åhörare njutit av den musik som bjudits.

Den 16 juni konserterade Hemvärnets musikkår från Borlänge med Tomas Hellström som dirigent.

Publiken har i stor utsträckning utgjorts av

äldre människor som uppskattar parkens tvåhundraåriga tallar och den sagolika atmosfär som där råder.

I en artikel i FaluKuriren den 10 november, skriven av Per Malmberg, fick vi en del historiska fakta om Stadsparken. Dessförinnan visste varken jag eller många med mig något om parkens bakgrund. Parken anlades 1898 och fem år senare byggdes Ryggåsstugan som i dag är servering. Musikpaviljongen fick vi inte något årtal på.

Det var Falu Planteringssällskap som lade grunden till parken, som sedan drevs av kommunen fram till 1970, då landstinget tog över. Lasarettets tillväxt har krympt parkens yta men fortfarande ger området kring musikpaviljongen bra akustiska förutsättningar. Såväl stora musikkåror som mindre orkestrar kan vittna om paviljongens fina akustik.

Det finns ca 200 fasta sittplatser inklusive serveringens bord och stolar. Många är de som tagit med sig något att sitta på, då vissa söndagar haft över 500 besökande. Jag vill påstå att det är få städer av Faluns storlek som har så dåliga publikförutsättningar i sin ”stadspark”.

Avslutningsvis kan konstateras att vi äldre är i stort behov av vårt stora fina lasarett men jag tror personligen att ”Musik i Stadsparken” kan klassas som vård och hoppas därmed att denna musikoas får finnas kvar ytterligare en tid.

Text och foto: Stig Oskar Hellberg

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

I Einar Norelius' värld

SPF Falubygdens medlemmar fick genom Programkommittén ett unikt tillfälle att besöka Einar Norelius' konstnärshem vid Rogsjöns strand.



Han var falubo under största delen av sitt liv till sin död 1985. Dottern May Strandberg bor i konstnärshemmet sommartid och tog nu i augusti emot vår grupp på ca 30 besökare. Hon berättade om sin far och hans konst och om hemmet, fyllt av minnen med exempel på konstnärens och andras alster.

Förutom ateljén finns många rum och salonger med möbler, hyllor fyllda av böcker i olika ämnen. Konstnärens hem är omgivet av trolsk gammal skog fylld av figurer och former som lockar till fantasi. Det är

där man ska möta konstnärens verk. Utsikten mot sjön är mycket vacker.

Det var under en längre sjukdomsperiod i yngre år som Einar Norelius avbröt sina teknologiska studier och i stället valde konstnärbanan. Han har varit verksam som illustratör, målare av akvareller och verk i flera andra tekniker. Vi känner kanske mest hans illustrationer till sagoserien Tomtar och Troll, böckerna om Pelle Svanslös, Kalle Stropp och Grodan Boll. Det är fantasi och fyndig humor när han ger liv åt träd, stubbar, stenar.

I Falun finns några kända väggdekorationer gjorda av Einar Norelius, i Dalarnas museum, i Bjursås skola, på hembygdsgården i Rog, tidigare skola. De innehåller olika kända sagomotiv.

Återupplev era egna och era vuxna barns sagobilder i Einar Norelius' konst – och mycket annat han gjort!

Text och foto (ateljén): Gustaf Lagerby



Läs mer och se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Hemlig resa i dalakultur

Än en gång har SPF ordnat en resa med hemligt mål. Reseledare även denna gång var Gunnar Helgesson som med stor erfarenhet har förmåga att hålla spänningen vid liv. Skulle vi studera världsarv här eller kanske i Hälsingland?

Bussen snurrade runt i en del vägshål och rondeller och efter en kort rundtur kring Lugnet och världsarvet i Falu bergsmansbygd for vi till en början norrut till Söderås där vi förutom den underbara utsikten över Siljan även fick intressant information om missionshuset ”Bönhuset i Söderås”. Det tillhör numera Rättviks missionsförsamling.

Huset är byggnadsminnesförklarat och innehåller ett flertal vägg- och takmålningar ur bibliska historien. Målningarna gjordes 1903 och har liksom hela huset genomgått omfattande renovering på 1990-talet. Vi bjöds där på kaffe med tillbehör.



