



# SPF-NYTT 2014-3

## Falubygden



---

---

---

# HÖSTENS PROGRAM



*Nyrenoverade Creutz spelhus (foto: Sven-Erik Ejeborg).  
Läs mer på sid 42.*

## Styrelse 2014

Ordförande:	Gunnar Trued	0246-30211
Vice ordf:	Ann Lagerby	174 95
Kassör:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Margareta Nissby	131 39
	Birgitta Wallman	343 45
<b>Revisorer:</b>	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats  
[www.spf.se/falubygden](http://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:	Allan Magnusson och Britt-Mari Tägt	154 14 333 80
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
IT-väntjänst:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson och Torsten Gudmunds	203 42 395 50
Patientråden:	Ingvar Mårtensson	313 39
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 29</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Annlis Andersson	297 79
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselka gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Annlis Andersson, Birgitta Eriksson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falubygden">www.spf.se/falubygden</a>
Bankgiro:	690-3330

## Ordföranden har ordet:

*Nu är sommaren snart över* och jag hoppas att den värsta sommarvärmen har dragit sig tillbaka och att vi kan se fram mot en härlig höst med bär- och svampplockning (om det nu finns något att plocka) och många fina SPF-aktiviteter.



*SPF har i år 75-årsjubileum.* Den 5 september 1939 hölls det första protokollförda styrelsemötet i Göteborg. Vid mötet den 15 december 1939 godkändes stadgarna och riksförbundet var formellt bildat. När du läser detta har vi haft en konsert den 31 augusti och celebrerat förbundets 75-årsjubileum och föreningens 35-årsjubileum, i Kristinehallen, med SPF kören och Falu Evergreens.

*I juni var jag ombud på SPF-kongressen i Jönköping.* Det var en upplevelse att höra alla synpunkter på de nya stadgarna, som till slut antogs efter att förbundsstyrelsen lagt fram kompromissförslag i de tre kontroversiella frågorna: Namnet, Uppbörden och Vem som kan bli medlem. Som du troligen läst i Veteranen blir vårt namn **SPF Seniorerna**. Att förbundet ska ta in medlemsavgifterna, blir frivilligt för föreningarna. Och att du kan bli medlem när du uppbär pension, till exempel när du tar ut en pensionsförsäkring vid 55 år. Maka, make och sambo till medlem kan också bli medlem även om de inte uppbär pension.

*SPF har inför valet tagit fram ett valmanifest för allas rätt till **Valfrihet, Trygghet, Rättvisa och Inflytande**.* Det återstår att se vad det kan få för inverkan på valet den 14 september. Den 27 augusti hade vi en utfrågning av de lokala partierna om äldrepolitiska frågor i vår kommun. Utfrågningen hade vi tillsammans med PRO. SPF vill framför allt driva de äldrepolitiska frågorna genom KPR.

*Det är min förhoppning* att föreningens utbud av resor, friskvårdsaktiviteter, kurser och andra arrangemang ska locka till deltagande och att du sprider information om SPF:s verksamhet till vänner och bekanta så att vi blir fler.

*I höst kommer valberedningen* kanske att kontakta dig och begära din hjälp, i någon verksamhet. Ta det som en ära, att bli kontaktad och säg då ja till att delta i vår verksamhet. Har du inte kontaktats, ta då själv kontakt och erbjud dina tjänster.



*En skön och livaktig höst med många SPF-arrangemang tillönskar jag er alla.*

*Gunnar*

# MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

onsdag 17 sept kl 13.30 Georgien – landet där Jason fann det gyllene skinnet och Euripides historien till sitt drama om den georgiska prinsessan Medea. Och det var kanske här som Noa planterade sitt vin. Britt-Marie och Lennart Ekman berättar och visar bilder.  
Lokal: Nybrokyrkan

onsdag 15 okt kl 13.30 "Det gruvliga Falun"  
Örjan Hamrin, tidigare Dalarnas Museum, berättar om hur Falumiljön har påverkats av 1000 års gruvbrytning.  
Lokal: Nybrokyrkan

onsdag 12 nov kl 13.30 Hur blev Yrkesakademien ett av Sveriges största utbildningsföretag?  
Grundaren Lars-Göran Hagström.  
Lokal: Nybrokyrkan

---

## KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet börjar lördagen den 13 september.

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.

lördag 13 september	PRO-kören sjunger
lördag 20 september	Lena Grönberg: Rörelser
lördag 27 september	Vi sjunger tillsammans
lördag 4 oktober	Nils Birgersson sjunger och spelar
lördag 11 oktober	Sigrid Grälls: Friskvård
lördag 18 oktober	Kjell Karlsson sjunger och spelar
lördag 25 oktober	SPF-kören med Margareta och Mats Åberg
lördag 8 november	Falu Dansstudio
lördag 15 november	Stig Lindstedts blåsorkester spelar
lördag 22 november	Falu Evergreen spelar
lördag 29 november	Linedansarna i julens tecken



# 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".

måndag Höskolans nya bibliotek  
20 okt Bibliotekarie Kurt Byström guidar  
kl 13.30 *Anmälan till expeditionen senast 16 oktober. Max 30 pers.*

---

## TRAFIKKOMMITTÉN

inbjuder till

Studiebesök vid nya resecentrum i Falun  
torsdag 18 september kl 13.00

Visning av det nya resecentrum som växer fram i Falun. Kan vara bra att orientera sig inför kommande resor med buss och tåg. Samling vid stationshuset.  
**Anmälan** senast 16 september till expeditionen, tel 023-690 45.

Information och diskussion om trafikregler och lite om äldre och trafik  
tisdag 28 oktober kl 13.00 i Gamla Elverket, Ölandsgatan 8

Vi uppdateras om nya trafikregler för både bilförare, cyklister och gående. Vi tar upp vad vi äldre särskilt bör tänka på i trafiken men även sådant som berör alla trafikanter. Chefen för Dalarnas trafikpoliser PO Nordqvist håller i informationen. Det blir en både innehållsrik och intressant information och naturligtvis även plats för frågor och diskussion.

Alla bjuds på kaffe och får en reflexbricka med sig hem inför höstmörkret.  
**Anmälan** senast 21 oktober till expeditionen, tel 023-690 45.

---

## LÄSTIPS

Den 28 augusti kl 10.00 startade säsongens **Lästips**. Vi träffas återigen på **Skyttepaviljongen**, men har bytt dag till **torsdagar**.

Datum för höstens lästipsdagar: **25 september, 23 oktober och 27 november**.

Berätta om en bok som du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.

Den som vill ha skjuts upp till Skyttepaviljongen är välkommen att höra av sig till Ulla Moberg, tel 070-271 23 58.

## När du får detta nummer

av SPF-Nytt i din hand har både utfrågningen av våra lokalpolitiker den 27 augusti och jubileumskonserten i Kristinehallen den 31 augusti redan ägt rum.

Läs om evenemangen på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

---

### NYHET:

#### Är du intresserad av popmusik från det glada 60-talet?

Många medlemmar i föreningen är födda på 40-talet och har vuxit upp med popvågen på 60-talet med The Beatles, Rolling Stones m fl.

Medlemmen Lars Jalkevik har i olika sammanhang varit på popgalor i Sverige och utomlands. Vid några tillfällen har man hyrt en minibuss för att ta sig dit.

Tanken är nu att pröva detta koncept i SPF Falubygdens regi. Denna första gång provar vi med Be Bop A Luba med Peter Jezewski (tidigare i The

Boppers) i Cassels i Grängesberg den 10 oktober.

Läs mer om arrangemanget på <http://www.bebopaluba.com>

Bussen har plats för nio personer inklusive förare. Transportkostnaden begränsas av att man inte hyr någon chaufför. Vid detta första tillfälle åtar sig Lars att köra.

*Frågor och synpunkter?* Ring eller mejla till Lars Jalkevik, tel 070-380 09 84, [lars.jalkevik@gmail.com](mailto:lars.jalkevik@gmail.com)

*Pris, anmälan etc: se under Resor på sidan 8.*

---



### Besök 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

**R**esekommittén 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](http://www.spf.se/falubygden) och på expeditionen.

