



SPF-NYTT 2013-4

Falubygden



INFÖR VINTERN



*Kulturminne på Lustigknopp (foto: M Nissby)
Läs mer på omslagets baksida*

Styrelse 2013

Ordförande:	Karin Michols	253 98
Vice ordf:	Kerstin Stafås	147 55
Kassör:	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Pia Ekström	142 92
	Gun Eriksson	221 85
	Birgitta Lindqvist	322 54
	Lisbeth Lundin	215 15
	Margareta Nissby	131 39
	Elisabet Ottervald	640 78
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Bengt Ahlstrand	721 0105

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.

Revisorer: Sören Thunström 207 63; Helena Norberg 510 21

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Patientråden:	<i>se sid 33</i>	
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 26</i>	
Trafiksäkerhetskommitté:	<i>vakant</i>	
Valberedning:	Erich Colberg	313 22
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (<i>helgstängt 21 december – 6 januari</i>)
Expeditionsgrupp:	Anneli Andersson, Birgitta Eriksson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falubygden
Bankgiro:	690-3330 (<i>Plusgirokontot avvecklat</i>)

Ordförandens spalt

”En hektisk start på hösten” skriver vårt förbund i det senaste SPF Bladet, som kom ut häromdagen. Alla vet väl att SPF Bladet finns på nätet – på förbundets hemsida?



I omdömet ”hektisk start” kan även vår förening instämma. Vi har ett mångsidigt och varierat program med allt från olika friskvårdsaktiviteter till kulturella arrangemang. Våra verksamheter fungerar bra tack vare att så många medlemmar engagerar sig ideellt i vår organisation.

Heder åt alla dem som arbetar för vår förening. Av våra verksamheter har det denna termin visat sig att månadsmötena inte tilldragit sig så stor publik som tidigare. En och annan röst har höjts för att ta bort månadsmötena. Men det är en av de få företeelser, som är föreskrivna i stadgan. Minst fem föreningsmöten per år skall en SPF-förening ha. Nu märker den uppmärksamme läsaren att jag bytte ord här, vi kallar dem månadsmöten – i stadgarna heter det föreningsmöten. På dessa möten skall förutom föredrag e.d. föreningsangelägenheter behandlas. Vi har ju försökt att bl.a. ha presentation av de olika verksamhetsgrupperna. Föreningsmötena skall ju vidga medlemmarnas perspektiv vad gäller föreningens inställning och policy.

Under vintern kommer ett stort och viktigt ärende från förbundet, nämligen remiss på nya stadgar. Jag har inte läst förslaget än, men en viktig punkt är att distrikten skall upphöra, de skall numera heta regioner. I stället för 27 distrikt är förslaget 10 regioner. Förslag finns även på att medlemsavgiften skall betalas direkt till förbundet. Besluten tas på kongressen till sommaren.

Nu stundar snart ett nytt år. För vår förening betyder det att vi ser fram emot vårt årsmöte i februari.

Valberedningen arbetar redan nu inför årsmötet. Vi behöver förnyelse i vår styrelse och våra arbetsgrupper. När du får en förfrågan om att vara med i vårt arbete, tacka ja. Du kommer att uppleva hur intressant och roligt det är att tillhöra föreningens inre krets. Om du är ny medlem, är det särskilt viktigt att du engagerar dig. Var inte för blygsam. Alla har något att tillföra i en förening.

För dem av våra medlemmar som har synsvårigheter finns det nu möjlighet att få Veteranen som taltidning utan extra kostnad. Kontakta Maud Nilsson, tel 023-203 42. Läs mer på sidan 30.

Till sist vill jag önska alla våra medlemmar En God Jul och Ett Gott Nytt År.

Karin



MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

onsdag 11 dec kl 15.00	Luciafirande (<i>obs tiden!</i>) Gymnasiets estetiska program Plats: Nybrokyrkan
onsdag 15 jan kl 13.30	"När är det dags att flytta på Falun?" Aktuellt om malmletning i Falutrakten Bergsingenjör Leif Löfberg föreläser Plats: Hörsalen, Dalarnas museum. Kaffe på Kopparhatten.
onsdag 19 febr kl 13.30	Årsmöte Parentation. Sedvanliga förhandlingar. Plats: Nybrokyrkan. SPF bjuder på kaffe.
onsdag 12 mars kl 13.30	"Mitt liv med musiken" Nils Birgersson sjunger och spelar Plats: Hörsalen, Dalarnas museum. Kaffe på Kopparhatten.

STUDIEBESÖK

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

onsdag 27 nov kl 13.30	Bergslagssalongerna <i>Obs: Ingång från Svärdsjögatan</i> Studiebesöket fulltecknat. Repriseras i april.
onsdag 29 jan kl 13.30	"Biblioteket – inte bara böcker" Birgitta Hellström informerar och guidar oss runt i Stadsbiblioteket
onsdag 26 febr kl 13.30	Cederroths i Hosjö (Skutuddsvägen 2) <i>Anmälan till expeditionen senast 18 februari</i> Max 20 deltagare
onsdag 26 mars kl 13.30	Visning av Gruvhospitalet, Koppardalern och järnbruks- rummet vid Falu gruva <i>Anmälan till expeditionen senast 20 mars</i> Max 20 deltagare

KULTURPROGRAM

- onsdag 18 dec kl 10.00-11.30 Bokbytarträff inför julen
Britsarvsgården, Tegelvägen 16
För varje bok du lämnar tar du en annan med dig hem!
Du som vill och har lust berättar kort om handlingen innan
du lägger din bok på ”bytesbordet”.
Ingen föranmälan
- fredag 24 jan Vad har du läst sen sist?
fredag 21 feb Välkommen till Stadsbibliotekets cafeteria kl 10.00-11.30
fredag 20 mars *Ingen föranmälan.*
- lördag 11 jan Trettondedagsbal i Lustgården på Grand
Dansklubben Berguvarna bjuder in SPF-medlemmar.
*Se inbjudan med pris och anmälningssätt på
www.spf.se/falubygden*

Sångarfest i Kristinehallen

Daladistriktets körstämma i Falun samlade över hundra sångare från dalaföreningarna Avesta-Folkare, Falubygden, Leksand, Rättviksringen och Tuna-Säter samt falukörens vänkör i Sandviken.



I finalen sjöng alla körer tillsammans under Margareta Åbergs ledning och till Mats Åbergs ackompanjemang. Och då var det fullt på scenen.

Programmet var mycket uppskattat och finalnumret följdes av stående ovationer.

Distriktsordföranden Lennart Nilsson välkomnade och körmedlemmen Mats Bergman presenterade programmet.

Avslutningsvis tackade Lennart Nilsson alla medverkande.

Sven-Erik Ejeborg

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 avanmätningvillkor

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

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

Vid överteckning har **SPF-medlem 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 avanmättningsregler gälla.

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



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 distriktet", en länk till en sammanställning över resor arrangerade av distriktets olika föreningar. Kanske finns där något som passar dig?

Nyårskonsert

med Schönbrunns Slottsfilharmoniker från Wien
i Västerås konserthus
måndagen den 13 januari

Vi lämnar Falun vid 15-tiden och äter middag i konserthusets restaurang före konserten som börjar kl 19.30.

Pris: 1.025 kr, vilket inkluderar buss, middag och konsertbiljetter.

Anmälan tidigast 3 december till expeditionen.

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

Svenska stjärnor i Berwaldhallen

lördagen den 1 februari

Kom med och se ett par av våra folkkäraste artister, Sven-Bertil Taube med Lill Lindfors som gäst i Stockholm.