Vi for sedan en rundtur i Tällberg, som utgör ett utmärkt koncentrat av den kultur som är typisk för Dalarna där Gustaf Ankarcrona satt sin prägel på både byggnader och hela miljön. Bussen rullade vidare till en av Dalarnas finaste sevärdheter, Hildasholm, i Leksand som var en ”morgongåva” av mecenaten



och kungliga livmedicus Axel Munthe till hans engelska maka Hilda. En del av oss hade varit där tidigare men det är alltid nya saker man kan lägga märke till och få information om vid en vandring i den gamla ärevärdiga byggnaden. Vi hade god tid för den sakkunniga guidningen.

Därefter gick bussfärden vidare in i Leksand till Hotell Korstjappan där det bjöds på en efterlängtat välsmakande måltid. Mätta och belättna färdades vi på en del småvägar till Sätergläntan där vi

fick veta om kursverksamheten där och fick tillfälle att beundra vad som tillverkats av diverse hemslöjdsalster både träsaker och diverse vävnader och andra textilier. Så småningom gick färden åter till Falun efter en ur många synpunkter innehållsrik dagsutflykt.

Både vi som farit på hemlig resa förr och de som var med för första gången trivdes med Gunnars småtrevliga presentationer under resans gång, även innefattande en del allsång med dalamelodier.

Text: Hans Nilsson

Hos Moraeus vid Orsasjöns strand

Med Siljan-Buss i försommarvackert Dalom åkte vi (full buss 50 pers) till Orsasjöns strand där McGregors Sportbar väntade med varmrökt lax på salladsbädd samt fläskfilé med ugnstrostad potatis.

Det blev snabbt feststämning bland borden då Gunnar Trued föreslog en skål inför kvällens begivenheter. Med god mat i magen gick vi sedan till ”Cirkustältet” i god tid innan tältöppning skulle ske. Vi fick vänta en bra stund utanför innan allt var på plats där inne. Vackert väder var det och solen strålade mot oss vid den vackra Orsasjöns strand.

Under bussresan till Orsa hade Ruth Trued berättat initierat om vad kvällens program skulle innehålla och att vi kunde få vara med om lite improvisationer med omtagningar och tidsförskjutningar. ”Det är viktigt att tänka på att detta är en TV-inspelning och att förändringar och omtagningar förekommer” läste hon – och så blev det.



Foto: Stig-Oskar Hellberg

När vi äntligen släpptes in fylldes tältet snabbt. Studiomannen tog till orda och gerissade oss att göra som han sa – och det gjorde vi.



Den lille *store* Orsamannen Kalle Moraeus fyllde ena scenen med sitt band ”Hej Kalle” och den andra scenen hela *stora* Dalasinfoniettan med dirigent Joachim Gustafsson. Så var det dags för kvällens solister Olle Ljungström, Noonie Bao, Marit Bergman och Ola Salo.

I marknadsföringen stod det ”Många bra artister och ett proffsigt produktionsteam”. Ja, det kan vi hålla med om att vår kväll innehöll. Det var ju den näst sista inspelningsdagen för i år som vi fick vara med om.

Marit Bergmans framträdande visade vilken proffsig artist hon blivit och Ola Salo krönte kvällen med sin musik från Jesus Christ Superstar.

Nu vet vi hur det går till att göra Sveriges populäraste TV-program på en av Sveriges vackraste platser.

Stig-Oskar Hellberg

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Ung pensionär vann Golf-KM

Golfmästerskapet i Aspeboda under försommaren genomfördes i bästa tänkbara väder, sol och svag vind. Tävlingen hade lockat nära femtio herrar men endast sju damer. Vilket förvånar. En vanlig golfdag kan det vara lika många damer som herrar på golfbanorna.

På banan i Aspeboda är det gott om vatten. Även en erfaren spelare kan ibland se bollen försvinna ner i det våta. För mindre vana spelare kan det hända ett antal gånger. Reservbollar måste därför alltid finnas i bagen.