## Anmälning- och betalningsförfarande samt avanmälningvillkor

**Anmälningar** sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till [falun@spfdalarna.se](mailto: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 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, önskar specialkost eller är osäker på om det är möjligt att ha med rullstol eller rollator, kontakta reseansvarig. Vi vill givetvis att alla ska kunna delta på våra resor och vi kommer att på bästa sätt försöka ordna detta, men vi behöver informationen i så god tid som möjligt.



## ¶ Sista minuten?

På vår webbplats hittar du 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 SPF Daladistriktet*, en länk till en sammanställning över resor arrangerade av distriktets olika föreningar. Kanske finns där något som passar dig?

# Be Bop A Luba med Peter Jezewski på Cassels i Grängesberg

fredagen den 10 oktober

**V**i provar ett nytt grepp inom SPF Falubygden för er som är intresserade av popmusik från det glada 60-talet. Se också sid 6.

Först ut är en konsert med Be Bop A Luba med Peter Jezewski (tidigare i The Boppers) på Cassels i Grängesberg. Läs mer om arrangemanget på [www.bebopaluba.com](http://www.bebopaluba.com).

Vi hyr en minibuss med plats för nio personer inklusive förare. Lars Jalkevik kör bussen vid detta första tillfälle. Upphämtning sker på lämpliga platser beroende på var deltagarna bor, dock inte på andra orter än Falun. Preliminär avresa från Falun är kl 17.00 och vi beräknas vara tillbaka i Falun framåt midnatt.

**Frågor och synpunkter?** Ring eller mejla till Lars Jalkevik, tel 070-380 09 84, [lars.jalkevik@gmail.com](mailto:lars.jalkevik@gmail.com).

**Pris: 625 kr**, vilket inkluderar konsertbiljett och transportkostnad.

**Anmälan tidigast 11 september och senast 3 oktober** till expeditionen, tel 023-690 45.

**Resansvarig:** Lars Jalkevik, tel 070-380 09 84.

## Se Björn Ulvaeus och Benny Anderssons mästerverk

### MAMMA MIA

#### på Svenska Teatern i Helsingfors

27 – 29 oktober

”En mamma, en dotter, tre möjliga pappor och ett bröllop du aldrig glömmet...”  
Sedan premiären i London 1999 har denna succé slagit rekord.

Vi reser med buss till Stockholm, där vi går ombord på Viking Lines m/s Mariella. Kl 17.00 intar vi Viking Buffet inkl öl, vin och måltidsdryck.

Efter en natts sömn äter vi frukost i Viking Buffet (gäller även hemresan).

Vi har egen buss med oss hela resan.

Kl 12.00 ser vi matinéföreställningen av Mamma Mia. Vi har 50 parkettbiljetter. Föreställningen tar 2 timmar 40 minuter inkl paus.

Bussen tar oss sedan till båten, där vi äter en tvårätters skeppsmeny inkl 2 glas öl eller vin samt kaffe kl 18.00 (välj kött eller fisk i förväg vid anmälan till expeditionen).



**Pris: 2.215 kr**, vilket inkluderar buss, båtresa med två nätter ombord i delad insideshytt, frukost, buffémiddag på utresan med vin/öl och kaffe, skeppsmeny med 2 glas öl eller vin samt kaffe på hemresan och biljetter till matinéföreställningen på parkett.

**Tillägg:** insides enkelhytt 250 kr/person, A2 utsideshytt 100 kr/person, utsides enkelhytt 450 kr/person. Frivilligt avbeställningsskydd 100 kr/person (läkarintyg krävs).

**Anmälan snarast, dock senast 19 september** till expeditionen, tel 023-690 45.

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

## Operaresa till Stockholm: Don Giovanni

lördagen den 15 november

**D**en karismatiske Don Giovannis dagar är räknade. Döden andas honom kallt i nacken. Och tre kvinnor sätter stopp för hans hänsynslösa framfart... Följ dramats utveckling när Mozarts svartaste opera Don Giovanni åter får liv på Kungliga Operan. Regissören Ole Anders Tandberg har skapat en föreställning pulserande av poesi, erotisk lust och längtan efter kärlek. I Mozarts värld är människan så farlig och vacker som i verkliga livet.

Avresa från Falun kl 09.00. Stor lunchbuffé på Sheraton (vatten/kaffe ingår). Operaföreställning kl 15.00. Speltid 3:10 inkl paus. På hemvägen kaffe/te och kvällsmacka. Åter i Falun ca 22.00.

50 biljetter är bokade och 12 september måste besked lämnas om antal sålda biljetter. Betalningen ska vara Operan till handa 15 oktober. Så nu gäller det att vara snabb!

**Pris: 1.335 kr**, vilket inkluderar buss, lunchbuffé, operabiljetter på parkett samt kaffe/te och kvällsmacka på hemvägen.

**Anmälan snarast, dock senast 11 september**, till expeditionen, tel 023-690 45.

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

## Julbordsresa till Mariehamn

med m/s Birka

3 – 4 december

**O**nsdagen den 3 december lämnar vi Falun på förmiddagen och åker med egna bussar (om vi blir minst 80 personer) direkt till Stockholm för att gå ombord på m/s Birka som ska ta oss på en kryssning genom Stockholms skärgård ut mot Ålands hav.

Julbordet står dukat för oss kl 18.00 i restaurang Sjösalen. Liksom föregående år har vi 100 platser men som alltid är det först till kvarn...

**Priserna nedan inkluderar:** buss, julbord inkl öl, vin och kaffe, frukost samt obligatoriskt avbeställningsskydd på 40 kr/person mot läkarintyg.

Eventuell lunch på båten **ingår ej**.

– B-hytt, insides: **510 kr** (tillägg enkelhytt 160 kr)

– A-hytt, utsides: **610 kr** (tillägg enkelhytt 260 kr)

En mycket prisvärd minisemester med god mat, nöje och avkoppling!

**Anmälan tidigast 9 september och senast 28 oktober** till expeditionen, tel 023-690 45. För eventuell avbokning efter den 28 oktober krävs läkarintyg.

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

**Resansvariga:** Ingegärd Mellquist, tel 070-240 56 70, och Sylvia Lomaeus, tel 070-653 69 93.

## Musikalen Familjen Addams på Cirkus Stockholm

lördagen den 31 januari 2015

**V**i har sett den som tv-serie, som film och som tecknad serie. Och nu är det dags, den kultförklarade 1960-talsserien har blivit musical. Familjen är helknäpp, makaber och fängslande på samma gång.

Familjen Addams, är känd som den annorlunda, för att inte säga skruvade familjen – med lätt makabra levnadsvanor. Den består av pappa Gomez, den sentimentala pappan, mamma Morticia, en sval men passionerad kvinna, tonårsdottern Wednesday, som är som tonåringar mest... eller kanske inte. Och Pugsley, lillebrorsan, som har en förkärlek för tortyrredskap. Hos familjen bor också Gammelmor Addams, Onkel Fester, som är kär i månen och Lurch, den lojala Frankensteinliknande betjänten, vars ursprung är okänt, men som möjligen kommer från ”andra sidan”. För naturligtvis umgås familjen även med de döda. Därifrån får man väl tro att även den vandrande handen, The Thing, kommer.

Musikalen handlar om Addams första möte med en normal familj. Familjens dotter Wednesday blir en dag kär i pojken Lukas från en respektabel familj och nu ska hans föräldrar komma på besök! Trion bjuds in på middag i spökslottet... Hur det går får du som följer med på denna spännande föreställning se.

Medverkande: Claes Malmberg, Petra Nielsen, Lasse Kronér, Stefan Ljungqvist, Sofie Lindberg, Thing m fl.

Vi lämnar Falun tidig förmiddag och åker direkt till Hasselbacken där vår brunch står uppdukad kl 12.00. Vi äter i lugn och ro och hinner även med en liten promenad ute på Djurgården innan föreställningen börjar kl 15.00.

Föreställningens längd är 2 tim 55 min inkl paus. På hemvägen stannar vi vid Ekolskrog för kaffe/te och en kvällsmacka. Beräknad hemkomst ca 22.

**Pris: 1.315 kr** inkl bussresa, brunch, konsertbiljetter på parkett samt fika på hemvägen.

**Anmälan tidigast 12 september och senast 24 oktober** till expeditionen, tel 023-690 45.

**Resansvarig:** Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248.

## Möt våren, historien, kulturen i Berlin

14-17 april 2015

**Dag 1:** Morgonbuss till Arlanda. Ankomst Berlin vid lunchtid. Sightseeing samt incheckning på fyrstjärniga hotell Golden Tulip, där vi bor tre nätter.