Vi åker från Falun ca 08.30 mot Stockholm och Djurgården, där vi äter brunch på Djurgårdsbrunns Vårdshus innan vi intar våra platser i Berwaldhallen för att avnjuta sång och musik av Sven-Bertil, 80 år och still going strong. Som gäst har han ingen mindre än Lill Lindfors. Dirigent är Anders Berglund och musiken framförs av Sveriges Radios symfoniorkester.

Brunchen står framdukad kl 12.00. Föreställningen börjar kl 15.00 och beräknas vara klar ca kl 17.00 inkl paus. På hemvägen stannar vi vid Ekolskrog för kaffe/te och en smörgås. Beräknad hemkomst ca 21.30.

Pris: 1.070 kr, vilket inkluderar buss, brunch, biljetter till föreställningen kat. A samt fika på hemvägen.

Anmälan tidigast 5 december och senast 7 januari till expeditionen.

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



Alla Hjärtans Kryss på m/s Birka

11 – 12 februari

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

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

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

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

Anmälan snarast till expeditionen.

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

Konst i riksdagshuset

torsdagen den 20 februari

Riksdagsledamot Ann-Britt Åsebol tar emot oss vid riksdagshuset kl 11.00. Vi går igenom säkerhetskontrollen och får därefter följa med på en spännande vandring bland målningar, skulpturer, teckningar och textilier. Lunch serveras i riksdagens matsal. Vi får också möjlighet att lyssna till riksdagens frågestund i plenisalen.

På hemresan gör vi ett kaffestopp vid Ekolskrog.

Pris: 650 kr. Priset inkluderar buss, lunch och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 10 december till expeditionen.

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

Thailand - badparadiset Mae Phim

5 - 21 mars

I februari-mars gjorde 37 personer denna resa till värmen. Då var resan 14 dagar. 2014 är den på 17 dagar och det finns två alternativ. Nästan All inclusive-resor. Buss Falun-Arlanda.

Alternativ 1: 17 dagar i Mae Phim. **Pris: 20.785 kr.** Enkelrumstillägg 2.775 kr.

Alternativ 2: 14 dagar i Mae Phim och 3 dagar med River Kwai och Bangkok.

Pris: 25.985 kr. Enkelrumstillägg 3.775 kr.

Se CK:s Resors annons på sidan 11 samt www.spf.se/falubygden eller hämta program på expeditionen.

Anmälan senast 20 december till expeditionen.

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

Rom

5 - 11 april

"Rom ska man ha sett", skrev Slas och nu har vi chansen!

Fyllig information i SPF-Nytt 2013-3 och dag för dag-program på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden eller via expeditionen. Researrangören Åre Tours svarar också på frågor - tel 0647-530 00.

Anmälan senast 13 december till expeditionen. Resan betalas till Åre Tours senast 31 december. Inbetalningskort skickas ut från Åre Tours.

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

'Pigga ben' ett plus!

'Hörlurar alla dagar' – så alla får del av all information!

Bergen, Flåmbanan, glaciär och Grieg

14 – 19 augusti

Följ med på en naturupplevelse i grannlandet Norge.

Fyllig information om resan återfinns i SPF-Nytt 2013-3 och i dag för dag-program på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden eller via expeditionen. Researrangören Larssons Resor AB svarar också på frågor – tel 08-34 82 00.

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

Anmälan till expeditionen.

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

Arrangör: Larssons Resor AB, Stockholm (www.larssonsresor.se).

Preliminära utlandsresor 2014

Dags att göra en intresseanmälan till något eller några av nedanstående resmål. Intresseanmälan lämnas till expeditionen. (Intresseanmälan är inte bindande men ger förtur vid den slutliga anmälan.) Utförligt dag för dag-program hittar du på vår webbplats www.spf.se/falubygden under Resor. Har du inte tillgång till dator kan du vända dig till expeditionen för att få ett program.

Slovakien–Bratislava, Tatrabergen & Kosice samt Wien

– upptäck en okänd del av Europa. Ett land med böljande landskap, glödande solrosfält, kullar med vinrankor och höga berg som skimrar i blått. Detta, och mycket mera, får vi uppleva på denna resa.

Datum: 16 – 23 maj 2014

SPF-pris: 12.450 kr (ordinarie pris ca 13.450 kr), vilket inkluderar buss Falun–Arlanda t/r, flyg, avgifter, utflykter, entréer och måltider enligt program. Enkelrumstillägg 1.300 kr.

Resansvarig: Stig Olsson, tel 023-408 56 eller 070-540 41 77.

Researrangör: ReseSkaparna event & resor.

Skagen med Christer som guide.

Vi åker med buss till Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn och vidare till Skagen. På programmet står en privat visning av Skagens Museum och Anchers Hus. Det blir också ett besök i Svenska Sjömanskyrkan och tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum. Vi kommer också att besöka Den Tilsande kirke, Kandesstederna, ”Öknen” en bit utanför Skagen, det spännande Oddecentrat ute på Grenen och yttersta punkten där Skagerak och Kattegatt möts. Det blir också besök i Drachmanns Hus. Det blir Skagenspätta på restaurang De 2 Have.

Datum: 8 – 11 juni 2014.

Pris: 5.600 kr, vilket inkluderar buss/båt Falun–Skagen t/r, samtliga avgifter, utflykter, entréer, måltider m m enligt program. Enkelrumstillägg 900 kr.

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

Researrangör: CK:s Resor

Irland – ”den gröna ön” – en naturupplevelse med spännande miljöer, intressant historia och trevliga människor. Vi ser även norra Irland, en del av landet som många ännu inte besökt. Vi får också uppleva Irlands två huvudstäder, den irländska musiken, maten och drycken samt mycket mera. Läs vidare i dag för dag-programmet.

Då intresset för att resa med SPF och Reseskaparna till Irland visat sig vara mycket stort har vi beslutat genomföra två resor, en i juni och en i september.

Datum: 9 – 16 juni samt 10 – 17 september 2014

SPF-pris: 13.950 kr (ordinarie pris 14.950 kr), vilket inkluderar buss Falun–Arlanda t/r, flyg, avgifter, utflykter, entréer, måltider m m enligt dag för dag-program. Enkelrumstillägg 1.900 kr.

Resansvariga: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-3 000 248, och Ingegärd Mellquist, tel 023-328 68 eller 070-240 56 70

Researrangör: ReseSkaparna event & resor

Med SPF Dalarna till

Island – Vulkanernas och Sagornas ö

15 – 19 september

Distriktet anordnar en resa till Island hösten 2014. Se program på www.spf.se/falubygden eller hämta program på expeditionen. Samma program som Falubygdens tidigare resa 2012.

Pris: 8.985 kr per person i dubbelrum. Enkelrumstillägg 1.200 kr. Buss Arlanda t/r tillkommer.

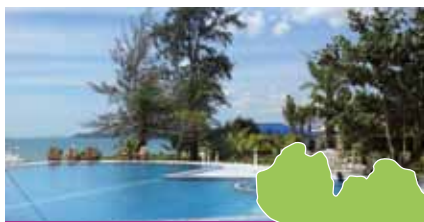
Anmälan senast 1 mars till Thure Klintman, tel 0243-22 68 68 eller 073-181 38 71. Max 50 personer. Först till kvarn gäller!

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

Res med SPF Falubygden till Thailands genuina pärla
En – nästan – All inclusive resa

Badparadiset Mae Phim i Thailand

17-dagars resa den 5/3 2014 - med reseledare



Vad är Mae Phim?