Mästare i A-klassen med 71 slag blev Dick Junholm med 15 i handicap. Ett bra resultat av den unge pensionären. Det skulle inte förvåna om han återfinns i toppen även nästa år. På samma resultat (71) hamnade, efter särskiljning, Rune Radesten som har 21 i hcp.

I klass B segrade Bo T Andersson (28 hcp), även han med slutresultat 71. Tvåa med 76 slag var Torsten Nitér (28).

Mästare i de båda damklasserna blev alltid säkra Gunnel Odén, klass A, och Ulla Stenman, klass B, med resultaten 77 respektive 75.



Tre av spelarna i mästerskapet, fr v Hans-Olof Dotzsky, Hans Lund och Hans Troedsson. Funktionären i golfbilen är Per Magnusson.

- Intresset var stort, särskilt i herrklasserna, och det nåddes goda resultat. Men visst finns det plats för många fler i detta klubbmästerskap, säger tävlingsledaren Hans Thors som nu får fundera på om även nästa års mästerskap ska spelas i

Aspeboda. Där har SPF-mästerskapet avgjorts ett antal år.

Efter rundan (18 hål) följde prisutdelning.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Resultat, KM-golf på Aspeboda:

Herrar A: 1) Dick Junholm 71 slag, 2) Rune Radesten 71, 3) Bo Göthberg 72, 4) Tommy Hansson 75, 5) Lars Augustsson 76, 6) Dan Lundstedt 76, 7) Leif Ericson 77, 8) Ulf Niregård 78, 9) Bo Wickberg 79, 10) Gösta Edström 80.
Herrar B: 1) Bo T Andersson 71, 2) Torsten Nitér 76, 3) Jan Sjöbeck 76, 4) Matts Nordström 77, 5) Curt Sjö Dahl 77, 6) Leif De La Waux 77, 7) Hans Lund 77.
Damer A: 1) Gunnel Odén 77, 2) Maj-Britt Wickberg 78, 3) Harriet Åberg 81.
Damer B: 1) Ulla Stenman 75, 2) Elsa Höglund 78, 3) Gunilla Nyström 84, 4) Annabella Söderkvist 88.

Vandringsfinal på historisk led



Skogsvandrargruppen avslutade vårens verksamhet en förmiddag i Vika. Efter morgonsamling i Gamla Staberg fick de 33 vandrarna åka abonnerad buss till Övre Lunån. Där hakade de på Knivstigen, under århundraden huvudväg för många långvandrare från norra Dalarna till Stockholm.

Det blev en skön sjukilometersvandring tillbaka till Staberg längs den historiska leden. Försommaren kunde inte ha bjudit på bättre väder. Det medhavda kaffet intogs under två 15-minutersstopp.

Vid lunchtid var alla tillbaka i Staberg. Trötta men nöjda efter att ha genomfört föreningens längsta fotvandring i kommunen.

I höst fortsätter verksamheten med 3-4-kilometersvandringar på stigar och småvägar runt Falun. Första vandringen går den 5 september. Läs mer på sid 27.

Sven-Erik Ejeborg

Stavgångsavslutning i Rottneby skogen

Vårens stavgång under ledning av Sigrid Grälls avslutades den 15 maj i strålande vårväder i Rottneby skogen, där Sigrid bjöd på varm soppa och tilltugg. Under promenaden fick deltagarna svara på tipsfrågor, och alla erhöll sedan pris.



Foto: Bo-Erik Ahlbäck

Stavgångspromenaderna återupptas till hösten med början onsdag 18 september kl 10.00. Startplats för promenaderna, som sker i världsarvsmiljö, är Magasinsbron. Läs mer på sid 25.



Hallå,

Birgitta Lindqvist i programkommittén!

I förra numret av SPF-Nytt efterlyste du tips och förslag från medlemmarna när det gäller månadsmöten och studiebesök. Har någon hört av sig?

– Ja, vi har fått ett fåtal tips som vi har diskuterat i programkommittén. Höstens program är redan lagt, men vi har som bäst börjat spåna på vårens och tar gärna emot fler förslag. Helst på e-post till birgitta.vide@telia.com, eller via telefon.