Välkomstmiddag och därefter kanske lite vårkvällberlinerluft!

**Dag 2:** Heldags guidad utfärd till historiska Potsdamområdet med bl a besök på slottet Sanssouci. Under utfärden avnjuter vi dagens tvårätterslunch, som ingår i kostnaden för utflykten. Middag på hotellet.

**Dag 3:** Förmiddagspromenad tillsammans med vår lokalguide: Vi tittar närmare på modern arkitektur och njuter av vårblomstren samt går på museum tillsammans. Planerat museum: Pergamonmuseet. Egen tid under eftermiddagen. Lunch och middag på stan. Klassisk konsert på kvällen.

**Dag 4:** Besök i svenska kyrkan med ”kyrkkaffe” och information. Efter lunch och sista shopping (?) transfer till flygplatsen. Ankomst Arlanda 18.30. Sedan Falun nästa!

För fylligare presentation se [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

**Pris: 7.400 kr.** I priset ingår reseföretagets service, alla transporter, sightseeing och guidningar med svensk/skandinavisktalande guide, entréer, SPF:s reseledartjänster, halvpension, tre frukostar, två middagar och en lunch, exkl dryck.

**Tillkommer:** konsertbesök, ev avbeställningsskydd, enkelrumstillägg 885 kr.

**Anmälan senast 7 oktober** till expeditionen, tel 023-690 45.

**Anmälningsavgiften** 1.500 kr till SPF senast 6 oktober.

**Slutinbetalning** senast 10 februari 2015.

**Frågor besvaras av** resesamordnaren Gunnar Helgesson, tel 023-333 76 eller 070-665 81 84.

**Arrangör:** SPF Falun i samarbete med Resia.

# Bernina Express

## med Bodensjön och Schwarzwald

25 maj – 1 juni 2015 / 8 dagar

**I** maj kan du uppleva något av det vackraste av all den mångfald som Europa kan erbjuda. Vi åker med buss från Falun till Trelleborg och efter en god natts sömn på färjan över till Travemünde fortsätter vi mot Würzburg där vi övernattar. I Österrike bor vi tre nätter i Feldkirch och gör trevliga dagsutflykter, bl a till Bodensjön och in i Schweiz. Vi beger oss till Chur för att gå ombord på Bernina Express (ett panoramatåg) som tar oss med på en fyratimmarsresa på en av världens vackraste järnvägslinjer till Tirano. Som högst når vi 2253 meter när vi färdas genom Berninapasset.

Vi påbörjar hemresan som går genom Schwarzwald och vi tillbringar en natt i Rudesheim som är en känd liten vinstad vid floden Rhen. Efter Rudesheim går vår resa norrut genom Tyskland mot Travemünde där vi stiger ombord på färjan som tar oss tillbaka till Sverige. Efter en god sjöfrukost fortsätter vi hemåt med många trevliga minnen.

För ett detaljerat dag-för-dag-program, gå in på vår webbplats [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden). Under rubriken Resor hittar du programmet. Du kan också vända dig till expeditionen så hjälper de dig. Du kan även gå in på [www.egetrafiken.se](http://www.egetrafiken.se).

**Pris:** vid 30 betalande **8.350 kr**, vid 40 betalande **7.695 kr**.

**Tillägg:** enkelrum 1.350 kr och för utsideshytt t/r 100 kr/person.

**I priset ingår:** bussresa, båtresa med TT-line, boende i dubbelrum/hytt, halvpension från middag dag 1 till frukost dag 8 (frukost och middag), utflykter enligt program, tågresan Bernina Express Chur-Tirano, folkloreafton samt reseledare.

**Anmälan tidigast 16 september** till expeditionen, tel 023-690 45.

**Resesamordnare:** Ingalil Bergvall, tel 070-3000248.

**Arrangör:** MK Bussresor AB

---

## Inget gemensamt julfirande!

Tyvårr var intresset från medlemmarna inte tillräckligt stort för att vi skulle kunna arrangera ett gemensamt julfirande.



## Kommande/planerade resor 2015

Detaljerade program kommer i SPF-Nytt 2014-4.

### Inlandsbanan en vecka i juni-juli

Vi planerar för en vecka på Inlandsbanan.

Miss inte denna unika upplevelse på denna fantastiska järnväg genom Sveriges inland.

Resesamordnare: Stig Olsson. Arrangör: ännu ej klart.

### Skottland – rundresa med Military Tattoo i augusti

Följ med till Skottland med sin hänförande natur och ökända Loch Ness. Besök ett whiskydestilleri och vackra slott samt mycket mer. På vår planerade resa ser vi även en av världens mest spektakulära föreställningar, Military Tattoo.

Resesamordnare: Ingegärd Mellquist. Arrangör: Reseskaparna.

### Vinresa Pfalz – Alsace 8 dagar

September 2015 planerar vi åter en vinresa med Fjärdingen Resor & Nöjen (prel datum 22 – 29/9)

Minst fyra vinprovningar, två i Alsace med vita viner och två i Pfalz med både vita och röda viner samt även sektprovning (champagne på tyskt vis).

Vinvandring i Freinsheim med ev en femte provning samt mycket upplevelse i tyska och franska vindistrikt.

Mer info: Ruth o Gunnar Trued, tel 0246-302 11, som varit med ett flertal gånger på dessa resor, eller direkt till Inger o Leif, ”Fjärdingen” Resor & Nöjen, tel 0512-10238.

Arrangör: Fjärdingen Resor & Nöjen.

 **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](http://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 <a href="http://www.sv.se/dalarna">www.sv.se/dalarna</a>
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler på Troztgatan 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

Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men *inte* kan delta, meddelar detta tidigt, eftersom andra kanske står i kö.

### AKVARELLMÅLNING - fortsättningskurs

För dig som gick kurs i våras eller har tidigare erfarenhet av akvarellmålning.

Ledare:	Eva Sandström
Tid:	Datum bestäms i samråd med deltagarna (4 träffar)
Plats:	Evas ateljé på Åsgatan 90

### AKVARELLMÅLNING för nybörjare

Grunderna i akvarellmåleri. Teknik, färglära och komposition. Material inköps av deltagarna själva men hör gärna av dig till Eva för råd: [evaifalun@gmail.com](mailto:evaifalun@gmail.com)

Ledare:	Eva Sandström
Tid:	Måndagar kl 10-13 (3 träffar)
Start:	15 september
Plats:	Evas ateljé på Åsgatan 90
Kostnad:	700 kr

### ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON - två cirklar

Studiecirkeln lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har.

Du lär dig hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och utföra olika ärenden. Ta med egen mobiltelefon.

Uppge märke på telefon vid anmälan.

Ledare:	Margareta Nilserud Enberg 070-522 43 13
Datum:	<i>Cirkel nr 1 (oktober):</i> tors 2/10, mån 6/10, tors 9/10, må 13/10, tors 16/10. <i>Cirkel nr 2 (november):</i> mån 10/11, tors 13/11, mån 7/11, tors 20/11, mån 24/11.
Tid:	kl 10-12 (5 träffar)
Kostnad:	400 kr

## DANS

Ledare:  
Tid:  
Start:  
Lokal:  
Kostnad:

## Linedance för nybörjare

Anita Bergström, tel 188 79  
Tisdagar kl 10-11 (12 träffar)  
9 september  
Britsarvsgårdens gymnastiksal  
260 kr

## DANS

Ledare:  
Tid:  
Start:  
Lokal:  
Kostnad:

## Linedance

Karin Robertsson, tel 212 38  
Onsdagar kl 9.00-10.00 (12 träffar)  
10 september  
Britsarvsgårdens gymnastiksal  
260 kr

## DANS

Ledare:  
Tid:  
Start:  
Lokal:  
Kostnad:

## Linedance

Marianne Rennel tel 171 78  
Torsdagar kl 10-11 (12 träffar) *obs: ny tid*  
11 september  
Britsarvsgårdens gymnastiksal  
260 kr

## DALARNA - från urtid till nutid

Följ med på en geologisk upptäcktsresa/studiecirkel med geologerna Karin och Gunnar Eriksson. Vulkanutbrott, inlandsisar, bergskedjeveckningar och många olika geologiska processer har lett fram till våra dagars Dalarna med olika mineral, bergarter och jordarter. I cirkeln ingår en dagsexkursion.

