



SPF-NYTT 2012-4

Falubygden



INFÖR VINTERN



Creutz lave i vinterskrud (foto: Sven-Erik Ejeborg)

Styrelse 2012

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

På föreningens webbplats www.spf.se/falubygden finns förteckning över samtliga ledamöter i kommittéer och organ, liksom e-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga.

Styrelseprotokoll finns tillgängliga på expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsfrågor:	Allan Magnusson	154 14
KPR/Pensionärsrådet:	Kerstin Stafås	147 55
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Press- och PR-kommitté:	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ruth Trued	0246-302 11
Samordnare Patientråden:	<i>vakant</i>	
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 26</i>	
Trafiksäkerhetskommitté:	Bo Jönsson	211 53
Valberedning:	Erich Colberg	313 22
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12 (<i>helgstängt 21 december – 7 januari</i>)
Expeditionsgrupp:	Anlli Andersson, Kersti Jungsbo, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falubygden
Bankgiro:	690-3330 (Plusgirokotot ersatt av bankgiro)

Ordförandens spalt

"I höstens mörka tider, när du i arbetsknoget går, tänk då på nästa sommar och vintern snart förgår". Det här är fritt citerat ur minnet från Lyckoslanten, Sparbankens tidning med Spara och Slösa. Försättningen får ni själva försöka leta fram ur minnet. Vi tänker nu på nästa sommar och de resor som redan aviserats, t ex till Kroatien och Holland.



I vår förening har vi under sista tiden bedrivit två projekt – det ena är att fräscha upp våra lokaler. Vi har gjort oss av med en del möbler. Nu skall vi försöka att snygga upp för övrigt där.

Ett annat projekt är att förnya oss i fråga om organisationen. Verksamhetsansvariga och styrelsen väckte frågan vid en höstkonferens i september och nu arbetar vi vidare.

En nyhet är vår projektgrupp *"Kontakt med arbetslivet"*, som just skall starta sin verksamhet. Om detta hoppas jag kunna berätta mera i nästa nummer av SPF-Nytt.

Medlemsökningen fortsätter. Vi är nu 2093 medlemmar. Snart får vi uppmärksamma den 2100:e medlemmen – kanske på årsmötet.

Vårt årsmöte är planerat till den 13 februari 2013, och då skall det väljas en hel del nya funktionärer. Om du får förfrågan från valberedningen om att bli ledamot i styrelsen eller funktionär av annat slag, tacka ja. Möjligheten återkommer kanske inte. Att arbeta i en förening ger nya erfarenheter, och så vitt jag kan se, har vi inom SPF en trevlig atmosfär och tycker det är roligt att göra en insats. Alla medlemmar kan bidra på något sätt.

Kafé Björken, som under åtta år på måndagar bjudit på härlig avkoppling och uppskattad underhållning tack vare väntjänsten, återkommer till våren. Väntjänsten arbetar febrilt för att skapa nya former eller få nya lokaler. Vi hoppas på det bästa.

Den första snön faller just nu ymnigt utanför mitt fönster. Det ser ut som ett julkort och får mig att tänka på att det inte är så många veckor kvar till jul och nyår. Det är med andra ord dags att skriva ner den första julkänningen.

En riktigt god jul med härlig vila och avkoppling och ett gott nytt år tillönskar jag alla medlemmar



Karin

MÅNADSMÖTEN

hålls, om inte annat anges, i Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan),
Promenaden 35, onsdagar kl 13.30

*Kaffe/te med bröd (35 kr) serveras på "kyrktorget" efter mötet, omkring kl 15.
Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.*

- | | | |
|-------------|----------|--|
| 12 december | kl 15.00 | Luciafirande (<i>obs tiden</i>) |
| 16 januari | | "Mord bland pensionärer"
Den pensionerade läkaren <i>Ulf Durling</i> har intresserat sig för deckarlitteraturens utveckling och kåserar nu i olika sammanhang om detta. Han har själv skrivit många deckare. Debutboken heter "Gammal ost" (1971) och för den fick Ulf Durling det allra första av Svenska Deckarakademiens debutantpris. |
| 13 februari | | SPF Falubygdens årsmöte
Vid kaffet efter mötet underhåller SPF-kören med skönsång. |
| 13 mars | | "Gustav Vasa och hans dräng"
<i>Mats Östberg</i> och <i>Bengt Åke Johansson</i> i Gustav Vasas och drängen Mats gestalt tar oss med på ett tal-, sång- och musikspel om kända och okända äventyr här i Dalarna.
<u><i>Obs lokalen: Hörsalen, Dalarnas museum, kl 13.30</i></u> |

STUDIEBESÖK

Onsdagar kl 13.25, om ej annat meddelas.

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

Besöken brukar snabbt bli fullbokade eftersom deltagarantalet oftast är begränsat. Meddela ev förhinder till expeditionen så kontakter de "reserverna".

- | | |
|------------|--|
| 30 januari | Frisörcentrum, Trotsgatan 25
Vi besöker högskoleutbildningen som bedrivs på Frisörcentrum samt lyssnar till hur verksamheten utvecklats sedan starten.
<i>Anmälan till expeditionen senast 15 januari (max 25 deltagare)</i> |
| 20 mars | Vinprovning Gamla fängelset, Villavägen 17
Vi provar och lär oss om fem olika viner tillsammans med en osttallrik och bröd. Kostnad: 250 kr/pers.
<i>Anmälan till expeditionen senast 5 mars (max 40 deltagare)</i> |
| 27 mars | Svärdsjö kyrka
Kyrkoherde Gerhard Paping tar emot oss och visar och berättar om Svärdsjö kyrka och församling.
<i>Anmäl deltagande till expeditionen senast 19 mars samt om du har behov av skjuts. I det närmaste obegränsat deltagarantal.</i> |

Kulturkommitténs PROGRAM

Tisdag 29 jan Dalateatern
kl 13.15 Samling utanför Dalateaterns egen ingång. Vi går in tillsammans och tas emot av Mats Höjer. Kl 13.30 börjar en repetition av *Varg* som vi följer en stund. Därefter besök i kostymateljén.

Onsdag 20 febr Konstnären Eva Sandströms ateljé, Åsgatan 90
kl 13.30-ca 14.30 Eva Sandström fanns med på utställningen *Konst i Dalarna*. Hon arbetar med emalj och målar akvarell, som hon ibland även ordnar kurser i. Vi träffas utanför hennes ateljé.
Föranmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.
Max 10 deltagare. Vid större intresse ställer Eva gärna upp igen.

11 jan och 8 mars Vad har du läst sen sist? Skyttepaviljongen, Lugnet
kl 10.00 Vi fortsätter våra träffar med Lästips (läs mer på sid 37). Hit är man välkommen utan föranmälan och krav på att delta varje gång. När man kan och vill dyker man upp i Skyttepaviljongen, köper med sig fika och går en trappa upp. Där berättar de som vill om någon bok och andra lyssnar.

Dessutom vill vi i Kulturkommittén – ibland med kort varsel – kunna inbjuda till andra kulturaktiviteter via gruppmejl. Förutom Dalateatern och Konservatoriet har vi etablerat kontakter med rektorer för olika gymnasieprogram med utbildning mot musik, dans och teater, dit vi kan bli inbjudna till repetitioner och föreställningar. Vi står även på sändlistor för olika kulturansvariga. Under hösten har vi besökt Slöjdställningen i Dalarnas Museum, Konstgrafiska verkstaden och Biblioteket. Via gruppmejl har vi inbjudit till *Konst i Dalarna* i Magasinet.
För Kulturkommittén: Bodil Skogberg

Dans och nostalgisk musikunderhållning

Vi gör ett nytt försök!

Friskvårdskommittén inbjuder till höstsäsongens första och enda danseftermiddag

onsdagen den 28 november kl 14.30-17.00 i Folkets Hus, Falun

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

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

Entré: 80 kr

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag **över 2000** medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du riksorganisationens tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2013: 235 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Medlemsavgiften för 2013

Förbundet har beslutat att höja sin del i den samlade årsavgiften med 20 kronor från 2013. Distriktet och föreningen har oförändrade avgifter. Årsavgiften blir därför 235 kronor för 2013.

Avgiften kommer att faktureras i slutet av februari månad 2013.

