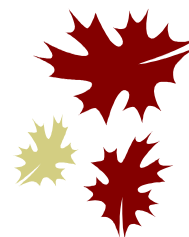


Inga månadsmöten eller studiebesök under sommaren!

INFÖR HÖSTEN



Torsdag 2 september Utfrågning av våra riksdags- och landstingspolitiker, Kristinehallen
SPF-distriktet står som värd
(Klockslag meddelas i nästa nr av SPF-Nytt)

SENIORVECKA i SPF:s regi

Tema "Val 10"

Måndag 13 september Konsumentrådgivning,
kl 14.00 – Ann-Christine Rudholm
Kafé Björken, Vallmansgatan 1
Kaffeservering

Onsdag 15 september Utfrågning av våra lokalpolitiker
kl 13.30 – paneldiskussion
Missionskyrkan, Promenaden 35
Kaffeservering

Fredag 17 september SPF-dag på Lilltorpet
kl 10.00-14.00 Uppvisning av olika aktiviteter
Mannekänguppvisning av Seniorshopen
Tipspromenad med priser
Falun Evergreens spelar

Alla seniorer/pensionärer hälsas välkomna!

I kommunens skyltfönster kommer SPF hela veckan att visa sin verksamhet.

Vår expedition, Trotsгатan 35, har öppet tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00-12.00.

RESOR

Resekommittén presenterar här några resor, som vi hoppas ska intressera många medlemmar. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Vid överteckning på resor prioriteras medlemmar. Utförlig beskrivning av resorna finns på expeditionen och vid månadsmötena.

RESEVILLKOR, BETALNINGSFÖRFARANDE

Endagsresor

Betalning erläggs omgående efter det att ni fått avi. I vissa fall tas avgiften upp kontant under resan.

Avbeställning måste göras senast 3 dagar före avresan. Avbeställer du senare eller uteblir tas en avgift på 100 kr ut. Betald biljett till konsert e d får den som uteblir stå för, om inte biljetten kan säljas.

Anmälningar mottages på expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

För resor i SPF Falubygdens regi: Första anmälningdag se resp resa.

Önskas speciella uppgifter om resan, kan man ta kontakt med den reseansvarige. Rådgör gärna med den ansvarige för resan angående t ex specialkost.

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. För resor i SPF Falubygdens regi gäller: första anmälningdag se resp resa.
"Först till kvarn" gäller för alla.

Lustspelet "Herrgårdslif", Högbo Bruk

torsdagen den 10 juni

☺☺ "Herrgårdslif" är en rolig berättelse ur herrgårdslivet på 1860-talet. En vacker kärlekshistoria blandas med tjuv- och rackarspel. Här finns maktspelet om Bruket och pengarna samt vilka friare brukspatrons dotter ska välja. Brukspatron spelas av Tomas Bolme. Roligt, njutbart, komiskt! Avresa från Falun kl 11.00. Vi intar lunch på Högbo Brukshotell kl 12.00. Efter lunch får vi en guidad tur på en timme.

Lustspelet börjar kl 15.00 och pågår i tre timmar inklusive paus. Kaffe och kanelbulle serveras i pausen. Hemresa cirka kl 18.15.

Detta är en friluftsteater. Tänk på att välja lämplig klädsel. Svensk sommar kan vara nyckfull med risk för regn och kyla.

Pris: 650 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch, guidad tur samt lustspel med kaffe och kanelbulle i pausen.

Anmälan senast 14 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Birgitta Wiberg, tel 023-143 70 eller 076-846 16 02.

Guidad kryssning på Hjälmare kanal

torsdagen den 15 juli

Vi åker från Falun kl 8.00 och målet är en kanalfärd på Hjälmare kanal med dess nio handdrivna slussar. Vi tar oss med buss till Kungsör, där vi stiger ombord på M/S Tor och åker den 13 km långa kanalen till Notholmen. På färden äter vi en lagad lunch inkl öl/vatten, kaffe och kaka. Kanalen invigdes redan 1639. Längs den får vi fina naturupplevelser med kulturhistoriska platser, små sjöar och vackra jordbrukslandskap.



På hemvägen blir det bussfika och smörgås. Vi beräknas vara hemma i Falun omkring kl 20.00.

Pris: 650 kr. I priset ingår buss, båtfärd med lunch, öl/vatten, kaffe och kaka samt bussfika med smörgås.

Anmälan senast 20 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Tyrolen

6-15 augusti

SPF Ludvika Veteranringen bjuder in till en Tyrolen-resa. Information finns på distriktets webbplats. Eller ring Stephan Breyer, tel 0171-372 10.

Gränsträff i Svabensverk

onsdagen den 11 augusti kl 13.00

i likhet med tidigare år.

Kontaktperson: Dan Hälsing, e-post: dan.halsing@yahoo.se

Hemlig resa

tisdagen den 24 augusti

Anyo satsar vi på en hemlig resa som vänder sig till alla våra nyfikna och orädda medlemmar.