Tid: Dagtid (5 träffar)  
Start: Meddelas senare  
Kostnad: 500 kr

## DATOR

Det här är kursen för dig som vill skaffa eller som nyss har skaffat dator och vill få hjälp med att komma igång. Kursen är på en mycket grundläggande nivå där ni tillsammans går igenom olika typer av datorer och vad som passar er bäst. Du lär dig datorns olika grundfunktioner och bekantar dig med internet. Första träffen är en introduktion; då behöver du inte ta med egen dator. Resterande träffar krävs egen dator.

Ledare: Agneta Sundbaum-Dufva  
Tid: Onsdagar kl 10-12.15 (5 träffar)  
Start: 17 september  
Kostnad: 700 kr

**Obs! Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.**

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)

## **DATOR**                      **Gå vidare**

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

**Ledare:** Agneta Sundbaum-Dufva  
**Tid:** Torsdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar)  
**Start:** 18 september  
**Kostnad:** 700 kr

**Obs! Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.**

## **DIGITALA FOTON**

Vi går igenom digitala kamerans beståndsdelar, funktioner och inställningar. Hur sparar vi foton i datorn? Något om grundläggande bildbehandling med Photoshop Elements.

**Ledare:** Björn Carlsson  
**Tid:** Onsdagar kl 15-17.15 (3 träffar)  
**Start:** 29 oktober  
**Lokal:** Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A  
**Kostnad:** 400 kr

## **"GITARREN OCH JAG"**                      **Spela gitarr tillsammans**

Studiegrupp i gitarspel. Skulle du vilja spela gitarr i grupp?

Vissa saker gör vi gemensamt men det kan även bli individuellt.

**Ledare:** Per-Olov Hedlund, tel 023-334 69, 070-330 11 39

**Välkommen med din intresseanmälan!**

## **GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!**

För 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?

Kursen är för både män och kvinnor. Nya deltagare välkomna i mån av plats.

**Start:** 18 september kl 14.00, Vuxenskolan, Trotsgatan 41  
**Kostnad:** Deltagaren står själv för ev avgift som t ex entréavgifter

**Välkommen med din anmälan senast 11 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:** Gunilla Strandberg, tel 176 75  
**Tid:** Måndagar kl 13.00-15.30  
**Start:** 15 september



## **HANDARBETE**      **Knyppling 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:**                            9 september

## **KALLIGRAFI är skönskrift**

En nybörjarcirkel i kalligrafi där du lär dig grunderna i att skriva vårt latinska alfabet med traditionell bredpenna. Du får lära dig bokstävernas grundformer och olika skriftkaraktärer samt komposition av skyltar, dikter och andra kortare texter. Allt material du behöver ingår. Det finns möjlighet att till självkostnadspris köpa med material hem.

**Ledare:**                      Britta Nordlander  
**Tid:**                              Torsdagar kl 10-12.30 (5 träffar)  
**Start:**                            25 september  
**Kostnad:**                      500 kr

## **KÖRSÅNG**                      **SPF-kören**

**Ledare:**                      Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Margareta Lagerquist Carlsson, tel 224 05  
**Körledare:**                      Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67  
**Start:**                            16 september kl 13.30-15.30, Nybrokyrkan  
**Kostnad:**                      250 kr/termin

## **LUNCH TILLSAMMANS**

Vi har för närvarande två pågående grupper men det finns möjlighet att starta fler. 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 mer specifikt tema?

*Välkommen med din intresseanmälan!*

## **LÄSECIRKEL**

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

**Ledare:**                      Ingegerd Permalm, tel 268 83  
**Tid:**                              Första torsdagen i varje månad kl 11.00 (4 träffar)  
**Start:**                            18 september

*Välkommen med din intresseanmälan!*

*Är du intresserad av att starta en egen läsecirkel? Kontakta gärna Vuxenskolan.*

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)

## **MINNET – en upptäcktsresa i minnets värld**

Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det? Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne? Vi utforskar och diskuterar. Vill du prova olika minnestekniker och inlärningsstrategier? Har du egna minnesknep som du använder i vardagen? Vi provar och diskuterar för att ge dig möjlighet att bli medveten om vad som passar dig bäst och hur du kan öva ditt vardagsminne.

**Ledare:** Karin Stenman-Nyhäll  
**Tid:** Tisdagar kl 10.30-12.30 (5 träffar samt en uppföljningsträff om så önskas)  
**Start:** 21 oktober  
**Kostnad:** 350 kr

***Välkommen med din anmälan senast 9 oktober!***

## **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.

**Ledare:** Björn Engström  
**Tid:** Torsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)  
**Start:** 18 september  
**Kostnad:** 900 kr

***Obs! Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.***

## **SURFPLATTA/SMARTPHONE - grund**

Här lär du dig använda din läsplatta eller smartphone på bästa sätt. Ladda ner och använd olika appar, göra bankärenden, beställa biljetter, läsa tidningen, titta på tv-program genom play-funktioner, använda GPS och lära dig hur smidigt du kan hantera dina dokument och bilder genom olika online-lösningar. 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:** 1 oktober  
**Kostnad:** 350 kr

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)

## **SURFLATTA/SMARTPHONE - avancerad**

Det här är 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!*

## **VEGETARISK MATLAGNING**

Vill du vara med och lära dig laga nya och spännande vegetariska rätter? Vi har hittat en bra kock men söker fortfarande fler intresserade för att kunna bilda ett bra matlag

Tid/Kostnad: 3 träffar, 200 kr/gång  
*Välkommen med din intresseanmälan!*

## **Konversationsengelska**

Vi planerar för en cirkel i konversationsengelska och söker därför en cirkelledare. Anmäl ditt intresse till Studieförbundet Vuxenskolan Falun snarast, tel 023-222 46.

\* \* \*

### *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: 200-400 kr

*Ring och boka på telefon:*

073-723 84 41

**Adress:** Engelbrektskatan 45, Falun

[www.phaismassagefotvard.se](http://www.phaismassagefotvard.se)

*Jag gör även hembesök!*



## **Nybörjarkurs i BRIDGE**

i Borlänge

Start torsdag 11 september  
kl. 18.30

i Bridgens Hus,  
Ekorrstigen 3, Borlänge

12 lektioner

Pris 400 kr inkl. kursmaterial

För anmälan eller frågor  
ring kursansvarige  
Peter Nohrén, 0243-22 49 15  
eller 070-789 73 72

## Bildgåtan:

# Gamla kirurgen

**Var står den här byggnaden?** frågade vi i förra numret av SPF-Nytt. Och vad är det?



Birgitta Storåkers, Lotta Lindberg, Ingemo Nordahl och Holger Freij har hittat den.

- Byggnaden finns utanför entrén till lasarettet från Svärdsjögatan. Det verkar vara en trappuppgång som sparats av någon anledning.
- Det är en del av Gamla kirurgen vid Falu lasarett. Den står mellan lasarettbyggnaderna och Svärdsjögatan.
- Byggnaden finns på Falu lasarett och, tror jag, var en ingång till gamla kirurgen. Den ligger till höger innan ingången till barnkliniken mot Svärdsjögatan.
- Vid Nissers väg: Resterna av ett trapphus till en riven lasarettbyggnad.

**Alldeles riktigt.** Så här berättar Bo Eriksson, landstingets fastighetsförvaltning:

- Det är ett trapphus som är kvar från en byggnad som kallades Gamla kirurgen och som revs 1995. Rivningen skedde som en "selektiv" rivning, dvs allt material delades upp i olika fraktioner såsom trä, sten, plåt m m.
- En del material från rivningen återanvändes. Gaveln på hus 8 på lasarettet är delvis uppmurad av återanvänt tegel. Stödmurar i parkanläggningen runt och framför entrén till hus 8 är uppmurade med slaggsten som kommer från grundmuren på den rivna byggnaden.
- Delar av en köksinredning finns numera uppmonterad i Medicinhistoriska museet i Nisserska huset. Museet har även den dokumentation som gjordes före rivningen.

**Så här ser trapphuset ut** från motsatta sidan.

Nu är det lätt att känna igen.