Fakturan har OCR-nummer för automatisk avläsning. Det bankgironummer som är angivet på fakturan 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 2012-2 sid 40-41 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. **Webmaster: Bo Bävertoft**

RESOR

Resekommittén presenterar här aktuella resor, som vi hoppas ska intressera medlemmarna. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Utförliga beskrivningar finner du på www.spf.se/falubygden och på expeditionen.

Anmälnings- och betalningsförfarande samt avanmälningsvillkor

Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. E-postanmälan noteras första 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, Busstationen vid järnvägen eller Volvo) anges. Vid båtresor måste **hyttkategori** och **namn på medresenär** anges. Är anmälan inte fullständig är den ogiltig. **Speciell plats** i buss kan inte förbokas.

Vid överteckning har **SPF-medlem företrädere** 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.

Resekommittéerna i *SPF Borlänge, Svärdsjö-Enviken SPF, SPF Tuna-Säterbygden och SPF Falubygden* har ett samarbete för att fylla våra resor.

Den arrangerande föreningen svarar för anmälningar och ev frågor. Föreningarna annonserar de gemensamma resorna i sina medlemsblad.

"Först till kvarn" gäller för alla.

Information till dig som har tillgång till dator

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

www.spf.se/falubygden

www.spfpension.se/daladistriktet

Utlandsresorna 2013

Det har varit ett fint gensvar men vi kan bli fler. När detta skrivs, den 29 oktober, var vi:

Badparadiset Mae Phim, Thailand: 37 personer

Flygbiljetterna är bokade. Eventuellt kan vi bli fler om det finns plats på flyget.

Holland och Blomsterparaden: 33 personer

Obs: Priset har fastställts till 8.690 kr.

Vinresa till Asselheim i Pfalz, Tyskland: 31 personer

Nu kan du läsa utförligt program på www.spf.se/falubygden

I Vilhelm Mobergs och Utvandrarnas fotspår, Minnesota: 18 personer

Kroatien & Bosnien-Hercegovina: 71 personer

Eftersom intresset var så stort blir det två resor till Kroatien.

Avresa 21 september och 5 oktober.

Läs om resorna i SPF-Nytt 2012-3 eller på www.spf.se/falubygden

Schönbrunns Slottsfilharmoniker Nyårskonsert i Gävle konserthus

söndag 20 januari

Schönbrunns Slottsfilharmoniker från Wien bjuder på 10-årsjubileum av sin nyårskonsert. Dirigent: Mika Eichenholz. Sångsolister: Bibiana Nwobilo och Michael Havlicek.

Vi påbörjar busspåstigning i Falun kl 14.30, äter söndagsmiddag i Gävle på restaurang Gourmet Blå i konserthuset, upplever konserten som börjar kl 18.00 och är hemma igen kl 22.00.

Anmälan: Vi har bokat 50 biljetter. Den 6 november var 45 biljetter bokade av medlemmarna, efter annonsering på föreningens webbplats och utsändning av gruppmejl. Är det fullt kan du ställa dig på reservlista hos expeditionen, tel 023-690 45.

Pris: 1.000 kr. I priset ingår bussresa, Gourmet Blå-måltid (exkl dryck), kaffe och något gott till, konsertbiljett parkett rad 7-8.

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

Jerry Williams - The Farewell Show på Cirkus i Stockholm

söndag 10 februari

Ta chansen att se en levande legend med sina 50 år i branschen och som artist.

Rocksvängen, som en gång började på Lorry i Sumpan, avslutas nu med föreställningen *Jerry – The Farewell Show*. Det blir en resa genom åren som skapande artistlegenden Jerry Williams.

Föreställningen börjar kl 15.00 på Cirkus och slutar ca kl 17.30. Vi äter en matinémeny vid ankomsten till Cirkus kl 13.00. Menyn består av varmrätt och dessert (helstekt kalvytterfilé resp passionsfruktspannacotta). På hemvägen gör vi ett stopp vid Ekolskrog för kaffe/te och smörgås.

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

Pris: 1.325 kr, vilket inkluderar buss, matinémeny, biljetter till föreställningen kat A på de främsta raderna på läktaren samt fika på hemvägen.

Anmälan tidigast 4 december och senast 18 januari till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Rain Man samt brunch på Mosebacke med levande jazzunderhållning

lördag 16 mars

Vi åker direkt till Stockholm för att gå på teater. Den fyrfaldigt Oscars-belönade filmen *Rain Man* visas nu som scenföreställning på Teater Rival. Huvudrollerna innehas av Robert Gustavsson och Jonas Karlsson. Vi har 50 biljetter på parkett.

Innan teaterföreställningen äter vi en brunch kl 13.00 på Mosebacke, Restaurang Etablissemanget. Under brunchen lyssnar vi till levande jazzmusik.

Kl 15.30 börjar teaterföreställningen. Från Mosebacke till Teater Rival är det ca 500 m. Bussen kör dem som önskar till teatern.

På hemvägen stannar vi vid Ekolskrog för kaffe/te och smörgås.

Pris: 1.200 kr. Priset inkluderar buss, brunch med levande musik, teaterbiljett och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 6 december och senast 1 februari till expeditionen, tel 023-690 45, eller e-post (se anmälningsregler på sid 7).

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11 alt 070-57 57 660, eller ruth@trued.se .

OD 2013

lördag 20 april

Du som är intresserad, notera dagen i din kalender redan nu. Program i nästa nummer av SPF Nytt.

"Sista Minuten" Stockholms Stadsteater

torsdag 16 maj

Carin Mannheimer gjorde succé med "Sista dansen" 2009. Nu är hon tillbaka med en ny komedi.

Medverkande på scenen: Yvonne Lombard, Meta Velander, Meg Westergren, Lars Lind, Jacob Nordenson, Eva Stenson. Regi: Sissela Kyle.

Vi har 50 biljetter på parkett. Detaljerat program i nästa nummer av SPF Nytt.



Brått lönar sig inte ...

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	<i>All anmälan</i> görs till Studieförbundet Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler på Trotzgatan 41 (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 **Nyhet!**

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 14.00-16.30 (3 träffar)
Start:	25 februari
Kostnad:	300 kr

ATT HITTA BÄTTRE BALANS

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

Ledare:	Anki Allard, Feldenkraispedagog, tel 070-207 88 57
Lokal:	Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan
Tid:	Tisdagar kl 13.30-14.30 (5 träffar)
Start:	22 januari
Kostnad:	700 kr

ATT HITTA BÄTTRE BALANS - fortsättningskurs

Ledare:	Anki Allard, Feldenkraispedagog, tel 070-207 88 57
Lokal:	Lustigknoppsvägen 5 D, ingång från baksidan
Tid:	Tisdagar kl 13.30-14.30 (5 träffar)
Start:	26 februari
Kostnad:	700 kr

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

DANS

Ledare:

Lokal:

Tid:

Start:

Kostnad:

Linedance

Karin Robertsson, tel 212 38

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Onsdagar kl 08.50-09.50 (12 träffar)

16 januari

260 kr

DANS

Ledare:

Lokal:

Tid:

Start:

Kostnad:

Linedance

Marianne Rennel, tel 171 78

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Torsdagar kl 10.15-11.15 (12 träffar)

17 januari

260 kr

DANS

Ledare:

Lokal:

Tid:

Start:

Kostnad:

Linedance

Anita Bergström, tel 188 79

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Torsdagar kl 13.30-14.30 (12 träffar)

17 januari

260 kr

DANS

Ledare:

Lokal:

Tid:

Start:

Kostnad:

Linedance - nybörjare

Anita Bergström, tel 188 79

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Torsdagar kl 14.30-15.30 (12 träffar)

17 januari

260 kr

DANS

Ledare:

Lokal:

Tid:

Start:

Kostnad:

Linedance

Karin Robertsson, tel 212 38

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Fredagar kl 09.00-10.00 (12 träffar)

18 januari

260 kr

DATOR - grundkurs

En datorkurs för dig som vill lära dig grunderna i att använda din dator på bästa sätt. Tillsammans går ni igenom datorns olika delar såsom tangentbord och mus.

Du lär dig skapa mappar, ändra namn på mappar, lägga till och ta bort dokument. Du får även bekanta dig med internet. Låter det svårt? Ingen fara.

Du kan snart imponera på alla med dina nya kunskaper.

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

Ledare:	Agneta Sundbaum-Dufva
Tid:	Måndagar kl 10.00-12.15 (7 träffar)
Start:	28 januari
Kostnad:	900 kr

DATOR - fortsättningskurs

En datorkurs för dig som har datorvana och är intresserad av att lära mer om internet. Det innebär att fördjupa sig i funktioner som e-post och hitta till sidor för dagstidning och andra favoriter.