Jo, Mae Phim är en liten genuin Thailandsk by med härliga bad, spännande utflyktsmöjligheter och god mat.

Mae Phim passar bäst för den som vill uppleva lokalt thailändskt vardagsliv samtidigt som man har en avkopplande semester med god mat, sköna bad, härlig massage, intressanta utflykter och vänlig atmosfär.

Denna del av Thailand

är mest känd för sina långa, vackra och nästan helt folktomma stränder. Det är absolut ingen risk att man ska trängas med andra eftersom stranden är så lång. Här finns inte heller några strandförsäljare och högljudda

barer. Det är inte utan anledning som vårt Kungapar semestrar här liksom tusentals seniorer som har semestrat här tillsammans med oss.

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



CK:s Resor
Christer Kullberg
www.ckresor.se

För detaljprogram och anmälan (senast 20/12):
SPF Falubygdens exp. tel: 023-690 45. För mer info:
Gunnar Trued, tel: 0246-302 11 eller 070-683 42 33.

Alt 1: Mae Phim - 17 dagar!

SPF-Rabatt 3.000:-

Avkoppling, utfärder, bada i det kristallklara vattnet, få massage, promenera utmed den milslånga stranden.

Pris endast
20.785:-
/person i dubbelrum
(med SPF:s rabatt)
Ord. pris: 23.785:-

Alt 2: Mae Phim med River Kwai och Bangkok De Luxe - 17 dagar!

SPF-Rabatt 4.000:-

Vid floden Kwai åker vi bl.a. på "Dödens järnväg" samt besöker museet. När vi ett par dagar senare anländer till Bangkok besöker vi bl. a. det kungliga tempelområdet Wat Pho i Bangkok, ser den liggande Buddhan samt GuldBuddhan. Därefter gör vi en tur på floden med "Longtail boat" där vi även kommer in i de för Bangkok så typiska klongerna.

Pris endast
25.985:-
/person i dubbelrum
(med SPF:s rabatt)
Ord. pris: 29.985:-

I priset ingår:

- Buss t/r Falun-Arlanda
- Flyg t/r samt transfer flygplatsen-hotellet
- I Mae Phim boende på hotell Princess
- Rummen fram till avresan
- Frukost och middagar
- Tre helkroppsmassage
- Alla utfärder
- Christers och/eller svensktalande lokalguides tjänster
- All dricks under måltider och utfärder.

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

KURSVERKSAMHET

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

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

AKVARELLMÅLNING FÖR NYBÖRJARE

För dig som är nybörjare och inte har målat tidigare.

Välkommen med din intresseanmälan!

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON

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

Ledare: Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13

Tid: Onsdagar kl 10.00-11.30 (5 träffar)

Start: 15 januari

Kostnad: 400 kr

DANS

Ledare: Karin Robertsson, tel 212 38

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid: Onsdagar kl 09.00-10.00 (12 träffar)

Start: 15 januari

Kostnad: 260 kr

Linedance

DANS

Ledare: Marianne Renne, tel 171 78

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15 (12 träffar)

Start: 16 januari

Kostnad: 260 kr

Linedance

DANS

<i>Ledare:</i>	Anita Bergström, tel 188 79
<i>Lokal:</i>	Britsarvsgårdens gymnastiksal
<i>Tid:</i>	Torsdagar kl 11.15-12.15 (12 träffar)
<i>Start:</i>	16 januari
<i>Kostnad:</i>	260 kr

Linedance

DATOR - nyblivna datoranvändare

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

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

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

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

<i>Ledare:</i>	Agneta Sundbaum-Dufva
<i>Tid:</i>	Tisdagar kl 10.00-12.15 (7 träffar)
<i>Start:</i>	4 februari
<i>Kostnad:</i>	900 kr

DATOR - gå vidare

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

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

<i>Ledare:</i>	Agneta Sundbaum-Dufva
<i>Tid:</i>	Torsdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar)
<i>Start:</i>	8 april
<i>Kostnad:</i>	700 kr

DIGITALA FOTON

Vi går igenom digitala kamerans beståndsdelar, olika inställningar för att utnyttja kamerans alla finesser, hur man sparar bilderna i datorn.

<i>Ledare:</i>	Björn Carlsson
<i>Lokal:</i>	Falu Fotoklubbs lokal, Frejavägen 4 A
<i>Tid:</i>	Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 träffar)
<i>Start:</i>	12 februari
<i>Kostnad:</i>	300 kr

"GITARREN OCH JAG" - Spela gitarr tillsammans

Skulle du vilja spela gitarr i grupp? Om vi blir tillräckligt många, minst fyra personer, gör vi en studiegrupp i gitarrspel.

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

Ledare: Per-Olov Hedlund, tel 334 69

Välkommen med din 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?

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

Kursen är för både män och kvinnor. Max 12 personer.

Kostnad: Ev avgift såsom entréavgifter o dyl står deltagarna för

Välkommen med din intresseanmälan!

HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr

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

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 176 75

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Start: 13 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: 14 januari

KALLIGRAFI är skönskrift Nyhet!

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: Dagtid (4 träffar à 2,5 timmar)

Start: Våren 2014

Kostnad: 500 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

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

KÖRSÅNG

Ledare:

Körledare:

SPF-kören

Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, Margareta Lagerquist Carlsson, tel 244 05

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

LUNCH TILLSAMMANS – tema: Mat förr och nu

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

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

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

Välkommen med din intresseanmälan!

LÄSECIRKEL

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

Ledare: Britta Söderberg, tel 258 70

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

Start: 6 februari

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: 28 januari. Sista anmälningsdag 17 januari.

Kostnad: 350 kr

SAMTAL OM LIVET

Vi stannar inför några bibeltexter och funderar kring dem i ljuset av vårt eget liv och egna tankar.

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

Lokal och tid: Meddelas senare

Anmälan: *Direkt till samtalsledarna, tel 250 05*

SLÄKTFORSKNING

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

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

Ledare: Björn Engström
Tid: Torsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)
Start: 23 januari
Kostnad: 900 kr

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 onlinelösningar. Ni lär och tipsar även varandra.

Obs: Ta med egen läsplatta eller smartphone.

Ledare: Per Börjesson
Tid: Onsdagar (5 träffar):
Grupp 1 (för dig med Ipad(Iphone): kl 13.00-14.30
Grupp 2 (för dig med övriga märken): kl 15.30-17.00
Start: 19 mars
Kostnad: 200 kr

SURFPLATTA/SMARTPHONE - avancerad

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

Ledare: Per Börjesson
Välkommen med din intresseanmälan!

TRÄDGÅRD

Obs: Föreläsning!

En föreläsningkväll om växter för vår och sommar.

Föreläsare: Björn Engström
Tid: Meddelas senare

VEGETARISK MATLAGNING

Vill du vara med och lära dig laga mer vegetariska rätter?

Anmäl dig så hittar vi en kock!

Vi behöver vara minst fem personer för att bilda ett bra matlag.

Välkommen med din intresseanmälan!