*Margareta Nissby*



## FRÅN CARMEN TILL PIAF

*Klassiska och populära toner från Frankrike*

**Carolina Bengtsdotter-Ljung, sång**  
**Dalarnas Orkesterförening**  
**Dirigent: Gunnar Julin**



Kristinehallen 27 september 17.00  
Biljettpris: 180 kr

*Nästa konsert lördag 1 november 18.00 i Kristine kyrka  
med Falu Kristine kyrkokör:*

**ALLHELGONAMUSIK AV CHERUBINI OCH MOZART**

Köp KONSERTPAKETET på Visit Södra Dalarna,  
betala för tre konserter – gå på fyra.

## 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

## SPF-KALENDERN HÖSTEN 2014

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition (se sid 2).

Sid = sida i SPF-Nytt 2014-3

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
<b>SEPTEMBER</b>					
4	tors	10.00	Skogsvandring, höststart. Samling Stångtjärnsstugans parkering		27
5	fre	10.00	Bowling, höststart	ja	25
5	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		30
11	tors	10.00	Skogsvandring. Samling parkeringen vid Hällaförrådet, Lugnet		27
13	lör	14.00	Kafé Björken. PRO-kören		4, 30
16	tis	13.30	Falu SPF-kör, höststart	ja	17
17	ons	10.00	Stavgångspromenader, höststart. Samling Magasinsbron		25
17	ons	13.30	Månadsmöte: Georgien – BM och L Ekman. Nybrokyrkan		4
18	tors	10.00	Skogsvandring. Samling parkeringen Sjulsarvet		27
18	tors	13.00	Studiebesök (Trafikkommittén): Nya resecentrum	ja	5
20	lör	14.00	Kafé Björken. Lena Grönberg: Rörelser		4, 30
22	mån		Mjukgympa och senior lättgympa*, höststart	*ja	26
22/23/25			Vattengymnastik, höststart. Fem olika grupper	ja	26
24	ons	13.30	SPF:s väntjänst serverar kaffe/te på Smedjan. Linneorna sjunger		
25	tors	10.00	Låstips: Vad har du läst sen sist? Skyttepaviljongen, Lugnet		5
25	tors	10.00	Skogsvandring. Samling Tallen (Krontallsvägen, bakom City Gross)		27
27	lör	14.00	Kafé Björken. Vi sjunger tillsammans		4, 30

## OKTOBER

2	tors	10.00	Skogsvandring. Samling parkeringen vid Rottnebyskogen	27
3	fre	13.00	Lunch, Kùselka krogen	30
4	lör	14.00	Kafé Björken. Nils Birgersson sjunger och spelar	4, 30
10	fre		Resa: Be Bop A Luba, Cassels, Grängesberg	ja
11	lör	14.00	Kafé Björken. Sigrìd Grälls: Friskvård	4, 30
15	ons	13.30	Månadsmöte: Det gruvliga Falun. Örjan Hamrin berättar. Nybrokyrkan	4
18	lör	14.00	Kafé Björken. Kjell Karlsson sjunger och spelar	4, 30
20	mån	13.30	Studiebesök: Høgskolans nya bibliotek	ja
23	tors	10.00	Lästips: Vad har du läst sen sist? Skyttepaviljongen, Lugnet	5
23-24			60 plus-mässa, Lugnets sporthall	35
25	lör	14.00	Kafé Björken. SPF-kören	4, 30
27-29			Resa: Mamma Mia, Svenska Teatern, Helsingfors	ja
28	tis	13.00	Trafikregler, äldre och trafik (diskussion och information), Gamla Elverket	ja

## NOVEMBER

7	fre	13.00	Lunch, Kùselka krogen	30
8	lör	14.00	Kafé Björken. Falu Dansstudio	4, 30
12	ons	13.30	Månadsmöte: Yrkesakademin. L-G Hagström berättar. Nybrokyrkan	4
15	lör	14.00	Kafé Björken. Stig Lindstedts blåsorkester	4, 30
15	lör		Operaresa till Stockholm: Don Giovanni	ja
22	lör	14.00	Kafé Björken. Falu Evergreen	4, 30
27	tors	10.00	Lästips: Vad har du läst sen sist? Skyttepaviljongen, Lugnet	5
29	lör	14.00	Kafé Björken. Linedansarna	4, 30

# Städning Annan tillsyn

*Ingrids källare*

Massagebehandlingar och  
hushållsnära tjänster



Prisexempel:  
Städning mm - 360 kr / timme  
Fönstertvätt - 80 kr / 2 sidor  
- 110 kr / 4 sidor

Med RUT-avdrag  
180 kr  
40 kr  
55 kr

Framkörning 100 kr inom 2 mil

Innehar F-skattesedel • Företagsförsäkring • Referenser finns

**Ingrid Wedin** • [www.ingridskallare.se](http://www.ingridskallare.se)

Nämndemansvägen 21, Falun 023-71 19 94 • 070-271 22 45

## du kan förändra liv!

**din** garderob, ditt förråd,  
ditt **hem**, innehåller saker som  
kan förändrar liv. Skänk oss de  
prylar och **kläder** som du inte  
behöver och **du** är med och gör  
världen lite **bättre**.  
välkommen med din gåva



023-14533 Zettergrens väg 2 Falun



[www.pmu.se](http://www.pmu.se)



# FRISKVÅRD

## **Motionera Mera-lotteriet**

När du får detta program är årets period av Motionera Mera-lotteriet troligtvis avslutad. Den avslutades den 31 augusti 2014.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF:s expedition, Trotzgatan 35, **senast fredagen den 5 september 2014.**

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.

## **SPF-mästerskap 2014:**

**Bowling: 8-9 oktober i Skärholmen (arr: SPF Skärholmen)**

### **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 inomhus-hall på Vallavägen 16 i Norslund. Det blir fortfarande spel på tisdagar, samma tider som utomhus.



### **Bowling**

Höstsäsongen startar fredagen den 5 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 fyra säsonger och är mycket populär.



### **Stavgång**

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården onsdagen den 17 september kl 10.00 med start vid Magasinsbron. Alla hjärtligt välkomna!

Ledare: Sigrd Grälls, tel 341 29.

## **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 22 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 22 september kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

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

Ingen föränmälan behövs.



## **Vattengymnastik**

Höstens vattengymnastik startar vecka 39 med fem grupper. Måndags- och torsdagsgrupperna leds av Lena Grönberg. Ledare för de båda tisdagsgrupperna är Astrid Nordén.

**Måndagsgruppen** startar måndag 22 september kl 16.00-16.45.

**Tisdagsgrupperna** startar tisdag 23 september kl 11.00-11.45 respektive kl 11.45-12.30.

**Torsdagsgrupperna** startar torsdag 25 september kl 13.15-14.00 respektive kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



## **Golf**

Varje onsdag kl 09.00 samlas golfare vid ”nya” klubbhuset i Samuelsdal för en 9-hålsrunda. Spelform: Scramble. Startavgift: 20 kronor. Greenfee: 120 kronor.

Ingen föränmälan behövs, men på klubbens anslagstavla finns en lista där du kan anteckna dig senast dagen för spel.

Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35.

## 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 vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Banlängder på 3-6 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, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.



### Vandringsdagar och samlingsplatser:

**Torsdag 4 september kl 10.00:** Parkeringen vid Stångtjärnsstugan

Ca 4 km vandring i medelsvår terräng med backar.

*Ansvariga: Bo-Erik Ahlbäck (tel 073-809 57 59) och Nils Fäldt (076-578 99 08)*

**Torsdag 11 september kl 10.00:** Parkeringen vid Hällaförrådet, Lugnet

Vandring Åsbo-Jungfruberget. Ca 5 km, medelsvår terräng.

*Ansvariga: Bernt Kindlund (070-561 19 84) och Bertil Jäderberg (070-548 56 17)*

**Torsdag 18 september kl 10.00:** Parkeringen vid Sjulsarvet

Vandring längs VM-banorna – utan Mördarbackar.

Ca 4 km, medelsvår vandring. Start: Sjulsarvet. Mål: Skidstadion.

*Ansvariga: Tord Halvarson (076-807 52 74) och Bertil Jäderberg (070-548 56 17)*

**Torsdag 25 september kl 10.00:** Tallen (Krontallsvägen, bakom City Gross)

Vandring i Gruvriset – över och under Borlängevägen. Ca 5 km, lätt/medelsvår terräng.