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

Ledare:	Agneta Sundbaum-Dufva
Tid:	Måndagar kl 10.00-12.15 (5 träffar m påskuppehåll 1 april)
Start:	18 mars
Kostnad:	700 kr

DATOR - "Utför ärenden med ett klick bort" **Nyhet!**

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. 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 10.00-12.15 (5 träffar)
Start:	14 februari
Kostnad:	700 kr

DATOR - sociala medier

Sociala medier är demokratisering av innehåll och förståelse för den roll människor spelar i arbetet med att inte bara läsa och sprida information utan också hur de delar och skapar innehåll för andra att delta i.

Vad är okej att skriva om? Vilka foton är det okej att ladda upp?

Tillsammans arbetar vi och diskuterar. Vi tittar på vad Facebook, Twitter, Blogg och YouTube är.

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

Ledare:	Agneta Sundbaum-Dufva
Tid:	Onsdagar kl 10.00-12.15 (5 träffar)
Start:	6 februari
Kostnad:	700 kr

DIGITALA FOTON **Nyhet!**

Vi går igenom digitalkamerans funktion och inställningar. Automatiska eller manuella inställningar. Sambandet mellan bländare, slutare, vitbalans och ISO

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

förklaras. Bildformat och minneskort. Överföring av bilder till datorn. Hur sparar man foton och hur gör man backup?

Vi går även igenom enklare bildbehandling såsom att justera exponering, beskära och ändra bildstorlek.

Ledare: Björn Carlsson
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 träffar)
Start: 20 februari
Kostnad: 350 kr

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.

Välkommen att ringa! Obs: Kursen är öppen för både män och kvinnor.

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

Tid: Mitten av februari

Kostnad: Ev avgift såsom entréavgifter e dyl står deltagaren för

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: Början av januari

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: Början av januari

KÖRSÅNG SPF-kören

Ledare: Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30
Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67

Välkommen med din intresseanmälan!

LUNCH TILLSAMMANS – tema: Mat förr och nu

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

Varken 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: 7 februari

LÄSPLATTA/SMARTPHONES

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 kl 13.00-14.30 (5 träffar)

Start: 23 januari

Kostnad: 200 kr

MINNET – möjligheter och begränsningar

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

Vi diskuterar och provar olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

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

Start: 29 januari

Kostnad: 350 kr

MOBILTELEFON – grundkurs

I denna kurs börjar vi med det grundläggande: Mobiltelefonens olika knappar och funktioner. Hur man ringer och skickar SMS. Vi kikar på olika roliga och nödvändiga inställningar.

Obs: Kursen är endast till för dig med äldre mobiltelefon, alltså inte smartphone.

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

Ange vid anmälan vilken modell du har, så underlättas studieplaneringen.

Ledare: Droppen Sundberg
Tid: *Grupp 1:* Onsdagar kl 13.00-14.30 (3 träffar)
Grupp 2: Onsdagar kl 15.00-16.30 (3 träffar)
Start: 13 februari
Kostnad: 300 kr

MOBILTELEFON – fortsättning

Vi fortsätter i deltagarnas egen takt med lite mer avancerade kunskaper som att hantera samtalslistor, mobilsvår och telesvar. Vi lär oss fotografera med mobilkameran. Tillsammans går vi igenom olika begrepp.

Välkommen med din intresseanmälan! Kursen startar när det finns minst fyra anmälda.

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: 14 februari
Kostnad: 900 kr

SPELA GITARR TILLSAMMANS **Nyhet!**

Vi planerar att bilda en grupp som tycker om att spela gitarr tillsammans. Detta är för dig som tidigare har grundkunskaper i gitarrspel och som söker likasinnade att utveckla kunskaperna tillsammans med. Ledaren ger inspiration och nya kunskaper. Eget instrument krävs.

Ledare: Jonathan Granefelt
Tid: Torsdagar kl 18.00-19.30 (7 träffar)
Start: 24 januari
Kostnad: 450 kr

TRÄDGÅRD **Vårens blommor**

Hur lyckas man bäst? Ledaren Björn Engström hjälper dig till ett lyckat resultat. Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål. Förkultivering inomhus om intresse finns.

Välkommen med din intresseanmälan!

VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

Lär dig mer om och få en inblick i hur Falun såg ut förr. Många av de hus som vi även idag kan se i vårt stadsrum har spännande historier att berätta. Platser som idag brukas på nyare vis, bär på hemligheter och unika anekdoter.

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

Ledare: Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28
Tid: Varannan torsdag kl 14.00-15.30 (5 träffar)
Start: Februari

VI SJUNGER TILLSAMMANS - Nyhet!

Ingen körvana behövs, bara sångglädje.

Välkommen med din intresseanmälan!

ZUMBA GULD FÖR SENIORER

Stommen i ett zumbaträningsspass är de fyra grundrytmerna salsa, merengue, cumbia och reggaeton. Utöver dessa kan andra rytmer förekomma som till exempel samba, flamenco och disco. Enkla grundsteg i varje rytm kombineras till en danskoreografi.

Välkommen med din intresseanmälan!

Flitigaste skogsvandrarna

En torsdag i oktober firade Skogsvandrarna 10-årsjubileum i Stångtjärnsstugan. Som sig bör inleddes och avslutades dagen med korta vandringar.

Kaffet hade deltagarna som vanligt i sina ryggsäckar, men utan bröd denna jubileumsdag. Det var nämligen Kanelbullens dag, så det blev bulle och ”gokaka” till alla.

De fyrtio deltagarna ”vandrade in” i lokalen till musik. Hans Thors, ordförande i friskvårdskommitten, spelade på trumpet och Tom Bergerengen satt vid elorgeln. Men det blev också många sånger, allt mycket uppskattat.

Hans Thors tackade trotjänarna Nils Jonsson, Nils Fäldt och Sven-Erik Ejeborg med varsin present från föreningen. De har svarat för nästan alla skogsvandringar sedan starten hösten 2003.

Flitigast under dessa år har makarna Sune och Gunilla Gärd (bilden t h) varit. De har bara missat någon enstaka torsdagsvandring. Som minne fick de en minibjörn till bokhyllan.

I slutet på april startar elfte vandringssäsongen – programmet kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2012

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Hans-Olof Dotzsky* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden och i detta nummer av SPF-Nytt (sid 20).

Sammanlagt utdelades 35 vinster.

I lotteriet deltog sammanlagt ca 100 deltagare, vilket är något fler än förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har liksom tidigare varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 11.000 poäng, vilket ger ett snitt på ca 110 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och vi hoppas kunna återkomma till våren 2013. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

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

Boule och bowling

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

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

Boule: Våra ”boulare” är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid varje tisdag kl 09.45 i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Kaffeserveringen har ännu inte öppnat, så ta med kaffe.



Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 8 januari.

Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

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

Bowling spelas varje fredag kl 10–11 i Bowlinghallen, Scandic hotell.

Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 11 januari.



Golf

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

Som vanligt förläggs kurserna till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

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

Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 3/2013 med tre grupper.

Alla grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar den 14 januari kl 16.00-16.45.

Torsdagsgrupperna startar den 17 januari kl 13.15-14.00 respektive kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning ingår.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

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

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.00-12.00 (*obs: ny starttid*) med början måndagen den 14 januari.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Mjukgympa

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

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

Kursen startar måndagen den 14 januari kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

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

Skogsvandringar

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

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

Utflykter för att åka längdskidor i egen takt?

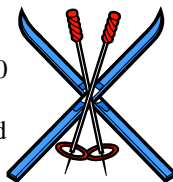
Nu är det snart dags igen! Förra vinterns skidutflykter blev mycket uppskattade. Då åkte vi i Sörskog, Stångtjärn och på Vällan. Alla åkte i egen takt eller i en grupp med lämpligt tempo. Efter 1,5 timme var det återsamling med ”fika” tillsammans. Sedan åkte man hem – ibland tog en del ambitiösa en extra runda efter fiket.

En enkät bland förra årets deltagare har visat att starttiden kl 09.00 är bra, men det finns några morgonrötta som vill starta kl 10.00. Start för första skidturen blir **kl 10.00**. Sedan bestämmer vi starttid i fortsättningen.

Första skidutflykten görs så snart det finns lämpliga skidspår.