VI SJUNGER TILLSAMMANS

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

Ledare: Tord Halvarson, tel 342 64
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.00 (5 träffar)
Start: Uppehåll under våren. Återkommer till hösten 2014.
Lokal: Hyttgatan 28
Kostnad: Kan tillkomma beroende på lokalhyra

Vinnare i Motions- lotteriet 1 april – 31 augusti 2013

1. L-G Annerbo
2. Anna-Greta Vestlund
3. Kerstin Andersson
4. Bo Helin
5. Bodil Skogberg
6. Gärd Ojon
7. Allan Magnusson
8. Göran André
9. Ulla Sallén
10. Per-Olof Odén
11. Bo Erik Ahlbäck
12. Viola Fumarker
13. Per-Åke Larsson
14. Margareta Borrie
15. Göran André
16. Marie Vredelius
17. Gunnel Rylander
18. Marianne Matsson
19. Johanna Källström
20. Britta Isberg
21. Hans Thors
22. Anna Kihlén
23. Margareta Bogren
24. Bo Helin
25. Kerstin Magnusson
26. Annabella Söderkvist
27. Lisbeth Lundin
28. Marianne Munktell
29. Daniels Sven Olsson
30. Rune Svedlund
31. L-G Annerbo
32. Håkan Söderkvist
33. Lars Gerén
34. Jan-Erik Vestlund
35. Tord Halvarson

Säkrare seniorer

Ett 15-tal SPF:are deltog i den kursdag om säkrare tillvaro i vardagen, som anordnades i oktober.

Kursen behandlade risker som t ex fallolyckor, som är den olyckstyp som orsakar flest dödsfall, om hur man bekämpar brandtillbud i hemmet, om hur man tar hand om kvävningsdrabbade osv.

Halva kurstiden ägnades åt hjärt/lungräddning. Deltagarna fick handgripligen träna på övningsdockor samt fick instruktion om hur man hanterar hjärtstartare.

- *En mycket nyttig kurs*, tyckte deltagarna som dock hoppades slippa tillämpa de nyvunna färdigheterna.

Kursen arrangerades i samarbete med Civilförsvarsförbundet. Den har givits flera gånger tidigare och återkommer säkert i framtiden.

Margareta Nissby

Lev säkert i vardagen, broschyren från MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap) finns på expeditionen att få gratis.

Den kommer också att delas ut på t ex föreningens månadsmöten.

36. Ulla Stenman
37. Britta Isberg
38. Stig-Oskar Hellberg
39. Lars-Åke Hesselgren
40. Lars Erik Hurtig

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2013

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Lars-Göran Annerbo* 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 17).

Sammanlagt utdelades 40 vinster.

I lotteriet deltog 108 deltagare, vilket är en klar uppgång jämfört med tidigare år. De deltagare som lämnat in sina motionskort har liksom tidigare varit flitiga i sitt motionerande.

Nu gör lotteriet en paus och vi räknar med att återkomma till våren 2014. 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. Ta med ”fika”.

Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 7 januari.

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

Bowling: Du som vill komma med kan kontakta våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931.

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 10 januari.



Stavgång



Varje onsdag kl 10.00 vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården. Nya deltagare är mycket välkomna.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter stavgången under våren med start onsdagen den 15 januari.

Ledare är Sigrid Grälls, tel 341 29.

Volleyboll – inbjudan

Vår medlem *Lars Gradin*, fd idrottslärare och rektor vid Lugnetgymnasiet, leder varje onsdag volleybollspel för pensionärer i Lugnets sporthall. 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, från nybörjare till de som spelat tidigare.

Vi behöver flera som skrattar av sig på onsdagar kl 09.00 – 10.30.

Lokal: D-hallen, Sporthallen, Lugnet.

Kostnad: 20 kr/tillfälle betalas i Visitors Center, Sporthallen, Lugnet.

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

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 3/2014 med tre grupper. Alla grupperna leds av Lena Grönberg.



Måndagsgruppen startar den 13 januari kl 16.00-16.45.

Torsdagsgrupperna startar den 16 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.

Senior lättgymna (tidigare kallad ryggymnastik)

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas rörlighet, styrka, 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 13 januari.

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. *Ingen föränmälan behövs.* Kursen startar för våren måndagen den 13 januari kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

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



Längdskidor i egen takt

Nu är det snart dags! Förra vintern var vi 20 personer som deltog sexton onsdagar från 5 december till 27 mars.

Alla åker i eget tempo eller i en grupp med lämpligt tempo. Efter 1½ timme



samlas vi och fikar tillsammans. Det finns ingen som åker för sakt – de som inte vill åka så länge får bara fika längre! Vi försöker också se till att det finns spåralternativ utan nerförsbackar.

Stångtjärn 20 februari 2013

Vi börjar så fort det finns snö och åker i alla väder.

Förra vintern blev det en gång en ensam åkare vid Stångtjärn, när det regnade – men i år lovar jag att inte backa ur, oavsett väder, så länge det finns snö.

Vi träffas onsdagar kl 9.30, antingen på plats nära Falun eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats. Vi kanske också ordnar en resa till Mora för att åka i Vasaloppsspåret.

Vill ni vara med på utflykterna, så skicka en anmälan via e-post till mats.hiertner@gmail.com. All information inför utflykterna skickas som e-post.

Mats Hiertner

Skogsvandringar

Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nummer av SPF-Nytt. Preliminära vandringsdatum: torsdagarna 24 april samt 1, 8, 15, 22 och 29 maj.



SPF Tuna-Säterbygden i samarbete med Domnarvets GoIF planerar att arrangera **Pensionärs-DM på längdskidor** i Bergebo 5 februari 2014. Alla som är medlemmar i någon pensionärsorganisation är välkomna att delta. Ytterligare information kommer att publiceras på SPF Tuna-Säterbygdens webbplats.

Hemtjänst – som du vill ha det

Nu kan du som fått hemtjänst beviljad av kommunen välja oss på HomeMaid istället. Vi har lång erfarenhet och utbildning som gör jobbet roligt och enkelt. Vår uppgift är att få dig att trivas i ditt hem. Det vågar vi lova att du kommer att göra.



Kontakta mig så berättar jag mer!

Johanna

P.S. Vill du ha extra hjälp med RUT-tjänster som fönsterputsning, matlagning, storstädning eller hundpromenader så löser vi förstås det också.

Tel: 023-12707, e-post: johanna.hermansson@homemaid.se

HomeMaid

SPF-KALENDERN VINTERN 2013-2014

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

Sid = sida i SPF-Nytt 2013-4.

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
NOV	27	ons	13.30	Kulturprogram: Varför skriver man dagbok i 54 år? Britsarvsgården.	
	30	lör	14.00	Kafé Björken: SPF-kören (<i>sista höstkaféet</i>)	
DEC	6	fre	13.00	Lunch, restaurang Kopparhatten	
	11	ons	15.00	Luciafirande, Nybrokyrkan	4
	18	ons	10.00	Bokbytarträff, Britsarvsgården	5
JAN	7	tis	9.45	Säsongsstart Boule	18
	10	fre	10.00	Säsongsstart Bowling	18
	11	lör		Trettondedagsbal i Lustgården på Grand	5
	13	mån	10.00	Säsongsstart Mjukgympa	20
	13	mån	11.15	Säsongsstart Senior lättgympa	19
	13	mån	16.00	Säsongsstart Vattengymnastik	19
	13	mån		Resa: Nyårskonsert, Västerås	7
	15	ons	10.00	Säsongsstart Stavgång	18
	15	ons	13.30	Månadsmöte, Hörsalen, Dalarnas Museum: När dags flytta på Falun?	4
	16	tors		Säsongsstart Vattengymnastik (kl 13.15 resp 14.00)	19
	24	fre	10.00	Vad har du läst sen sist? Lokal: Stadsbibliotekets cafeteria	5
	25	lör	14-16	Säsongsstart Kafé Björken: På bettet på äldre dar	27
	29	ons	13.30	Studiebesök, Stadsbiblioteket: Biblioteket – inte bara böcker	4
FEB	1	lör	14-16	Kafé Björken: Musik	27