*Ansvariga: Mats Hiertner (070-663 25 60) och Tord Halvarson (076-807 52 74)*

**Torsdag 2 oktober kl 10.00:** Parkeringen vid Rottnebyskogen

Ca 3 km, lättvandrat. Tillfälle att grilla medhavd korv.

*Ansvarig: Sigrid Grälls (023-341 29)*



## Efterlysning: Skogsvandringsledare

Föreningens skogsvandringar vår och höst lockar allt fler. Ett tiotal vandringar genomförs per år med ibland över 40 deltagare.

För att kunna erbjuda våra vandrare ett trevligt och varierat program behöver vi bli fler vandringsledare.

Är du intresserad av att ingå i den grupp som planerar och genomför skogsvandringarna? Hör av dig till någon av vandringsledarna i samband med höstens skogsvandringar.

## **Volleyboll – inbjudan**

Vår medlem *Lars Gradin*, f d idrottslärare och rektor vid Lugnetgymnasiet, leder varje torsdag volleybollspel för pensionärer i Lugnets sporthall. Spelet startade torsdagen den 28 augusti.

Han har följande hälsning till alla intresserade SPF-medlemmar:

**Välkommen till volleybollspel** för pensionärer ”i alla former”.

Vi är ett gäng ”flickor och pojkar” som spelar volleyboll tillsammans.

Vi kommer från alla nivåer, nybörjare till de som spelat tidigare.

Vi behöver flera som skrattar av sig på torsdagar kl 09.00-10.30.

Plats: D-hallen, Sporthallen, Lugnet.

Kostar 20 kr/tillfälle och betalas i Visitors Center, Sporthallen, Lugnet.

Ingen föranmälan behövs. Kom som du är och glöm inte skrattet!

---

## **Föreningsmästerskapet i golf**

Årets föreningsmästerskap i golf spelades den 11 juni på Aspebodabanan med sammanlagt 60 deltagare, varav 16 damer.

Dagen började med att många hotfulla moln tornade upp sig vid horisonten. Regnet som kom var däremot mycket ”snällare” än vad man förväntade sig av molnen och upphörde ganska snart.



*Damsegrarna Laila Johansson Agné (t v) och Gunnel Odén samt segnaren i herrar A Dan Lundstedt.*

### **De bästa resultaten i varje klass:**

*Damer A:* 1) Gunnel Odén 76 slag, 2) Annie Maj Eriksson 78, 3) Harriet Åberg 80.

*Damer B:* 1) Laila Johansson Agné 78, 2) Ulla Stenman 82, 3) Karin Pettersson 83.

*Herrar A:* 1) Dan Lundstedt 72, 2) Stig Allan Johansson 73, 3) Karl-Gustav Nord 75, 4) Hans Ek 76.

*Herrar B:* 1) Eric Nirs 68 slag, 2) Curt Sjö Dahl 75, 3) Torsten Nitér 76, 4) Lars-Erik Hurtig 76 SHC

*Hans Thors*

# VÄNTJÄNST

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

**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
Eva Törnkvist	070-619 99 64

## Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars	341 75
Åke von Knorring	154 20
Inger Olevik	388 31 55

## Lustigknopp

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

## Krondiket

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

## Främby

Ingemo Nordahl	329 21
----------------	--------

## Slätta

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

## Stenslund

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

## Bergsgården-Österå

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

## Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

## Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

## Haraldsbo

Lena Söderlund	0731-505 436
----------------	--------------

## Hosjö

Maria Andersson	338 77
-----------------	--------

### *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 *Gun Eriksson*.

## **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 börjar lördagen den 13 september.

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 program på sid 4 och kalendern på mittuppslaget.

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



## **Den första fredagen i varje månad kl 13**

fr o m 5 september t o m 5 december

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på

### **Küselska Krogen**

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Se Kalendern på mittuppslaget. Ingen anmälan behövs.

**Titta efter SPF:s flagga – 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 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](mailto:margareta@dunkars.se)



## Har du provat att äta lunch i skolan?

Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolmatsal nära dig.

Pris: 45 kronor. Numera finns det en lång rad skolor att välja på.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. Ring 023-868 38 för att få blankett för ansökan. Den kommer att beviljas om du har fyllt 67 år.

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

## 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.

Kommunfixar'n åtar sig också att transportera sopor till Ingarvet.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57** (vardagar kl 8-16). Om telefonsvararen 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 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**.

**De kan endast äta sig uppdrag inom centrala Falun.**

Snöskottning erbjuds med abonnemang som omfattar 60 hushåll.

*Fixar'n och Hälla utgör kommunens satsning för säkrare vardag för pensionärer.*



## Sommarutflykten: **Trivsamt på Gullnäsgården**

Som vanligt var det ett strålande väder när Väntjänsten bjöd föreningens äldre medlemmar på den årliga sommarutflykten.

– Det har aldrig regnat på våra utflykter, konstaterade Gun Eriksson i Väntjänsten i sin välkomsthälsning.

Tjugoen medlemmar hade tackat ja till sommarens



utflykt som i år gick till näraliggande Gullnäsgården vid Varpans strand. Dit hade deltagarna skjutsats i bil av tjänstvilliga SPF-medlemmar.

**Efter husesyn i omgivningen** bänkade sig gästerna inomhus för trivsamt samvaro över kaffe med smörgås och kaka och fick njuta av den vackra utsikten över Varpan.

Föreningens ordförande Gunnar Trued hälsade alla välkomna och berättade om kommande aktiviteter i föreningen. Han tackade också Gun Eriksson för hennes arbete med att arrangera de uppskattade sommarutflykterna.



**Efter kaffet berättade** pastor Karin Olofsdotter om Gullnäsgården, som ägs och drivs av Nybrokyrkans församling.

Som avslutning fick gästerna lyssna till sång av Gudrun Lindén.

*Margareta Nissby*



*Väntjänstens Gun Eriksson (t v) presenterar Nybrokyrkans Karin Olofsdotter.*





Se fler bilder på  
[www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

# 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
Gunnar Trued	0246-30211	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:**

### ***Fjärrtillsyn/TV-övervakning??***

Hur skulle du känna det om du varje natt behövde vänta på att någon smyger sig in i din lägenhet för att kontrollera att allt är ok med dig. Du kan inte somna om. Du kanske vaknar, går upp och ramlar. Och vad säger grannarna när det knäpper i låset varenda natt? Du får ilska blickar av grannen när ni möts.

Under våren har IT-avdelningen tillsammans med hemtjänst, larmpersonal med flera prövat ett nytt sätt att kolla patienterna under natten. Man installerar en kamera som riktar in på en fast punkt vid sängen och den knäpps på vid en överenskommen tidpunkt. Ingen behöver vänta, ingen väcks och grannarna slipper höra låsknäppet.

På flera platser i Sverige finns redan detta och nu har turen kommit till Falun. Personal har utbildats, datasystem har prövats och installerats (faktiskt två stycken för att se vilket som fungerar bäst). I augusti kommer den första utvärderingen.

***Det har varit och är mycket intressant*** att följa alla de turer som är nödvändiga för ett projekt som inkluderar dataövervakning. Hur påverkas den personliga integriteten? Strider det mot PUL (personupplysningslagen)? Är alla instanser informerade och har de gett sitt godkännande? Patienten måste naturligtvis vara informerad och ge sitt godkännande, anhöriga måste informeras och ibland är det de som måste godkänna upplägget.

Övervakningen sker vid vissa bestämda tider, kameran är fast monterad och kan inte flyttas runt och ingenting spelas in och sparas. Är det något problem rycker larmperson ut precis som vanligt.

Och när projektet går över i skarpt läge kommer många att få sova bättre, färre bryter benet på väg till toaletten, många grannar blir vänligare till sinnes och personalen kanske räcker till för att ge hjälp till fler.

*Ingrid Melin*

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

*Sammanställande: Ingvar Mårtensson, 313 39*

Den icke-landstingsdrivna Falu vårdcentral har inget patientråd men bjuder varje år in representanter för aktiva patienter till en gruppträff ("fokusgruppen") för att efterhöra synpunkter. Protokollen från dessa träffar finns tillgängliga på Falu vårdcentralens webbplats, [www.faluvc.se](http://www.faluvc.se)

## Missa inte årets 60 plus-mässa

i Sporthallen, Lugnet, den 23-24 oktober med utställningar på teman som Hälsa & Hobby, Hem & Nöjen, Mode & Skönhet, Vård & Omsorg, Turism & Resor, Sport & Fritid.