Birgitta vill också påminna dem som

anmäler sig till studiebesök att i samband med anmälan göra en anteckning i den egna almanackan.

Det är många som anmäler sig och sedan antingen glömmet bort eller prioriterar annat. En del ringer expeditionen i sista stund och meddelar återbud, men inte alla.

Det innebär dels att expeditionen får sitta och ringa ”köpersoner”, dels att alla ”köpersoner” inte kommer med eftersom vi inte vet att det finns platser över.
Redaktionen

IT-väntjänsten

De flesta av våra medlemmar ser dator och internet som en naturlig del av sin vardag och har normalt inga problem med det.



Men ibland kan det hända något som man inte kan eller vågar ge sig på själv. Det kan vara ett program eller hela datorn som på något sätt har hängt sig, det kan vara installation av ett nytt program eller en ny skrivare. Kanske problem som går att klara ut på några minuter för den som kan – men som är ett oöverstigligt hinder för den som inte kan.

De flesta av oss brukar då anlita barn eller barnbarn för att få hjälp. Alla har emellertid inte sådana tillgängliga. I så fall kan du vända dig till föreningens IT-väntjänst som helt ideellt (och i mån av tid) hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta Bengt Ahlstrand via e-post bengt@ahlstrand.com eller ring 070-582 1730.

Tycker du att du själv har kunskaper som räcker till och är villig att hjälpa andra genom att ingå i IT-väntjänsten – ta då kontakt med Bengt!

Medlemmarnas egna webbplatser

En del av våra medlemmar har egna webbplatser (“hemsidor”).

På föreningens webbplats avser vi göra en sida med länkar till dessa.

Vill du att din sida ska vara med där, skicka en anmälan till bo@bavertoff.st.

Varning för falska poliser!

Polisen varnar för tjuvar som låtsas vara poliser. Falska poliser ringer hem till äldre personer och ställer frågor om kontokortsanvändning, kortkoder och hur mycket värdesaker de har hemma. Därefter bokar de ett möte för att ”besiktiga hemmet”. När de har gått igen är värdesakerna borta.



Varning för e-postbedrägerier!

Har man ett e-postkonto får man en del konstiga mejl som innebär försök till bedrägerier. Får du något som ser konstigt ut eller som verkar alltför bra – klicka på ”ta-bort-knappen” utan att öppna mejlet. Då hamnar det i e-postprogrammets papperskorg. Därför bör du se till att även tömma papperskorgen.

Läs mer om e-postbedrägerier på www.spf.se/falubygden under rubriken nyheter från SPF Daladistriktet

Har du e-post?

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

Om du byter e-postadress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden eller gå in på www.spf.se – Min sida (se nedan).

Om du flyttar...

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



SPF-NYTT 2013-3

Ansvarig utgivare: Karin Michols

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg, ulla.eje@tele2.se

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

Stig O Hellberg (gruppmejl), stig@hellberg.nu

*Behöver du ta
bussen eller
bilen till SPF?
Se SPF-Nytt
2013-2 sid 39.*





Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

SPF Falubygden
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel 023-690 45
Org nr 883201-9239
E-post: falun@spfdalarna.se
Webbplats: www.spf.se/falubygden

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök (se sid 2)

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR! *Varje annons når mer än 2100 medlemmar*

Annonsansvarig:

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

Annonspriser:

Helsida 1200 kr • Halvsida 700 kr • Kvartssida 400 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2013:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Vintern 2013	31 okt / 7 nov	26 - 29 nov

Omslagsbilden:

– Trevligt se en telefonkiosk på Hälsingtorget igen!
Det menade många Falubor när en nygammal kiosk kom upp på samma plats i våras. Tacka entusiaster i föreningen Kultur och Miljö och duktiga skolelever för det. De har rustat den nya kiosken som en Falubo hittat i Stockholmstrakten.
Det gör inget att telefon saknas. Huvudsaken att kiosken, identisk med den gamla, är tillbaka på samma plats. Alltså mitt emot Dalarnas museum. En färgklick på biltorget!
Vad tänkte ansvariga i kommunen och Telia på när man plockade ner den gamla kiosken och skickade den till skrot?