1	lör	Resa: Svenska stjärnor i Berwaldhallen	ja	7
5	ons	Pensionärs-DM i längdskidor, Bergebo	ja	20
7	fre	Säsongsstart: Lunch på Kùselska Krogen (<i>obs ny restaurang</i>)		27
8	lör	Kafé Björken: Linnéorna, Melodikryss		27
11-12		Resa: Alla Hjärtans Kryss	ja	7-8
15	lör	Kafé Björken: Tord Halvarson spelar och sjunger		27
19	ons	Årsmöte, Nybrokyrkan. SPF bjuder på kaffe.		4
20	tor	Resa: Konst i riksdagshuset	ja	8
21	fre	Vad har du läst sen sist? Lokal: Stadsbibliotekets cafeteria		5
22	lör	Kafé Björken: Boule		27
23	sön	Kafé Britsarvsgråden: Underhållning		27
26	ons	Studiebesök: Cederroths, Hosjö	ja	4
MAR	1	Kafé Björken: Musik		27
5-21		Resa till Thailand	ja	8
7	fre	Lunch på Kùselska Krogen		27
8	lör	Kafé Björken: SPF-kören		27
12	ons	Månadsmöte, Hörsalen, Dalarnas Museum: Mitt liv med musiken		4
15	lör	Kafé Björken: Linedansarna		27
20	fre	Vad har du läst sen sist? Lokal: Stadsbibliotekets cafeteria		5
22	lör	Kafé Björken: Underhållning		27
24	mån	Väntjänsten till hjälpmedelscentralen i Borlänge		
26	ons	Studiebesök: Gruvhusatlet m m vid Falu gruva	ja	4
29	lör	Kafé Björken: Evergreens		27

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

du kan förändra liv!

du 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

Bildgåtan: Gamla-gamla badhuset

I SPF-Nytt 2013-3 hade vi en bild på nedanstående fönster som sitter på ett hus ganska nära Faluån. Så här skrev vi:



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

Visst visste våra medlemmar vad det handlade om. Så här skriver Margit Gillberg och Olle Bjurbom:

”Som äldre Falubor och med barn- och ungdomsåren på Kyrkbacken respektive Gruvriset så följer vi SPF:s bildgåtor med stort intresse. Så även den senaste. En solig söndag i september gav vi oss ut och besiktigade äldre hus längs Faluån. Vi fann vad vi sökte på Garvaregatan nr 3-5. Vi tror att det s k Skyddsvärnet som bildades 1861 etablerades i Falun år 1910 i det här huset för hjälpbehövande. Vi vet att chefen för skyddsvärnet hade sitt kontor där så sent som år 1943 och i slutet av 70-talet serverades skolluncher för läroverksungdomar. Tack för en trevlig tidning. Vi ser fram mot nya bildgåtor.”

Så här ser huset ut från andra sidan av ån.

Tilläggs kan att när huset byggdes i mitten av 1800-talet (1869?) var det som varmbadhus. Hit kunde man alltså gå för att få ett varmt karbad, att ha eget badkar hemma var säkerligen inte förunnat så många. Den funktionen avslutades när den ståtliga borg som vi kallar ”gamla badhuset” invigdes 1921



(det som revs under stort rabalder 1974).

I ån utanför fanns det en kallbadanläggning, en föregångare till de kallbad som senare har funnits ovanför Kvarnbron och på Kålgårdsudden.

Numera är huset kontor för GVT Grundvattenteknik AB. Så det har fortfarande anknötning till vatten. Om Skyddsvärnet kan du läsa på Wikipedia.

Bo Bävertoft

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

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

Lustigknopp

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

Samuelsdal

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

Stenslund

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

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Bergsgården-Österå

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

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Krondiket

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

Slätta

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

Har du hörselproblem?

Vill du diskutera dem med mig?

Jag är SPF:s hörselombud
och hjälper dig gärna.

Välkommen att kontakta mig!

Sigrid Grälls, tel 341 29

Har du synproblem?

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

Ring mig gärna!

Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

Ger du hjälp, stöd och glädje får du det tillbaka!

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Anhörigstöd

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

- * Anhörigrupper
- * Anhörigräffar
- * Anhörigvårdarkort
- * Stödsamtal
- * Avlösning
- * Avlösningsplatser/växelvård
- * Brukartelefon
- * Tillfällig avlösning
- * Dagverksamhet
- * Larm

Har du frågor om anhörigverksamheten, kontakta **Anhörigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 830 00.

SPF Falubygden är representerat i en referensgrupp för anhörigstöd, som arbetar med utveckling av anhörigstödet genom *Elisabet Ottervald* och *Ann Lagerby*.

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården**, **Källänget-skolan** i Svärdsjö och **Smedjan**. **Alla är välkomna!**

Träffpunkten fungerar som en mötesplats för äldre som bor kvar hemma och erbjuder sociala aktiviteter och vill stimulera alla sinnen och förebygga isolering.

SPF Falubygden kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. SPF representeras i aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom*, tel 336 42, och för Smedjan genom *Ann-Marie Bonde*, tel 228 42.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet **startar 25 januari** och pågår t o m 12 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).



NY LUNCHRESTAURANG fr o m 2014:

Den första fredagen i varje månad kl 13

fr o m 7 februari t o m 2 maj

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på

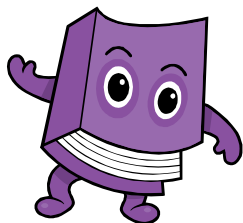
Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 79 kr.

Se Kalendern på mittuppslaget. Ingen anmälan behövs.

Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.





BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 822 37 (böcker), eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från 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

Läs intervjun med Margareta Dunkars på nästa sida.



Kommunfixar'n

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

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

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.



Hallå, Margareta Dunkars i matrådet!

Du är SPF Falubygdens representant i kommunens matråd och vill gärna få synpunkter från medlemmarna på den mat som levereras från Haraldsbo-köket till särskilda boenden och hemmaboende pensionärer.

Brukar medlemmarna höra av sig? Vad tycker de om maten?

– **Ja, de som har ringt** har varit missnöjda med maten. Den är inte alltid så som de är vana vid. Det kan gälla de maträtter som serveras. Någon har sagt: ”Chili con carne, lasagne, ris, majs är främmande för gammalt svenskt folk! Majs är hönsmat!” Någon har tyckt att det serveras för mycket panerade rätter med mera hård panad än fisk/kött. Jag har besökt de

aktuella boendena i samband med måltiderna och vidarebefordrat synpunkterna till omvårdnadsförvaltningens dietist.

Vid personligt möte har några medlemmar som får mat levererad hem spontant sagt att maten är bra – god och varierad – och så är det bekvämt.

– **Maten är ju oerhört viktig** för vår hälsa och vårt välbefinnande och alla har vi skilda synpunkter på hur måltiderna ska komponeras och vilken smak, konsistens och färg maten ska ha. Vi är mycket glada för att kommunen har duktiga dietister som kan ta emot våra medlemmars synpunkter och söka tillgodose dem på bästa sätt.

Margareta Nissby

NYHET: Boka en bibliotekarie för introduktion till den digitala världen

På Stadsbiblioteket kan du få upp till en timmes handledning som en första introduktion till den digitala världen. Du kan få hjälp med att ladda ner e-böcker och talböcker, databaser och informationssökning, internet, e-post, ordbehandling, släktforskning m m.