Det blir den tredje mässan i Falun på lika många år. Även i år finns SPF med bland utställarna.

## Falu Emaljskyltar

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

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

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

För Er som vill  
ha en skylt  
utöver det vanliga



**Falu  
Emalj  
Skyltar**



(Gruvområdet) Tunnbindarevägen 1, 791 61 FALUN  
Telefon/fax 023-189 60 [www.faluemaljskyltar.se](http://www.faluemaljskyltar.se)

## Vårlunch och teckenspråk

SPF Falubygdens sista månadsmöte för terminen, den sedvanliga vårlunchen, blev särskilt intressant. Den förlades nämligen till Västanviks Folkhögskola där vi samtidigt kunde få information om skolans verksamhet. Det är nämligen en folkhögskola med inriktning på dövas behov av utbildning, unik i landet.

Under resan med bussen berättade vår medlem Lars Westerlund, tidigare hörselvårdskonsulent i länet, om hörselvårdens utveckling och hur landstingsresurser och donationer gjort att Folkhögskolan kommit till stånd.

Vi möttes av biträdande rektor Barbro From och senare teckenspråklärare Kati Petters. De båda kunde på ett personligt, engagerat och mycket pedagogiskt sätt berätta om hur skolan arbetar.

*Barbro From och Falubygdens ordförande Gunnar Trued.*



**Kati berättade för oss** hur teckenspråk fungerar. Det är ett visuellt språk, har en alldeles egen struktur och grammatik, uppbyggnad och ordföljd. Språket har utvecklats naturligt bland döva och är inte detsamma som bokstavstecknad svenska. Genom kroppshållning, mimik, bestämda gester med armar och händer talar man med varandra.

De lokala språkvarianter som utvecklats kan inte helt förstås av varianter i t ex andra länder. Det är imponerande hur mycket man kan förmedla med teckenspråk. Men det behövs mycken träning. Och det kan den täta internatmiljön bidra med. Personalen förstår helt eller till del teckenspråk.

Mellan informationsstunderna serverades vi vårlunchen i skolans matsal, kycklinggryta med grönsaker och tillbehör.

**Till slut inbjöd oss** Kati Petters till sitt uppmärksammade älsklingsprojekt, Västanviks Gröna Rum, en sommartid blomstrande trädgård med upplevelser för alla sinnen, för synen, hörseln, lukten och för känslan. Man kan t ex sitta och filosofera i en trädgårdssoffa beklädd med gräsmatta.

Vi besökare uppskattade mycket miljön, mottagandet och den positiva stämning våra värdar kunde förmedla.

*Text: Gustaf Lagerby Foto: Bengt Ahlstrand*

Se fler bilder på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)



*Kati Petters*

## Hemliga resan: Falun – Muddus t o r på en dag!

**S**å var dagen äntligen inne för den efterlängtrade hemliga resan. Både de som varit med förr och de som var premiärresenärer var förväntansfulla.

Gunnar Helgesson som erfaren färdledare instruerade busschauffören hur han skulle svänga då vi lämnade Falun på väg ut i vårlandskapet, som inte bjöd på solsken men uppehållsväder. Efter en del snirklande hamnade vi i Silvhytteå, där en kunnig guide utrustad med en historisk hatt berättade mycket intressant om bergshandlingen och sjötransporter i forna dagar inom den s k Husbyringen.

Vi hamnade sedan i Stjärnsund, känt genom den kanske störste svenske uppfinnaren och konstruktören Christopher Polhem, bl a mannen bakom de välkända Stiernsundsuren.



**Efter en god kaffepaus** i Stjärnsund gick färden genom skogarna till Kolarbo, som visade sig vara en fantastisk gård som drevs av en entusiastisk norrlänning med anor från Muddus nationalpark. Han hade tillsammans med hustrun här skapat ett föredömligt och prisat ekologiskt jordbruk med odling av bl a hallon, havtorn, importerade norrlandshjortron, av vilka tillverkas helt kärnfri hjortronmarmelad. Man har även tillverkning av chokladpraliner som levereras till lyxkrogar både i Stockholm och utrikes. Allt präglas av en frisk uppfinnaranda i en mycket positiv och vänlig atmosfär. Firman har fått namnet Muddus i Kolarbo, ett namn som lätt fastnade i minnet. Vi fick där njuta av hemodlade grönsaker till ekologiska köttfärsbiffar.

Med härliga minnen gick färden på krokiga vägar till Karlbo, en tidig uppväxtmiljö för skalden Erik Axel Karlfeldt, vars 150-årsminne nu i år firas på flera sätt, särskilt i Dalarna.

**Efter en lång dag** fylld av upplevelser och glada minnen förde oss bussen åter till Falun. Under färden underhöll Gunnar med både litterär tävling och uppskattad sång. Det blev för oss alla en lyckad, från början helt hemlig, resa.

*Text: Hans Nilsson Foto: Oiva Smas*

Se fler bilder på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)





## Maria Langs Skoga (Nora) - och Pershyttan

I vackert försommarväder lämnar 36 pensionärer Falun för Noraskogs bergslag.

Strax utanför Kopparberg blir det gott förmiddagskaffe på Bångbro Herrgård, där ägaren berättar att Bångbro Järnverk startade runt 1870. Här har funnits masugnar och bessemerverk. De sista milen mot Nora åker vi turistvägen, Tre sjöars väg. Så vackert!

*Dagmar Lange, alias Maria Lang, rektor i Stockholm.  
Hon skulle ha fyllt hundra år i år.*

**Nu är vi framme i idyllen Nora**, tillika Maria Langs Skoga, med 5000 invånare.

Vi startar vår vandring på skojarbacken i Skoga, eller torget i Nora. Guiden berättar om mord i Skoga. Snyggt utförda med liten blodspillan, som i Agatha Christies böcker. Vi stannar utanför kyrkan, och utanför stadshotellet där den danska kvinnan tog in och senare försvann. På blomsterhandelns bakgård får vi höra om bruden, som gick in för att se på sin brudbukett. Hon hittades senare död, flytande i sjön, vitklädd och vacker med konvaljer i handen.

Efter lunch på stadshotellet och en kort busstur är vi framme i Gamla Pershyttans bergsmansby. Genom att studera tungmetaller i borrhävar från sjöbotten har man kommit fram till att malm brutits i trakten sedan 900-talet. Vi får se en karta med spår av 70 masugnar runt Nora. På sommaren bröt man malm, på hösten gjorde man kol, på vintern var masugnen tänd. På våren började man jordbruket.

**Vi gick en tur i den mest** centrala delen av området. Rödmålade gårdar med gjutna skorstenar krönte med smidda kronor, som vittnade om rika bergsmän. Åkergruvans lave och staketet runt ett trehundra meter djupt gruvhål. Ett vattenhjul, mer än elva meter i diameter, som drev en stånggång fram till 1929. Vi fick se det i drift, mäktigt! På hyttbacken kunde vi beundra hyttan utifrån. Vi såg skorstenen till rostugnen, där man värmdes malmen och blev av med vatten och föreningar samt gjorde malmen spröd. Efter att vi beundrat huset för masugnen gick vi in och tittade på den. Utrymmet kallades rådstugan. Här samlades man under kalla vinterkvällar, värmdes sig och dryftade världsproblem.

**Sedan tar vi mätta, belåtna** och fyllda av upplevelser plats i bussen för hemfärd. Där kan man sitta och fundera över livet tre hundra meter ner i ett gruvhål i slutet av artonhundratalet och samtidigt vara nöjd med komforten i den luftkonditionerade bussen.

*Britt-Mari Tägt*

Läs mer och se fler bilder på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

## SPF Falubygden kryssade på Siljan

Ruth Trued hade i sin inbjudan till kryssningen skrivit ”Förhoppningsvis skiner solen från en klarblå himmel när vi kliver på bussen som för oss till kajen i Leksand och m/s Gustaf Wasa”. Hon hade på pricken rätt. Solen sken från en klarblå himmel då 51 passagerare klev på bussen i Falun tidigt på morgonen. Via Sågmyra anlände vi till Leksand där de sista resenärerna mötte upp.

Klockan 0900 lämnade m/s Gustaf Wasa kajen i Leksand för färden till Mora via ett stopp vid långbryggan i Rättvik.