Anmälan till vinterns skidutflykter sker via e-post till mats.hiertner@gmail.com.

All information inför skidutflykterna kommer att skickas som e-post.



En genomgång av vallning blir det också. I år blir fokus på ”Vallningstips för den late”. För dem som så önskar blir det också några tips för lite mer avancerad vallning.

Tid för vallningstips: Tisdag 11 december kl 14.00.

Plats: Garaget på Stubbnavsvägen 6.

Anmälan till vallningsgenomgång till samma e-post som till skidutflykterna.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Vi gör ett nytt försök och inbjuder till höstsäsongens första och enda danseftermiddag onsdagen den 28 november kl 14.30-17.00. Läs mer på sid 5.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2012

- | | | |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|
| 1. Hans-Olof Dotzsky | 13. Catarina Hjortzberg-Nordlund | 24. Anette Saul |
| 2. Per-Olof Odén | 14. Marie Wredelius | 25. Allan Magnusson |
| 3. Hans Thors | 15. Gunilla Ahlbäck | 26. Lars Bergman |
| 4. Marie Kellner | 16. Anita Lindberg | 27. Sven Christer Kihlén |
| 5. Alf Andersson | 17. Viola Furmarker | 28. Bo Schelin |
| 6. Lars Gerén | 18. Bodil Ruth | 29. Bo Ahlbäck |
| 7. Gärd Ojon | 19. Sven Christer Kihlén | 30. Göte Ruth |
| 8. Anita Andersson | 20. Marianne Matsson | 31. Solveig Johansson |
| 9. Marie Kellner | 21. Lars Bergman | 32. Anna-Brita Fäldt |
| 10. Anneli Tibblin | 22. Margitta Schelin | 33. Kjell Lindberg |
| 11. Ingela Dung | 23. Marianne Snarf | 34. Börge Wredelius |
| 12. Bo Helin | | 35. Gun Eriksson |

Falu Emailjskyltar

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

Kort sagt – emailjskyltar för de flesta behov!

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

För Er som vill
ha en skytt
utöver det vanliga



**Falu
Emailj
Skyltar**

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

FALU STENHUGGERI AB
Familjeföretag med 30 år i branschen

*Gravstenar,
bänkskivor och fönsterbänkar*

Utställning & tillverkning, Stennäset Falun

Beställ vår broschyr

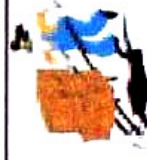
023-250 30

www.falustenhuggeri.se

**MOTORREDSKAP
I FALUN AB**

Roxnäsvägen 4, 791 44 Falun
Telefon 023-209 35

motorredskap@telia.com
www.motorredskap.se



**FALU FLYTT
TRANSPORTER**

**Flyttar, Städar &
Magasinerar**

023-653 91

www.faluflytt.se

SPF-KALENDERN VINTERN 2012-2013

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45.

Sid = sida i SPF-Nytt 2012-4.

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
Dec					
7	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		27
12	ons	<u>15.00</u>	Månadsmöte. Lucia.		4
Jan					
8	tis	9.45	Start boule efter juluppehållet.	ja	18
11	fre	10.00	Start bowling efter juluppehållet.	ja	18
11	fre	10.00	Kulturkommittén: Vad har du läst sen sist? På Skyttepaviljongen.		5
14	mån	10.00	Start mjukgympa efter juluppehållet.		19
14	mån	11.00	Start ryggymnastik efter juluppehållet.	ja	19
14	mån	16.00	Start vattengymnastik efter juluppehållet.	ja	19
16	ons	13.30	Månadsmöte: "Mord bland pensionärer". Ulf Durling kåserar om deckare.		4
17	tors	13.15	Start vattengymnastik efter juluppehållet.	ja	19
17	torsd	14.00	Start vattengymnastik efter juluppehållet.	ja	19
20	sön	14.30	Resa: Schönbrunnss Slottsilharmoniker i Gävle konserthus.	ja	8
26	lör	14.00	Kafé Björken.		27
29	tis	13.15	Kulturkommittén: Besök på Dalateatern med bl a repetition.	ja	5
30	ons	13.25	Studiebesök: Högskoleutbildningen vid Frisörcentrum.	ja	4
Febr					
1	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		27
2	lör	14.00	Kafé Björken.		27
9	lör	14.00	Kafé Björken.		27

Vad tycker du om SPF Falubygdens verksamhet?

Vår förening har över 2000 medlemmar. Det är naturligtvis roligt – men också en fara. Det är svårt för styrelsen att komma i kontakt med alla medlemmar och veta vad de tycker om verksamheten. Risk finns att vi ”kör på” i gamla hjulspår och inte bryr oss om förnyelse. Sådan behövs alltid. Blir man inte hela tiden bättre finns det risk för att man av slentrian blir sämre. Vi är därför tacksamma om du vill ge oss dina synpunkter. Vad ska vi jobba mer med – vad kan vi minska?

Skriv in ett x (kryss) i lämplig ruta om du tycker att respektive del omfattningsmässigt kan slopas/minskas/bibehållas i nuvarande omfattning/öka :

Lämna in ditt svar vid nästa månadsmöte den 12 december kl 15.00 (Lucia) eller på föreningens expedition. Du som redan har svarat via epost kan slänga detta papper.

Verksamhet	Slopa	Minska	Bibehåll	Öka
1. Månadsmöten				
2. Studiebesök				
3. Kulturkommitténs verksamhet (som precis har startat)				
4. Resor, korta endagsresor				
5. Resor, längre resor på flera dagar inkl utlandsresor				
6. Studieverksamhet				
7. Frikvård				

Hur vill du ha SPF Falubygdens medlemsblad SPF-Nytt?

Press- och PR-kommittén får ofta positiva omdömen om SPF-Nytt. Det är naturligtvis roligt – men också en fara. Risk finns att vi ”kör på” i gamla hjulspår och inte bryr oss om förnyelse. Sådan behövs alltid. Blir man inte hela tiden bättre finns det risk för att man av slentrian blir sämre. Vi är därför tacksamma om du vill ge oss dina synpunkter på innehållet.

Först dina synpunkter på de olika delarna av medlemsbladet så som det brukar se ut.

Skriv in ett x (kryss) i lämplig ruta om du tycker att respektive del omfattningsmässigt kan slopas/minskas/bibehållas i nuvarande omfattning/ökas :

Verksamhet	Slopa	Minska	Bibehåll	Öka
1. Presentation av föreningens funktionärer på omslagets insida				
2. Hälsning från ordföranden				
3. Månadsmöten, studiebesök, kulturkommittén, dvs information om kommande arrangemang				
4. Resor, dvs information om kommande resor arrangerade av Resekommittén				
5. Kurser, dvs information om kommande kurser arrangerade av Kurskommittén i samarbete med Vuxenskolan				
6. Friškård. dvs information om kommande				

friskvårdsaktiviteter arrangerade av Friskvårdskommittén					
7. Väntjänsten, dvs namnuppgifter på väntjänstarna i olika områden					
8. Kalendern, dvs en kronologisk sammanfattning av föreningens kommande aktiviteter					
9. Patientråden, dvs namnuppgifter på de som ingår i patientråden på de kommunala vårdscentralerna					
10. KPR, dvs namnuppgifter på föreningens representanter i kommunal pensionsrådet samt information om rådets verksamhet					
11. Referat från genomförda månadsmöten och resor					
12. Referat från kursverksamheten					
13. Försäkringsinformation					

Därefter – och kanske viktigast – dina förslag på ytterligare innehåll som redaktionen inte själva har kommit på. Ska vi skriva (mer) om

- äldrepolitiska frågor som skatter, sjukvård och omsorg, alternativa boenden?
- annat som "händer" i Falun utan att direkt vara i föreningens regi?
- Fler intervjuer med "intressanta" medlemmar eller andra personer?

Skriv dina synpunkter här nedan:

7. Hittsvärta							
8. Vårt deltagande i Kommunala pensionärrådet							
9. Vårt deltagande i de kommunala vårdcentralernas Patientråd							
10. Trafiksäkerhetsverksamhet							
11. Forsäkringsfrågor							
12. Åstadkomma rabatter för medlemmarna							
13. Lokala äldrepolitiska frågor inkl opinionsbildning							

Därefter – och kanske viktigast – dina förslag på ytterligare verksamhet.