På biblioteket finns en blankett där du kan kryssa för det du vill ha hjälp med.

Du kan välja flera tjänster. Biblioteket kontaktar dig inom en vecka för tidsbokning.

Blanketten finns också på vår webbplats www.spf.se/falubygden.



NYHET: Lyssna på **VETERANEN**

SPF-medlemmar med nedsatt syn kan välja att få *Veteranen* som taltidning i stället för papperstidning. Du får då en Daisyskiva som kan spelas i dator, Daisyspelare, eller CD/DVD. Man kan även välja att få både papperstidningen och Daisyskivan till en extra kostnad av 150 kronor per år.

Det är *Maud Nilsson*, 023-203 42, som bockar för i medlemsregistret att du vill ha taltidning. Kontakta henne om du vill ha det så.



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

IT-väntjänsten

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



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

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

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

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

Seniormässa lockade många

Andra 60plus-mässan på Lugnet dagarna före dubbelhelgen i november lockade drygt tvåtusen pensionärer, de flesta från Falun med omgivningar. De ansvariga var nöjda.

Enligt Pia Brunell, huvudansvarig i ledningsgruppen, återkommer mässan även 2014, närmare bestämt 23-24 oktober. Det blir den tredje mässan i Falun på lika många år.

Allt talar för att SPF även då kommer att vara med. Nu var det premiär för SPF Daladistriktet. En lyckad sådan.

Kåre Dahl och Lennart Nilsson representerade Daladistriktet.



– **Flest besökare hade vi** första dagen (onsdag). Då fick vi dela ut mycket informationsmaterial. Ett 25-tal pensionärer visade så stort intresse att de nu tänker bli medlemmar, berättade funktionärerna.

Som väntat dominerade äldrefrågorna. En del besökare kom in på ekonomi och att det numer inte är lika lätt att t ex kunna låna i bank.

Många uppskattade kontaktmöjligheter i SPF och att man kan jobba opolitiskt.

Mässan hade lockat 62 utställare från hela landet. Flera av dem hör hemma i Dalarna, bl a Främby Udde och Civilförsvarsförbundet, som har huvudkontoret i Hedemora. Även PRO Dalarna deltog.

Mässan hölls i stora idrottshallen, två trappor från stora entrén.

Sven-Erik Ejeborg

Personlig, individuell behandling av
DINA FÖTTER

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

Välkommen till
BRITTAS FOTVÅRD
Svårdsjögatan 3, Falun

Vad ingår i behandlingen?

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

Tidsbokning: Mån-Fre 023-140 22

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

Aktuellt från KPR

Nya resecentret i Falun börjar ta form

Arbetet med det nya resecentret har börjat. I slutet av oktober var det mesta koncentrerat till området närmast järnvägsstationen. Den nya gångtunneln, som ska förbinda de nya perrongerna med varandra, är på plats och arbetet med att flytta Grycksbobanans spår närmare Magasinet har startat.

Inom kort inleds arbetet med den nya rondellen på Korsnäs vägen, dvs gamla Esplanaden. Namnet blir Stationsrondellen. Tanken är att den och anslutningsvägen mellan rondellen och stationsområdet – Södra Stationsgatan – ska vara klara i början av nästa år.

På sikt är det meningen att gångtunneln mellan perrongerna ska förlängas. Resenärlarna ska då kunna använda Tiskenparkeringen.

I Södra centrum ingår järnvägsstationen, bussterminalen och Knutpunkten. Plus ett område från Åhléns-parkeringen i norr till lokstallarna i söder och från Tisken i väster till Vasagatan i öster. Bilderna på nästa sida visar före resp efter ombyggnaden.

Hela Södra centrum blir inte klart till VM 2015 utan allt arbete koncentreras nu på området närmast stationen. Förhoppningsvis ska en ny rondell vid "Johanssonska huset" – namnet blir Rödbrorondellen – vara klar till VM.

Parken under "Promenadenbron" finns med i planen och är troligen klar 2015-16. Här är det dock frågor kring slutliga gestaltningen som ska klaras av.

"Knutpunkten" är ett område och en ny gata mellan parkeringshuset och järnvägen. Där väntas de flesta busslinjer passera. Platsen ersätter Östra Hamngatan där bussarna går i dag. Namnet blir Tegelbacken. ►►►

PATIENTRÅDEN

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

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

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.



Ovan: Före ombyggnaden

Nedan: Efter ombyggnaden



När man började planeringen av Södra centrum tillsattes en referensgrupp med bl a pensionärs- och handikapporganisationerna. Här har vi kunnat framföra våra synpunkter. DHR har visat sig ha många viktiga idéer om hur området ska anpassas för att passa äldre och handikappade. Kommunen har tacksamt tagit emot synpunkterna och lovar att ha dem i åtanke i planeringsarbetet.

Urban Björn, SPF:s representant i referensgruppen

Månadsmöte september:

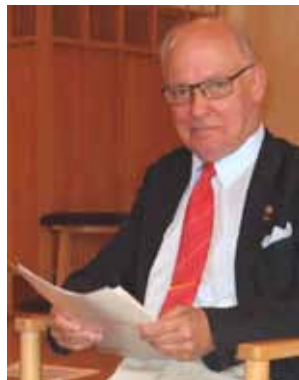
Rolf Lithén berättar radiominnen

Septembermötet i SPF Falubygden betyder att höst-säsongsen startat. Faluprofilen *Rolf Lithén* berättade för ett trettiotal närvarande radiominnen.

Rolf har personligen kunnat följa ”farbror Sven” Jerring i hans arbete med Barnens brevlåda i många år, ett mycket uppskattat barnprogram som framför allt uppmärksammade sjuka och handikappade barn.

Vi fick ta del av minnen och episoder, illustrerade med ljudupptagningar från radion. Sven Jerring, radions förste ”hallåman”, gjorde många klassiska reportage från idrott, program om rikshändelser, officiella intervjuer och sociala reportage. Vi fick höra Hitler inviga Berlinolympiaden, Delsbostintan berätta en historia, Busk Margit Jonsson i Barnens brevlåda och mycket annat, händelser och personer som väcker minnen. Första ”hallåkvinnan” i radio möttes av en folkstorm – ”det passar sig inte att kvinnan är nyhetsuppläsare”. Men det var länge sedan.

Mötet inleddes av föreningens ordförande Karin Michols med några pålysningar och valberedningens Erich Colberg som efterlyste intresse för att ta uppdrag i föreningen.



Text och foto: Gustaf Lagerby

Nya medlemmar välkomnades

Medlemsantalet i föreningen ökar stadigt. Sedan årsskiftet har vi fått omkring 170 nya medlemmar.

I oktober hölls en introduktions-träff för de senast tillkomna med ett trettiotal deltagare. Föreningens verksamhet presenterades och de nya medlemmarna kunde bekanta sig med varandra över en kopp kaffe.

Styrelse- och verksamhetsutveckling

I oktober samlades föreningens styrelse och verksamhetsansvariga till en konferens på temat verksamhetsutveckling.

Under förmiddagen behandlades styrelse- och verksamhetsutveckling. Bland annat diskuterades hur föreningen bättre ska kunna fånga upp och engagera nya medlemmar och hur informationen från styrelsen till verksamhetsansvariga och övriga medlemmar ska kunna förbättras.

Resten av dagen ägnades åt ekonomi och budget.