**S/S Gustaf Wasa** byggdes 1876 av Stora Varfvet i Stockholm. Hon transporterades med tåg till Borlänge där delarna nitades samman. Hon sattes i gods- och passagerartrafik mellan Gråsta i Dalälven i söder och Orsa i norr. 1958 byggdes hon om till motorfartyg och bytte namn till M/S Gustaf Wasa.

**Sjön låg som en spegel** och solen värmdes och det var mycket behagligt att sitta på däck och njuta av den härliga båtfärden. Efter ca en och en halv timmes gång ankom vi Rättvik där flera passagerare gick av och nya gick på.

För många av oss var det första gången vi åkte båt på Siljan och fantastiskt spännande och trevligt att se de välkända orterna från sjösidan. Kaptenen inte bara styrde båten utan berättade också om platserna vi passerade.

Sjön suger stod det på en skylt och det stämmer verkligen för trots att vi drack kaffe och åt smörgås vid avfärden smakade Siljan-laxen med färsk potatis underbart strax innan vi anlände till Mora. Klockan 1630 skulle bussen hämta oss för återresa till Falun och fram till dess disponerade vi tiden fritt i Mora.

Zornmuseet fyller 75 år i år och bjöd på två mästare under samma tak – Zorn och Rembrandt. Flera av oss tog tillfället i akt och besökte museet medan andra ”gjorde Mora”.

**En hel dag i soligt härligt väder**, kanske sommarens varmaste dag hitintills, +28 grader, och många nya upplevelser hade vi med oss i bussen tillbaka.

Vi vill alla tacka Ruth Trued och resekommittén för en mycket trevligt arrangerad resa med underbart väder!

*Text och bild: Per Börjesson*

Se fler bilder på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

## *Irland - den gröna ön*

– javisst är det så. Under vår junivecka fick vi uppleva en storslagen natur längs östra, norra, västra och mittersta delen av Irland på vägar som ibland var trånga och väldigt spännande. Gröna, lummiga skogar och fält samt pittoreska byar gav härlig stämning åt resan.



*En visning av slaget vid Boyne* fick oss att faktiskt förstå vad som hade hänt för drygt 300 år sedan. Väl framme i Belfast kände vi oss kunnigare både historiskt och politiskt. I City Hall såg vi de otroligt vackra marmordekorationerna, den imponerande parlamentsbyggnaden och Titanic-utställningen.

I Bushmill fick vi följa framställningen av whiskey innan vi åkte vidare till en liten charmig fiskeby. Intressant tur till basaltklipporna dagen därpå.

I London Derry möttes vi av Ronan, som beskrev motsättningarna mellan protestanter och katoliker. Han tackade för att vi som turister kom dit och på så sätt gav dem hopp inför framtiden. Vi besökte Council house och vandrade på den mur som tidigare skyddat staden och åkte vidare längs hisnande vackra naturscenerier på vägen söderut längs västkusten, där vi åt musslor och annat gott från havet.

Sista kvällen avslutades med en fantastisk River Dance-föreställning.

*En underbar resa på alla sätt* – till stor del på grund av vår duktiga och trevliga reseledare Jöran Nielsen.

*Text: Lena Söderlund   Foto: Jan-Erik Vestlund*



## Säg NIX till NIX-försäljaren!

Föreningen NIX-Telefon varnar för försäljare (t ex "Nix Spärrservice") som erbjuder sig att mot betalning ordna spärr mot säljsamtal till privata telefonabonnemang.

Föreningen NIX-Telefon vill med största möjliga tydlighet klargöra att dessa försäljare *inte* sanktioneras av Föreningen NIX-Telefon.



**Att anmäla sig till de spärregistrar som Föreningen NIX-Telefon handhar är helt kostnadsfria tjänster som görs direkt genom ett enkelt och kostnadsfritt telefonsamtal till 077 228 00 00 från den telefon som ska spärras.**

Man kan numera ansluta även mobiltelefoner till NIX-registret. Det kunde/behövde man inte tidigare eftersom det var ett generellt förbud för försäljare att ringa mobiltelefoner. Det förbudet är nu upphävt.

Spärregistret NIX-Telefon drivs av en ideell förening – Föreningen NIX-Telefon – med 10 svenska branschorganisationer som huvudmän. Föreningen bildades den 1 oktober 1999 och ger konsumenter möjlighet att utan kostnad spärra sina telefoner mot sälj- och marknadsföringssamtal.

---

## IT-väntjänsten

Har du problem med din dator? Något som har hängtt upp sig? Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv? Och inte har lämpligt barn eller barnbarn tillgängligt?



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](mailto: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!*

### TIPS från IT-coachen:

Har du Windows 8 i din dator?

Är du inte vän med utseendet?

Då kan du hämta programmet "Start meny 8"  
för att få Windows 7-utseendet.

## Creutz spelhus – gruvans ”växellåda”



Så här ser spelhusets motsatta sida ut.

Omslagsbilden visar Creutz spelhus vid gruvan, uppfört 1855. Den märkliga byggnaden är Sveriges enda bevarade spelhus från 1800-talet och har tidigare varit stängd för allmänheten. Nu har den renoverats och sedan i somras kan besökare titta in i den.

*Från spelhuset* drevs linorna som skötte uppfordringen av malm i gruvschakten. Det betjänade fyra olika schakt och fungerade som en automatisk växel för att linorna hela tiden skulle gå med samma hastighet. I huset finns ett vattenhjul med 14 meters diameter.

*Maskineriet sköttes* av en spelstyrare som satt i en liten hytt högt uppe i spelhuset. Själva omkopplingen till de olika schakten skedde i en pivå (vändbrott). Den s k Husbergs pivå står i närheten.

*Creutz spelhus är* ett viktigt minnesmärke för den bergsmekanik, ingenjörskonst och timmermanskonst som ingår i Världsarvet Falun.

Byggnaden är vackert rödfärgad med Falu rödfärg, som för övrigt firar 250-årsjubileum i år.

*Margareta Nissby (text)  
Sven-Erik Ejeborg (foto)*



### **Ta bussen till SPF!**

Det finns en busshållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotzgatan. Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar den tidigare linje 702 (Centrum–Bojsenburg) **som numera heter linje 12.**

### **Bilen till SPF?**

Du kan parkera på Länsstyrelsens parkering utanför SPF-expeditionen. Betala i biljettautomaten.

Deltar du i ett sammanträde som SPF kallat till, spar p-biljetten och lämna in den i samband med ev reseräkning, så får du tillbaka avgiften.

Parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och längs *Promenaden*.



**SPF Falubygden** är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2200 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 2015: 250 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr).

### 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.

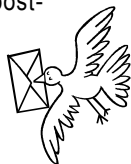
Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

### Har du e-post?

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

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator [falun@spfdalarna.se](mailto: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](http://www.spf.se) – Min sida (se här intill).

### Om du flyttar...

... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sid 2).

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

Gå in på [www.spf.se](http://www.spf.se). Logga in med personnummer samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet härom året. Klicka på *Min sida*.



---

### 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.

---

Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

SPF Falubygden  
Trotzgatan 35  
791 72 FALUN  
Tel 023-690 45  
Org nr 883201-9239  
E-post: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)  
Webbplats: [www.spf.se/falubygden](http://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 2200 medlemmar*

Annonsansvarig:

Bertil Jäderberg, 023-711 022, 070-548 56 17, [bm.jaderberg@gmail.com](mailto:bm.jaderberg@gmail.com)

*Annonspriser: Helsida 1200 kr • Halvsida 700 kr • Kvantssida 400 kr*

Stoptider och utgivningsdagar under 2014:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför vintern</i>	30 oktober / 6 november	25 – 28 november

---

**SPF-NYTT 2014-3** Ansvarig utgivare: Gunnar Trued

*Redaktion:*

Sven-Erik Ejeborg, [ulla.eje@tele2.se](mailto:ulla.eje@tele2.se)

Ann-Sofi Holmberg, [ann-sofi.holmberg@falubo.se](mailto:ann-sofi.holmberg@falubo.se)

Gustaf Lagerby, [gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com)

Margareta Nissby, [margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)

Bo Bävertoft (webbplatsen), [bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

Per Börjesson (grupplejl och webbplatsen), [perbo@telia.com](mailto:perbo@telia.com)