Skriv dina synpunkter här nedan:

10	sön	9.30	Resa: Jerry Williams – The Farewell Show.	ja	9
13	ons	13.30	SPF Falubygdens årsmöte.		4
16	lör	14.00	Kafé Björken.		27
20	ons	13.30	Kulturkommittén: Besök i konstnären Eva Sandströms ateljé.	ja	5
23	lör	14.00	Kafé Björken.		27

Mars

1	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		27
2	lör	14.00	Kafé Björken.		27
8	fre	10.00	Kulturkommittén: Vad har du läst sen sist? På Skyttepaviljongen.		5
9	lör	14.00	Kafé Björken.		27
13	ons	13.30	Månadsmöte: "Gustav Vasa och hans dräng" på <u>Dalarnas museum</u> .		4
16	lör		Resa: Rain Man.	ja	9
16	lör	14.00	Kafé Björken.		27
20	ons	13.25	Studiebesök: Vinprovning Gamla fångelset.	ja	4
23	lör	14.00	Kafé Björken.		27
27	ons	13.25	Studiebesök: Svärdsjö kyrka.	ja	4

April

5	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten.		27
6	lör	14.00	Kafé Björken.		27
11	tors	14.00	SPF:s väntjänst serverar kaffe på Smedjan.		27
13	lör	14.00	Kafé Björken.		27
20	lör	14.00	Kafé Björken.		27
20	lör		Resa: OD i Uppsala 2013. Se nästa nr av SPF-Nytt.	ja	10
27	lör	14.00	Kafé Björken.		27

Maj

3	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten		27
16	tor		Resa: "Sista minuten". Se nästa nr av SPF-Nytt.	ja	10



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

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

Tilläggs tjänster vi erbjuder:

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

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



Lisa Sandberg Områdeschef Hemtjänst

Varför välja HomeMaid?

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

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

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

Fortsatt 50 % SJ-rabatt

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

Falun - Sveriges seniorvänligaste kommun?

I år nomineras fem kommuner i SPF:s tävling Seniorvänlig kommun, tävlingen som sätter Sveriges kommuner under lupp. Vilken kommun är mest seniorvänlig? Bland de fem nominerade finns bland annat Falu kommun.

(Annonser)

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:

Mob: 073-723 84 41

Semesterstängt: 6 dec – 22 jan

Adress: Engelbrektsгатan 45, Falun

Jag gör även hembesök!

Har du e-post?

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

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 till vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42). Du kan också själv direkt på internet anmäla ny adress och administrera vissa andra uppgifter om dig själv.

Gå in på www.spf.se – Min sida

Där ska du ange personnummer samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet i våras.

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

Ann-Marie Bonde	228 42
Majt Boström	264 91
Per-Olof Hedlund	334 69
Anna Lundquist	073-038 92 68
Margareta Mårtensson	324 14

Britsarvet & Östanfors

Inger Olevik	388 31 55
Sonja Persson	127 05

Lustigknopp

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

Samuelsdal

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

Främby

Inga-Britt Andersson	288 44
----------------------	--------

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Stenslund

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

Bergsgården-Österå

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

Hälsingberg

Margareta Dunkars	341 75
-------------------	--------

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Krondiket

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

Slätta

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

Bjursås

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

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen.

Manliga sådana behövs också.
Ger du hjälp, stöd och glädje får du det tillbaka!

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Har du hörselproblem?

Vill du diskutera dem med mig?

Jag är SPF:s hörselombud och hjälper dig gärna.

Välkommen att kontakta mig!

Inga-Britt Andersson, tel 288 44

Har du synproblem?

Jag är SPF:s synombud och kan hjälpa dig med kontakt och tips om synhjälpmedel.

Ring mig gärna!

Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Anhörigstöd

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

- * Anhöriggrupper
- * Stödsamtal
- * Brukartelefon
- * Larm
- * Anhörigträffar
- * Avlösning
- * Tillfällig avlösning
- * Anhörigvårdarkort
- * Avlösningsplatser/växelvård
- * Dagverksamhet

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,
nu på lördagar kl 14.00–16.00.



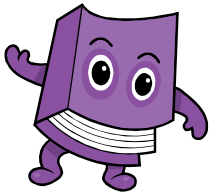
Vårens verksamhet startar **lördagen den 26 januari** och pågår t o m 27 april. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 25 kr och umgås och ha trevligt.

Se Kalendern på mittuppslaget.

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



Den första fredagen i varje månad kl 13
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Kopparhatten
i Dalarnas Museum (hiss finns).
Ingen anmälan behövs.
Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.



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



Kommunfixar'n

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



Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57**. (När du ringer kan det vara så att en telefonsvarare är

inkopplad, ange då tydligt ditt telefonnummer så blir du uppringd.)

Hälla-projektet

står till tjänst med bl a trädgårdsarbete som utförs mot en avgift på 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.

Snöskottning 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 och ingår i de arbetsmarknadsåtgärder som startats för att ge arbete åt dem som får lönebidrag, behöver praktik eller har blivit anvisade till verksamheten av annan anledning.

Kafé Björken flyttar till lördagar

Väntjänsten fortsätter sina träffar på Kafé Björken vid Vallmansgatan. Men efter nyår kommer man i stället att ha öppet på lördagar, samma tid, 14-16. Hur det blir längre fram vet ännu ingen.

I höstas kom beskedet att kontraktet med SPF inte skulle förlängas efter nyår. Lokalerna skulle i stället användas för andra aktiviteter. Vad händer då? Besökare och ledare blev oroliga.

De ansvariga började titta efter andra lokaler i centrum. Men de hittade ingen som passade.

– De två måndags-timmarna här på Björken vill vi absolut ha kvar, sade några kvinnor vid en måndagsträff samtidigt som Gun Eriksson (t h på bilden), ledare för Väntjänsten, serverade kaffe. De flesta i lokalen var över 80 år, flera till och med 90 och över.

Så illa kan det väl inte vara att denna viktiga verksamhet måste upphöra...? Flera besökare menade att träffarna och underhållningen på ”Kaffe på Björken” är veckans höjdpunkt.

Står det musik på programmet är det garanterat fullt i lokalen. Då brukar det komma 60-70 personer.

En förmiddag i november blev Gun Eriksson kallad till ett sammanträde på Kopparstaden. Ärendet var: kan SPF fortsätta med Kafé Björken vid Vallmansgatan eller inte?

Det var ett tungt besked för alla inblandade att lokalerna i framtiden skulle användas för annan verksamhet. Det hade kommit nya möbler så alla var naturligtvis oroliga.

– Vid kaféträffarna pratade jag med ledare och besökare, bl a hur de ställde sig till lördagar, berättar Gun som hade förberett sig väl för sammanträdet med ansvariga för huset.

När hon frågade de ansvariga på sammanträdet om lördagsöppet blev svaret positivt. I varje fall för första halvåret.

Premiär lördagen den 26 januari, samma plats och samma tid, 14-16.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Rådet är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan företrädare för pensionärsorganisationerna, omvårdnadsnämnden, kommunstyrelsen och landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd. SPF:s uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

SPF:s representanter i KPR

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Kerstin Stafås, sammankallande	147 55	Elisabet Ottervald	640 78
Karin Michols	253 98	Ingrid Melin	347 88
Sven Carlsson	697 20	Sören Lund	256 95
Margareta Dunkars	341 75	Gudrun Eriksson	634 86
Urban Björn	391 31	Ulla Björling	279 48

Personlig, individuell behandling av
DINA FÖTTER

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

Välkommen till
BRITTAS FOTVÅRD
Svärdsjögatan 3, Falun


Vad ingår
i behandlingen?

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

Tidsbokning: Mån-Fre 023-140 23



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*

PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	Representant:	Tel:
Grycksbo	Elisabet Hellberg	510 60
	Marianne Andersson, <i>ersättare</i>	332 33
Britsarvet	Karin Olausson	339 05
	Birgit Kvarman, <i>ersättare</i>	208 79
Tisken	Ingvar Mårtensson	313 39
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Ulla Jansson	178 88
	Sonja Schnürer, <i>ersättare</i>	328 61
Samordnare:	<i>vakant</i>	

Vi har allt!
- det senaste inom LED
Ersätt dina gamla glöd/lågernergilampor med LED

Vänliga kundkommentarer

- Ett utmärkt sortiment
- Det man ofta hittar på andra ställen
- Alla lampor byggda av LED
- Lågt energiförbrukande
- Med lågt strålning
- Det bästa sättet att spara på glödd på mycket bra sätt
- Vi har ju allt!