Månadsmöte oktober:

Modern vetenskap och vår Gudsbild

Just i dessa dagar då Nobelpriset utdelas för ofta svårbegripliga vetenskapliga upptäckter kunde vi på oktobers månadsmöte lyssna till *Anders Liljas*, professor emeritus i molekylär biofysik. Han hade inbjudits för att tala om modern vetenskap och vår Gudsbild. Anders har rötter i Leksand.

Han berättade om de dubbla lojaliteter man kan ha när det gäller vetenskap och religion, men man måste ta ställning till vad den moderna vetenskapen funnit. Han ville anlägga ett evolutionärt perspektiv på både vetenskapen och religionen.



Universum är under ständig förändring allt ifrån Big Bang och så är också allt levande. Allt är uppbyggt med samma byggstenar. Alla, från amöbor och bakterier till djur och människa, är av samma släkt. Darwins evolutionslära och upptäckten av arvsanlagens bärare DNA-molekylen har bidragit till vår syn på livets utveckling. Vetenskapen gör ständigt upptäckter som i sin tur väcker nya frågor. Våra frågor hamnar just nu i det ofantliga och obegripliga.

Hur har vår världsbild sett ut? Från att ha sett människan, jorden, solen, galaxen som centrum måste vi nu inse att allt hänger ihop i universum, men mer vet vi inte. Det allra mesta i universum är tomrum liksom i atomerna. Ska vi försöka förstå en Gud som vi inte begriper? Är himmel och helvete här på jorden?

Religiöst tänkande kan spåras 30 000 år tillbaka och har funnits i alla kulturer, tidigare förankrat kring naturföreteelser. Monoteism, tanken om en enda Gud, uppstod för 4 000 år sedan. Människan är nyfiken, anar, prövar. Sanningen är "temporär", nya sanningar måste ständigt få plats. Mycket är med nödvändighet tids- och kulturbundet. Måste forskning kring De heliga skrifterna förbjudas om den rubbar tidigare föreställningar? Anders har tanken att allt i universum är under ständig utveckling, även religionen.

Programkommitténs Birgitta Lindqvist tackade Anders för ett mycket intressant föredrag i svåra frågor och inbjöd till fortsatt samtal vid kaffet.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Många ville besöka Tingsrätten

Det var ett stort intresse för studiebesöket vid Domstolarna i Falun i oktober, men bara trettio personer kunde tas emot.

Den nya domstolsbyggnaden på Kullen kom till år 2004 och har sedan byggts ut. Där finns nu två domstolar verksamma. Vårt besök gällde Falu Tingsrätt. Samtidigt pågick verksamhet i Förvaltningsrätten i Falun, den andra domstolen; den är nu gemensam för Dalarna och Gävleborg.

Lagmannen vid Falu Tingsrätt *Lars Erik Bergström* satte sig på domarens säte i den största tingssalen och vi placerade oss på vittnens och åhörarens stolar. Lars Erik presenterade levande hur det går till vid en rättegång. Många har kännedom från filmrättegångar i



Amerika, men nu fick vi bekräftat hur det går till hos oss. Ett påstått brott anmäls, åklagare prövar, polisen gör förundersökning, åklagaren anmäler till rättegång. Där finns domare, tre nämndemän, protokollförare, åklagare, målsägande med biträde eller försvarsadvokat, vittnen, tolkar, alla med sina bestämda roller. Rätten sammanträder sedan enskilt, avgör skuldfrågan och bestämmer påföljd. Många olika påföljder är möjliga, inte bara böter eller fängelse.

Det blev god tid för frågor och vi fick veta mycket mer intressant om det svenska rättssystemet. Alla rättegångar är ”öppna” för åhörare och även tillgången till handlingar. Undantag finns för känsliga ärenden.

Tingsrättens huvuduppgift är brottmål, men har också att avgöra tvistemål.

Ett trevligt och informativt studiebesök.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Förslag till nya stadgar för förbundet

En arbetsgrupp har tagit fram förslag till nya stadgar för förbundet. Förslaget kommer att sändas på remiss till distrikt och föreningar i slutet av november.

Vill du påverka vår förenings

remissvar kan du lämna synpunkter via e-post eller till expeditionen *senast den 7 januari*.

Förslaget kommer att läggas ut på vår webbplats och kan även hämtas på expeditionen.

Kroatien och Bosnien-Herzegovina

Två grupper från SPF Falubygden har under hösten gjort resor till Kroatien och Bosnien-Herzegovina i forna Jugoslavien. Här kommer några glimtar från de båda resorna. Utförligare reseberättelser med många bilder finns på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden.

Första resan: I Mostar gick vi på Stari Most, den medeltida bron byggd under den osmanska tiden. Den är ett världsarv. Under Balkankriget sprängdes den men har nu återuppstått.

Vid Adriatiska kusten finns historiska minnen från grekisk, romersk, bysantinsk och nyare tid.

Vi besökte flera intressanta städer,

Dubrovnik, Trogir och Split. Den gamla handelsstaden Dubrovnik är ett världsarv. Den skadades svårt under senaste Balkankriget. Flera i sällskapet gjorde den vackra men mödosamma promenaden på stadsmuren.

Sarajevo fick under kriget 1992-96 stå ut med fyra års belägring, omringad av serbiska trupper. Fortfarande finns spår kvar av förödelelsen. Vi besökte tunneln där invånarna lyckades få in förnödenheter för att kunna överleva belägringen. Vi besökte också platsen där ”skotten i Sarajevo” avlossades mot ärkeherdtig Franz Ferdinand.



Stari Most

En mycket intressant resa med ett omväxlande program med ländernas historia, kultur, mat, umgänge, litet bad och avslappning, trevligt umgänge inom gruppen.

Gustaf Lagerby

Stadsmuren, Dubrovnik

Andra resan: Vår grupp upplevde regn nästan varje dag. Vår uppskattade guide Zlatko fick improvisera och lägga om vissa delar av den tänkta rutten. Han berättade intressant om sitt livs resa. Under Balkan-

kriget vistades han i Sverige i sexton år. Han återvände till Bosnien och Herzegovina där han startade sitt reseföretag.

Zlatko lotsade oss från historia till nutid i smått och stort. Politik, sevärdheter, samhället, seder och bruk – allt blandat med leenden och roliga historier.

Det blev en glad och mycket lyckad resa, glada skratt, sång och roliga historier. Dessutom var den lärorik.

Stig O Hellberg och Gunilla B. Westström



Vinresan till Asselheim

Efter en rejäl sjöfrukost åker vi direkt ut på Autobahn för att nå Pfalz och Asselheim på sen eftermiddag.

Asselheim är en mindre ort med omkring 1500 invånare som ligger utmed "Deutsche Weinstrasse" nära staden Grünstadt.

Med på resan har vi två vinguides som underhåller oss med historier blandat med en del av Tysklands historia och fakta om vinframställning.

Asselheims vinfest är känd som en av de bästa. Invigningen sker alldeles nedanför hotellfönstren. Den avslutas med en marsch genom byn. Vinfesten fortsätter sedan hela kvällen med orkestrar som underhåller på olika festställen.

Ingall Bergvall

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



Stig Oskars gruppmejl fixade bussen!

Visserligen hade Falubygdens Cinderella-kryssning med Leif Kronlunds orkester utannonserats i SPF-Nytt och webbplatsen – men när det bara var ett par dagar kvar till sista anmälningssdag berättade resekommittén att det var 25 anmälningar inkomna. Det var väl i och för sig bra men för att vi skulle kunna få en helt egen buss som körde direkt till båten behövde vi vara 30 stycken.

Då skickade Stig Oskar Hellberg ut ett gruppmejl. När anmälningstiden gick ut var vi 37 i stället för 25!

Text Bo Bävertoft, foto Stig Oskar Hellberg

Läs om resan och se fler bilder på www.spf.se/falubygden



Livet på Finnskogen

En solig och vacker höstdag bar det av mot södra Hälsingland. I Katrineberg möttes dryga trettioåret förväntansfulla pensionärer av glada gubben Risten som skulle bli guide under hela turen. Han och kompisen Vildmannen samt fräsiga gumman Los Lina underhöll med sånger och berättelser.

I Staffanskyrkan i Gruvberget fick vi höra om byns och kyrkans historia, och i Loses i Gustavsfors blev det kolbullar med färsk lingonsylt, kaffe och kaka.

Text: Britt-Mari Tägt Foto: Bengt Ahlstrand

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

SPÖK på Cirkus

Spökerier kan för många innebära hemska och skrämmande upplevelser vilket kan ha bidragit till att en del helt avstod från resan till SPÖK som SPF anordnat.

Vi var en skara djärva entusiaster som trotsade en del dåliga recensioner och fick uppleva en fantastisk, både spännande och charmig föreställning av den uppfräschade och delvis nyskrivna spökkomedien som Björn Skifs skapat för mer än trettio år sedan.

Läs om resan och se bilder på www.spf.se/falubygden

Hans Nilsson



En pärla på Skäret

En ljuspunkt under den väder-växlande sommaren var endags-utflykten till Operan på Skäret där vi fick njuta av *Barberaren i Sevilla*. Liksom tidigare för vi

först till Bångbro herrgård där vi undfägnades med en ypperlig måltid och fortsatte sedan till Skäret som är en udde i änden av sjön Ljusnaren.

Operalokalen har tidigare varit en torklad för timmer under sågverkens blomstringstid och har nu blivit en ändamålsenlig operalokal som trots den till synes enkla byggnaden har prisats av musikexperter. Operan drivs av föreningen Operan på Skäret och har just i år firat 10-årsjubileum sedan starten. Tillgängligheten är bra även för rollatordrivande pensionärer.

Läs mer på www.spf.se/falubygden

Hans Nilsson

Nya bowlingframgångar i SPF-mästerskap

Falun har alltid haft duktiga bowlare. Så även bland pensionärer. Sedan några år tillhör Yngve Larsson de främsta. Tack vare segern i SPF-mästerskapet i Markaryd sitter han säkert på "tronen".

Yngve triumferade i 55-klassen med sina 1182 poäng. En klass med många



säkra bowlare. Han kan nu kalla sig riksmästare.

Guld även till Arne Ljungberg och brons till Anita Bergqvist.

Guld blev det också i lag-tävlingen, som Yngve vann tillsammans med Arne.

Där har SPF Falubygden tre säkra bowlare. De tränar i hallen under Scandic varje vecka. Har så gjort i många år. Träning brukar ge nya segrar...

Säkra bowlare: Riksmästaren Yngve Larsson med vandringpokalen framför Arne Ljungberg och Anita Bergqvist.

Mästerskapet i Markaryd avgjordes i början av oktober. 170 spelare från hela landet deltog. Faluborna fick spelet att stämma redan från första

slagningen. Men de hade inte lika höga siffror som förra året. Arne Ljungberg slutade på 1080 poäng. Men vad gör det, han blev i ändå etta i sin klass. Precis som förra året.

Bowling är en stor sport. Det är inte ovanligt med spelare som är 80 år och däröver.

Många av de aktiva – kanske t o m de flesta – kopplar sommartid av med någon motionsidrott. Faluspelarna gör det med lite boule.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

BOULE: I årets kommunserie var tre av de fyra finallagen från föreningen. De placerade sig som etta, tvåa och trea: Guld till SPF-Björnligan, silver till SPF-Gul och brons till SPF-Bisvärmarna.

Populära skogsvandringar

Skogsvandringarna skulle egentligen ha slutat i månadsskiftet september/oktober. För tidigt, tyckte många. Och så fortsatte 10-15 medlemmar att vandra på Lugnet hela oktober. Ibland i regn. Men det gjorde inget.

Dessa torsdagar var regnplagget, precis som kaffetermosen, ett måste i ryggsäcken. Vandringarna pågick som vanligt i två timmar.

Det finns gott om stigar och småvägar i och runt Falun. De som varit med alla åren har trampat på de flesta, t o m flera gånger. Det är lika spännande varje gång.

Några av höjdpunkterna i höstens vandringar: 1) premiärturen till kolar-kojan, 2) utflykten till Karlsbyns fäbodar med intressant information, 3) Lugneterrängen och det överraskande mötet med geologen, 4) korvgrillningen i Rottneby, 5) säsongsfinalen i Kårarvet och kvinnan som berättade om koloniområdet.

Precis som tidigare år har solen varit med oss.

Fikastund vid kolarkojan.

Sedan kom extra-vandringarna i oktober. Tre av dem i regn. Ställa in? Icke. – Regnplaggen måste ju komma till användning någon gång, menade en av kvinnorna i vandringsledet den första regniga torsdagen.

Torsdagen därpå intogs det medhavda kaffet i vindsyddet på toppen intill hoppbackarna. Då låg Falun inbäddat i regnmoln.

Bästa minnet var utsikten från bryggan framför ”kungahuset” vid stora hoppbacken. Lyckans själar som får vara med där under en finalhoppning!



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotsgatan.

Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Källviken-Centrum-Stennäset).

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*.



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: 26 dec – 7 feb

Adress: Engelbrektsgratan 45,
Falun

Jag gör även hembesök!

Har du e-post?

Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!

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



Om du flyttar...

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

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

Gå in på www.spf.se – Min sida

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



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag nära **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 2014: 235 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Om fakturor från föreningen

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

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

Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

Har du idéer och förslag

till föreningen? Vill du medverka eller hjälpa till? Kontakta någon i styrelsen eller någon verksamhetsansvarig. Vi finns på sidan 2 i SPF-Nytt.

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** gäller så länge du är medlem i SPF och betalar premien. Dessutom har vi en **mötesförsäkring** som gäller alla medlemmar utan särskild ansökan.

Allan Magnusson, tel 154 14, kan svara på dina frågor.

Skandia har tel nr 0771-55 55 00.

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

SPF-NYTT 2013-4

Ansvarig utgivare: Karin Michols

SPF-Nytts redaktion:

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

Ann-Sofi Holmberg, ann-sofi.holmberg@falubo.se

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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





Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når 2200 medlemmar

Annonsansvarig:

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

Annonspriser: Hellsida 1200 kr • Halvsida 700 kr • Kvartssida 400 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2014:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	6 februari / 13 februari	4 – 7 mars
Inför sommaren	1 maj / 8 maj	27 – 30 maj
Inför hösten	7 augusti / 14 augusti	2 – 5 september
Inför vintern	30 oktober / 6 november	25 – 28 november

Omslagsbilden:

Det gamla vattentornet på Lustigknopp, en gång Faluns största vattenreservoar, har blivit kulturminne. Det fyller ingen funktion som vattenreservoar längre.

Det timrade pumphuset i nationalromantisk stil från 1898 har nu återinvigts efter renovering. SPF-medlemmen Nanna-Lisa Gilén, barnbarn till gamle rörnätsförmannen Karl-Johan Korsgren, klippte bandet vid återinvigningen.