LAMPSHOPEN
I FALLUN AB
Fälldalen 10 • 023-200 311
www.lampshopen.se
mån-fre 10-18 hel 10-15

Månadsmöte september:

Roliga timmen på månadsmötet

Magister *Bo Thorngren*, tidigare gymnasielärare i Falun, höll inför en fulltalig skolklass pensionärer på septembers månadsmöte en kåserande lektion om *Grönköping* och *Grönköpings Veckoblad*, Sveriges största månatliga veckotidning, nu hundraårig. Men den är ständigt aktuell och speglar de viktiga händelserna i Grönköping med omnejd. Till omnejden räknas Sverige och ibland även övriga världen. Grönköping finns överallt och ingenstans, även i Falun. I den ålderdomliga språkdräkten, inte alltid rätt i passformen, speglas dagens händelser varsamt och löjeväckande.



Det gamla persongalleriet är stort och nya namn tillkommer i takt med samhällets utveckling. Bo presenterade bland stadens invånare polis *Paulus Bergström*, ständigt alert, den alltid brottsmisstänkte och brottslige f. förrädaren *Hildor Peterzohn*, skönhetsdrottningen och konferensvärdinnan fr. *Agneta Palmodin*, ständigt 27, elegante stjärnadvokat *Donald Beaumaré*, börsspekulant och nolltaxerare. Den vanartige *gossen Ruda* känner vi alla till

men nu också hans syster *Stina "Stryparn" Ruda*, fotbollshuligan i Läspe Army. Företrädare för våra politiska partier finns givetvis i staden, bland andra stadsrådet *Joel Eriksson* (S), godsägare *Justus Brylén* (M), riksdagsman *Jonas Krökén* i *Kröken* (C). Konung *Erik Läspe & Halte* är stadens grundare.

Men framför allt stannade Bo vid stadens kulturella storhet, skalden och expediten i Varuskrapan *Alfred Vestlund* med poesi som är en skrattpiegel av sekelskiftesromantik. Poetens svåra stund är i december då Nobelpriset utdelas, han slutar aldrig att hoppas.

I Grönköping uppfanns världsspråket *Transpiranto*, en sammanlödning av flera viktiga språk. Men det kom aldrig att användas utanför staden.

Det är lugnt och fredligt i Grönköping och problemen löses alltid tack vare förståndiga och framsynta tjänstemän och politiska makthavare.

Det blev verkligen en rolig timme när Bo presenterade Grönköpings lilla värld. Igenkänningsfaktorn var stor och skratten många. Bo hoppas att flera ska bli prenumeranter på det månatliga veckobladet. Vi är kanske den sista generation som riktigt kan uppskatta det.

Mötet inleddes med att den nya Kulturkommittén presenterade sig och höstens program. Ingalill Bergvall berättade om kommande resor. Valberedningens nye sammankallande Erich Colberg presenterade sig och gjorde några efterlysningar.

Text: Gustaf Lagerby Foto: Björn O Henriksson

Månadsmöte oktober:

Läkemedel för äldre

Stå på dig! Det är du som vet bäst hur du mår! Ta ingenting för givet! Be din läkare att göra en läkemedelsgenomgång!

Med de här käcka råden till den medvetna sjukvårdskonsumenten slutade Cecilia Lundberg sitt mycket intressanta föredrag om läkemedel för äldre. Cecilia är sjuksköterska i Örebro kommun. Hon arbetar med säkerhetsfrågor kring läkemedel.

Bakgrunden är problem med läkemedel till framför allt "multisjuka" personer åttio år och däröver, äldre som har många mediciner samtidigt. Alltför många har alltför många tabletter från alltför många läkare. Det här måste sjukvården – och patienterna själva – göra något åt. SPF och PRO har varit pådrivande i de här frågorna.

Vi kan behandla så många sjukdomar och lindra så många symtom att sjukvården i välvilja obetänksamt och med dålig samordning fyller på läkemedelslistorna utan att uppmärksamma om medlen blir för många, ges i för höga doser. De kanske motverkar varandra. De kanske inte behövs längre. Cecilia berättar att cirka 30 procent av äldres akutbesök till sjukvården är läkemedelsrelaterade, beror på överdoser, biverkningar.

När vi blir gamla blir kroppen alltmer känslig för läkemedel. Liten dos kan ge stor effekt. Hjärnan, njurarna, hjärt-kärlsystemet, mag-tarmkanalen reagerar annorlunda.

Vera 79 år hade 32 tabletter dagligen och mårde mycket dåligt, men blev snabbt bättre efter drastiskt minskat antal tabletter. Läkaren måste ta ansvaret och regelbundet se över läkemedlen.

Det är viktigt att skilja mellan "behandlande" läkemedel och sådana som bara lindrar symtomen. Patienten vill bli fri från sina besvär, läkaren vill både bota och lindra och har ansvaret för att rätt avväga behandlingen. Det kan bli förvirrande när patienten möter många läkare. Många tabletter kan bli kvar i onödan och ställa till besvär. Nyttan av en behandling ska överväga nackdelarna.

Vi kan reagera mycket olika på läkemedel. Vissa personer är mycket känsliga och "tål inte mediciner". Det måste särskilt uppmärksammas.

Månadsmötet blev mycket välbesökt. Det inleddes med att Kerstin Söderbaum presenterade program från vår nya kulturkommitté. Dalateaterns Mats Höjer presenterade höstens program. Resekommittén berättade om dagsläget för bokning av resor.



Text: Gustaf Lagerby

Foto: Björn O Henriksson

Månadsmöte november:

Varför är det så mycket tjat om Strindberg?

Dagens föreläsare, f d intendenten vid Strindbergsmuseet i Stockholm Anita Persson berättar att hon fick rådet, när hon var gymnast, att inte läsa Strindberg. Kanske är det just därför som hon har kommit att ägna sig speciellt



mycket åt denne författare. I dag berättar hon för oss om denne mångfacetterade man och ger oss en bild av en person som var mycket kunnig, flitig, alltid nyfiken och ständigt utmanande. Alla tankar skulle testas och "levas" och han bytte hela tiden åsikt.

Johan August Strindberg (1849-1912) levde under en period då samhället utvecklades från ett bonde- till ett industrisamhälle. Perioden präglades av tro på framtiden och tro på vetenskapen och Strindberg var verkligen en intensiv produkt av sin tid.

Till att börja med visste Strindberg inte vad han skulle ägna sig åt. Han var rikt begåvad och hade många uttrycksmedel. Han kunde måla och hans intresse för musik var stort. Han skrev en ny harmonilära och älskade Beethoven och hans musik. Men han kunde också skriva och han önskade, att han själv skulle kunna skriva så som Beethoven komponerade musik. Som vi alla vet, så blev det slutligen "pennan" som blev lösningen för honom och med trosvisshet och mod påbörjade han sitt skrivande.

Utrustad med Lessebo handrivna papper, engelsk stålpena och franskt, svart bläck började han skriva om stort som smått. Han gjorde intervjuer och skrev reportage. Med sitt enorma historiska intresse skrev han om svenska folket, men inte om kungarna. Han skrev vetenskapliga artiklar och artiklar om politik med mera och han skrev minst 10.000 brev. Men sist och inte minst skrev han, med sin kreativa fantasi, både romaner och dramer.



*Tidig upplaga av "Svenska Folket",
illustrerad av Carl Larsson. (Foto: IÅG)*

Ingen av oss ska tro att vi har läst Strindbergs Hemsöborna. Vi har bara läst förlaget Bonniers Hemsöborna. Strindberg blev ombedd att skriva en folklivsskildring. Ja visst, det kunde han väl göra! När förlaget meddelade honom att de ville ändra i manuskriptet så sa Strindberg ja till detta, för han behövde ju pengarna. Att ändringarna skulle bli så stora förstod han först när det var för sent. Den sanna, och säkert något grova, folklivsskildringen hade förvandlats till en passande berättelse som kunde läsas i alla miljöer. T o m i skolan, för det var väl där vi först läste denna bok. Den ursprungliga berättelsen, utan strykningar, kommer nu att tryckas och har vi tur så kanske boken kan bli årets julklapp.

Inger Ågren-Grundelius

Erich Colberg – van valberedare

Blir du aktuell för någon styrelsepost i SPF? Då kan samtalet komma från Erich Colberg, tidigare chef för Grådö Mejeri i Hedemora, nu valberedare i föreningen. Det är en van föreningsmänniska, nu 76 år, som hinner med flera möten varje vecka. Det har han inget emot, tvärtom.



– Det känns bra, jag har vuxit in i jobbet. Vi är fem i valberedningsgruppen i SPF och alla hjälps åt, berättar han i bostaden några meter från sjön Liljan. Till kommungränsen, mot Borlänge, är det bara hundra meter.

Hela mejeriutbildningen skedde i Tyskland. Det var under den tiden Erich fick utbyte med jämnåriga i Dalarna. Och jobb i Stora Tuna Mejeri. Men den tvååriga utbildningen avslutades i Tyskland.

– Sedan var jag tillbaka 1961, då på Grådö Mejeri. Där blev jag kvar till 1999. Då hade jag varit chef i tjugo år, berättar Erich som träffade makan Ingrid i Falun redan 1958.

Det blev arbetsamma år på Grådö med nya produkter varje vecka. Ofta ringde han själv upp lokaltidningarna och tipsade om nyheter på mejeriet. Inget annat företag i

länet torde ha ”servat” lokaltidningarna med så många nyheter som mejeriet i Grådö.

– Jag blev besviken när jag, efter min yrkestid, fick höra att man hade kört Milko i botten. Men mejeriet räddades och går nu bra, fortsätter han.

Kort tid efteråt flyttade makarna Colberg till Falun. Och i Liljan har de bott några år. De stortrivs. Det är bara halvannan kilometer till stora vägen. Barn och barnbarn kommer med jämna mellanrum.

Både Erich och Ingrid, som växte upp i Falun, tycker det är trevligt att vara ute bland människor. Båda är engagerade i politik. Erich är också med i bl a Odd Fellow och Surströmmingssällskapet (!) i Hedemora – där bodde de i många år.

Sedan en tid tillbaka har det blivit ett antal sammanträden med valberedningen i SPF. Eric Colberg är ordförande i den viktiga gruppen. Det är han som får ringa när det behövs en viktig person på någon post.

– Jag tycker det är stimulerande att prata med folk på telefon, säger Erich som är glad om någon i föreningen vill ringa honom och komma med tips, gärna inför ett stundande årsmöte med val.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Trycker man böcker på Förlagssystem?

Frågan hörs ibland när bilister stannar nära det stora, vita industrihuset vid Tallen. Svaret blir nej. På Förlagssystem packas och lagras tusentals böcker varje dag. På hyllorna ligger miljoner böcker, nästan alla på svenska.

Varje eftermiddag, dock ej under veckoslut, lämnar en fullpackad långtradare företaget var 20:e minut. Senast kl 16 nästa dag uppges alla paket ha nått rätt adress, undantag övre Norrland och Gotland.

SPF:s besök i det stora företaget imponerade på alla. Så stort och så väl genomtänkt allt var. Nya böcker kom på långa band. Vid ändstationen togs de emot av unga medhjälpare. De såg till att böckerna hamnade i rätt packlåda.

– Vid sista stationen kontrollerar personalen att det finns luftkuddar och följesedel i lådorna, berättade affärsområdeschef Claes-Håkan Johansson (t h på bilden). Alla blev imponerade av vad de såg och hörde.

Stora hallen imponerade mest. Det var som att komma in i en flyghangar. Pallställagen var 14 meter höga. Böcker i hyllor och på löpande band, överallt.

Vid bandens ändstationer jobbade nästan bara unga människor. Några kom från angränsande kommuner. Men de flesta bor i Falun. De plockade snabbt upp böckerna från bandet och såg till att de hamnade i rätt förpackningslåda.

– Jag har jobbat här i snart ett år och jag stortrivs, sade Linnea Johansson.

– Om du får någon bok? – Ja, om den blivit skadad, blir svaret.

De förlösa truckarna överraskade mest hos besökarna. Ett antal sådana rulade hela tiden i hallarna. Vi var alla rädda för att bli påkörda. Men den stannade när den var en meter ifrån. Det tack vare laserstyrda system i trucken.

Visningen i de två hallarna tog nästan en timme. Den mindre hallen, närmast skogen, blev färdig för knappt ett år sedan.

Före berättade Claes-Håkan Johansson om utvecklingen i företaget sedan 1989. Starten skedde faktiskt i Korsnäs. Fabriken där finns kvar, nu med 50-talet anställda.

Hösten 2009 togs första spadtaget på nya området vid Tallen. Grundvattnet orsakade stora problem vid starten. Men drygt ett år senare var man igång. Förra hösten började arbetet med hall nummer två.

Verksamheten har ökat hela tiden, särskilt när KF, Kooperativa Förbundet, kom med. Förlagssystem har nu 200 fast anställda plus extra vid toppar. De flesta arbetar morgnar och förmiddagar. Efter lunch börjar man lasta bilarna.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Möte i böckernas värld

Kulturkommitténs ordförande Bodil Skogberg skriver till redaktionen att sju lässugna seniorer (varav flest herrar) träffades i oktober i Skyttepaviljongen vid Lugnet för att diskutera böcker. Kaffe och nybakat bröd serverades vid ett stort bord en trappa upp och diskussionerna flöt engagerat i en och en halv timme.

Så spännande det låter! Naturligtvis måste man titta närmare på detta och i början av november är det dags.

Att denna kulturella aktivitet äger rum vid sportens och idrottens högberg Lugnet skulle ju kunna vara helt malplacerat. Men alls icke! På andra våningen i detta nationalromantiska hus, som är byggt i början av 1900-talet, finns den riktigt härliga mysfaktorn, som inbjuder till samtal och flykt in i böckernas värld.



Tio besökare, varav fyra män, hinner tala om ett otal böcker. Av en slump är flera av dagens författare från många olika länder, så vi får verkligen förflytta oss runt om på vårt jordklot:

Till Polen för oss **Göran Rosenberg** med boken *Ett kort uppehåll på vägen från Auschwitz*. Från Lettland kommer **Sandra Kalliniete** med berättelsen *Med högklackade skor i Sibiriens snö* och från Estland **Sofi Oksanen** med boken *Utrensning*.

Zimbabwe representeras av **Petina Gappah** med *Sorgesång från Zimbabwe*. Från Uganda kommer **Johannes Anyuru** med *En storm från Paradiset*. Japanen **Haruki Murakami** berättar i *Kafka på stranden* om en 15-årig pojkes absurda väg genom livet. **Michael Connelly** är en av många framstående deckarförfattare från USA, här representerad av boken *Fågelskrämman*.



Birgitta Lindgren och Johanna Källström.

Andra böcker var t ex skrivna av **Torgny Lindgren**, **Fredrik Sjöberg**, **Sture Linnér** och **Eija Hetekivi Olsson**. Ja, uppräknningen kan bli mycket, mycket längre.

Den planerade tiden går alldeles för snabbt. Vilka som är med i gruppen känns oväsentligt. Det viktiga är allas kärlek till böcker.

Känslan, när man går hem, är att alla har varit med på en riktigt lång och mycket intressant resa.

*Text och foto:
Inger Ågren-Grundelius*

Hemliga resan - inte hemlig längre!

En hemlig resa – vart skulle det bära av den här gången?

Med Gunnar Helgesson som entusiastisk färdledare och organisatör blev det en intressant och oväntat innehållsrik resa. Den gick i litet kringelkrok till Hönsarvet – Domnarvet – Borlänge och sedan ut i bergsmanslandskapet i västra Bergslagen.

Ett sevärt och imponerande besök gjordes i Disponentparken vid mecenaten, järnvägsbyggaren m m Sir Ernest Cassels donation i Grängesberg.

Därefter bar det iväg till bergsmansgården Stora Tolvsbo i Söderbärke, där vi undfägnades med gårdens hemlagade specialiteter. Vi fick uppleva både Söderbärke och Norrbärke med utmärkt guidning på de olika ställena.

Ett speciellt smultronställe var den hopsamlade bebyggelsen vid Norrbärke hembygdsgård där huvudbyggnaden var Bellmansgården. Carl Michaels morfar hade en gång i tiden byggt det i närheten och det hade sedan flyttats till hembygdsgården. Carl Michael hade själv hälsat på hos sentida släktingar. Kaffe och hembakat smakade gott på tunet då solen kom fram och värmdes skönt. Gunnar påminde oss om Bellman och ordnade allsång med visor från bygden, framför allt Grängärdediktaren Dan Anderssons visor.

Vi fick under dagen tack vare guiderna en god inblick i bergsbruk med gruvhantering, tackjärnsframställning, transporter på sjö, vintertid på is, och järnvägar samt det storslagna initiativet att gräva kanal från Barkensjöarna till Mälaren – det som nu är Strömsholms kanal.

I det hela blev det en helt underbar upplevelse. Vi fick alla ”hemligheter” avslöjade på ett så trivsamt och underhållande sätt.

Text: Hans Nilsson Foto: Maud Nilsson

*T v: Carl von Linné i Disponentparken i Grängesberg.
Nedan: Bellmansgården i Norrbärke.*



Se fler bilder på
www.spf.se/falubygden



Fanny och Alexander – en fullträff!

De flesta svenskar har nog sett filmversionen av Ingmar Bergmans mästerverk ”Fanny och Alexander” som 1983 plockade hem fyra Oscar och utnämndes till bästa utländska film. Den har därefter faktiskt spelats som teater både i Norge och Danmark. Nu spelas den också på Dramatens stora scen med fullsatt salong och en imponerande skådespelaruppsättning. Givetvis ville SPF Falubygden låta sina medlemmar ta del av pjäsen och en fullsatt buss under ledning av Ingalill Bergvall besökte Stockholm.

Filmen blev Ingmar Bergmans verkligt stora internationella genombrott. Ingalill gav under nedresan en intressant bild av demonregissörens stundtals stormiga liv privat med flera äktenskap, med flykt till Tyskland efter ett skattebråk och med chefskap på flera stadsteatrar där han samlade till sig de skådespelare som senare fanns med i hans många rikligt belönade filmer.

Hur uppfattade vi då scenversionen av ”Fanny och Alexander”?

Först och främst de många fina skådespelarprestationerna. En roterande scen utnyttjades finurligt för att kunna användas i olika situationer. Gemensamt med många andra hade vi dock uppfattningen att första akten inte riktigt höll ihop handlingen.

Efter paus lyfte föreställningen och blev stundtals lysande. Då kände man äntligen igen känslan från filmen. Alexanders roll kom bättre till sin rätt. Reine Brynolfsson spelade den otäcke biskopen medan Jan Malmström den här gången var både teaterledare och åldrig polis som utredde biskopens illdåd. Jonas Karlsson gjorde en fantastisk rollprestation som familjens överhuvud i de avslutande scenerna.

Resansvariga Ingalill Bergvall och föreningens resekommitté har återigen kommit med en fullträff – fortsättning följer!

Fler bilder på www.spf.se/falubygden



Text: Inge Relefors Foto: Gun Eriksson

PÅ OPERA I OSLO



En strålande höstdag färdades en grupp SPF:are från Falun genom de värmländska skogarna och in i Norge med sikten inriktat på Oslo och dess nya opera- och konserthus.

Vi hann med en del i Värmland också, Rackstamuseet i Arvika t ex. Vår reseledare Gunnar Helgesson underhöll oss med natur och kultur och t o m värmlandshistorier. Väl framme i Oslo välkomnades vi med härlig middag på vårt flotta hotell.

Dagen därpå, som var lördag, började med en stadsrundtur under ledning av en skicklig guide. Lite utanför centrum besåg vi Holmenkollen, som de flesta av oss endast sett på bild. Vilka anläggningar! Före lunch vandrade vi igenom Munch-museet.

EFTERMIDDAGEN ägnades åt operahuset, och förutom allmänna utrymmen fick vi se lokaler för repetition och verkstäder. Ca 600 personer är anställda. Huset liknar lite operan i Sydney.



Vid föreställningarna finns det plats för 1400 personer.

Salen är byggd som en traditionell operasal med balkonger och loger. Stolarna har röd klädsel, som står bra mot det mörka ekträet i väggar och tak. Utanför salen var foajéen – här var ekträet ljust.

Operafoajéen

På kvällen njöt vi av Bellinis version av operan Romeo och Julia med stor orkester och körer. Salen har en underbar akustik. Även om vi satt långt ifrån, hörde vi tydligt och bra.

NÄSTA DAG VAR DET hemfärd. Under hemresan tittade vi på Pilgrimstapeten i Ransby.

Vår duktige reseledare förkortade tiden med sång och lite frågesport. Nu fick vi visa om vi lärt oss någonting!

DET HÄR VAR I SANNING en intressant resa av högsta kvalitet.

Text: Karin Michols

Foto: Mejt Ahlmark

Bowlingframgångar i SPF-mästerskap



Den framgångsrika bowlingkvartetten i FBK med den tunga bowlingkägla i marmor som nu ska stå i SPF-lokalen till nästa mästerskap i Närke sen vintern 2013. Fr v Allan Bergqvist, Anita Bergqvist, Arne Ljungberg och Yngve Larsson.

Vilka framgångar för bowlinglaget i SPF-mästerskapet i Sundsvall! Faluspelare toppade fyra av klasserna. Vid prisutdelningen efter andra dagens spel fick kvartetten, makarna Allan och Anita Bergqvist, Arne Ljungberg och Yngve Larsson, ta emot vandringspriset, en tung bowlingkägla.

Det priset får SPF Falun behålla under ett år. Kägla, som är av marmor, står nu i SPF-lokalen. Där ska den stå fram till 2013 års mästerskap.

Faluspelarna dominerade stort och toppade fyra klasser: Arne Ljungberg i klass 1 med 1173 poäng, Yngve Larsson klass 3, 1193, Anita Bergqvist klass 3 dam 1134 och Allan Bergqvist klass 4 med 1260 poäng. I lagtävlingen segrade Falun med 37 poäng före Järvsö.

Mästerskapet i Enjoys bowlinghall pågick i två dagar. Andra dagen var det fullt av spelare i hallen. De kom från stora delar av Mellansverige.

– Banorna i Sundsvall passade oss och vi var alla på bra spelhumör, förklarade den framgångsrika kvartetten som i serie- och klubbspelen i hemmahallen på Lugnet representerar Falu Bowlingklubb.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Seniordag på Lilltorpet

Regnet det bara öser ner...

I flera dagar hade det varit solsken. Så det såg lovande ut för allas vår dag på Lilltorpet. Men nej! På morgonen började det regna och så förblev det, så länge några aktiviteter pågick under dagen.

Kryssandes mellan vattenpölar fick man ta sig in på området, men en riktig SPF-medlem låter sig naturligtvis inte stoppas så lätt. Och redan vid grinden stod ett välkomnande gäng som delade ut papper och penna för att man direkt skulle kunna gå den obligatoriska tipspromenaden.



Nils Fäldt, Nils Jonsson och Agneta Lundgren.

Tappra boulespelare kastade sina klot i duggregnet medan linedansarna kunde visa upp sina danser under tak på dansbanan. Modevisningen skedde som vanligt inomhus och lockade många intresserade och köpsugna pensionärer.

Kaféet med värmande drycker besöktes av många.



Tex
Marianne
Rennel
och
Sven-Erik
Ejeborg.



Drygt 50 personer deltog i tipspromenaden. Vid fint väder brukar deltagarantalet vara ca 75. Tre personer hade 12 rätt, sju personer hade 11 rätt.

Seniordagen närmade sig sitt slut och avslutades med svängig musik spelad av välspelande Falu Evergreen.

*Text och foto:
Inger Ågren-Grundelius*



Vår Familj hjälper dig!



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

Vi hjälper dig med följande:

Kyrklig eller borgerlig begravning

Bouppteckningar

Testamenten

Gravstenar

Försäkringar

Minnesgåvor

Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagncf.

Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se

www.falubegravningsbyra.se



SPF-NYTT 2012-4

Ansvarig utgivare: Karin Michols

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg, se.ejeborg@falubo.com

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Inger Ågren-Grundelius, inger.grundelius@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

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

*Behöver du ta
bussen eller
bilen till SPF?
Se SPF-Nytt
2012-1 sid 38.*



Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

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

Annonsansvariga:

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

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

Annonspriser:

Helsida 1200 kr • Halvsida (liggande) 700 kr • Kvartssida 400 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2013:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Vårens program 2013	7 febr / 14 febr	5 - 8 mars
Inför sommaren 2013	2 maj / 9 maj	28 -31 maj
Höstens program 2013	8 aug / 15 aug	3 - 6 sept
Inför vintern 2013	31 okt / 7 nov	26 - 29 nov