Vi startar från Falun kl 8.45 och åker mot ett okänt mål, där vi får uppleva modern teknik och även historisk verksamhet. Efter en snabb bussfika är vi vid målet där guide tar emot. Därefter blir det lunch och ny guide tar vid under eftermiddagen, som avslutas med en kopp kaffe. Sedan ställer vi kosan hemåt, och förhoppningsvis har vi i trevlig samvaro fått uppleva något nytt som vi inte tidigare sett. Vi beräknas vara hemma mellan kl 17 och 18.

Ett glatt humör, nyfikenhet och oömma skor rekommenderas.

Pris: 450 kr som inkluderar buss, bussfika, lunch, eftermiddagskaffe samt inträde och guider.

Vi måste bli minst 30 personer för att genomföra denna resa.

Anmälan tidigast 11 maj och senast 3 augusti till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Visenter och konst- och industrikultur, Avesta

tisdagen den 7 september

Vi startar kl 9.00 med buss från Falun och beger oss först till **Avesta Visent-park**. Efter förmiddagsfikat i parken blir det guidad vandring och möte med visenterna på nära håll – välväxta, otämjbara och imponerande djur. Vi får också höra historien om hur visenterna kom till Avesta och om arbetet med att rädda det utrotningshotade djuret.

Sedan intar vi en god lunch i vackra – och vackert belägna – **Brunnbäcks Herrgård** som också inrymmer antikbod, design- och konstutställning.

Därefter besök i **Verket** där vi får en kombinerad konst- (Avesta Art) och industrihistorisk guidning. Verket, en gång i tiden Sveriges första storsjöräddningsverk och Avestabygdens största arbetsplats, är nu ett prisbelönt inlevelsemuseum. Här möter vi en spännande mix av historia, konst och teknik i inspirerande utställningar på sju plan (det finns hissar och ramper och god tillgänglighet för alla). Slutligen: en liten fikapaus på vägen hem.

Pris: 590 kr inkl allt.

Anmälan tidigast 20 maj och senast 13 augusti till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Roland Billme, tel 023-202 59 alt 070-593 16 91.

Les Misérables, Svenska Teatern, Åbo

29 september – 1 oktober

Upplev den fantastiska uppsättningen i Åbo Svenska Teaters stämmingsfulla, 171 år gamla salong.

Vi reser från Falun vid 14-tiden (vi har egen buss med oss på hela resan) med fikapaus på Ekolskrog (kaffe/te och baguette). Viking Lines M/S Amorella tar oss till Åbo. Vi intar Vikingbuffé inkl öl/vin/måltidsdryck kl 20.10. Morgonen därpå äter vi sjöfrukost. Därefter tar bussen oss på en guidad tur/visning av Åbo med svensk guide (3,5 timmar) med bl a Åbo slott och Aboa Vetus (arkeologiskt och historiskt museum).

Kl 14.00 checkar vi in på Sokos Hotel Hamburger Börs. Före teaterföreställningen kl 16.30 intar vi en tre-rättersmiddag på hotellet (exkl dryck). Kl 19.00 börjar "Les Misérables", ett mästerverk från 1862 av Victor Hugo om samhällets olycksbarn som förtjusar och förtrollar och inte lämnar någon oberörd. Föreställningen bjuder på en nervpirrande jakt där karaktärernas öden vävs ihop till en tät berättelse om kärlek och nöd, livslust och vemod. Framför allt uppmanar historien till medkänsla och hopp även då man ställs inför motstånd och orättvisor.

Nästa dag frukost på hotellet och därefter buss till båten som avgår kl 8.45. På hemresan har vi tillgång till hytt. Ev lunch/middag eller dylikt på båten får var och en bekosta själv. Vi anländer till Stockholm kl 18.55 och reser hem till Falun direkt, där vi beräknas vara ca kl 23.00.

Pris: 2.600 kr (del i dubbelhytt/rum kategori A utsides)

2.570 kr (del i dubbelhytt/rum kategori B insides)

3.140 kr (enkelhytt/rum kategori A utsides)

3.080 kr (enkelhytt/rum kategori B insides)

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

Anmälan till expeditionen, tel 023-690 45. **Först till kvarn gäller!**

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-575 76 60.

Kinesisk kultur på Dragon Gate och folklivsmuseum i Älvkarleby

fredagen den 15 oktober

Upplev lite av kinesisk kultur på Dragon Gate utanför Gävle och ett mycket sevärt folklivsmuseum i Älvkarleby!

Vi reser till Gävle ca kl 09.00 och besöker Dragon Gate. Innanför murarna väntar en kulturell upplevelse, där du får en chans att möta den kinesiska kulturen. Vi får bl a se en kopia av terrakottaarmén, som varit nergrävd sedan 200-talet före Kristus. Vi får en guidad tur som tar ca 1 timme.

Därefter äter vi en äkta kinesisk buffé kl 12.00.

Mätta och glada åker vi med buss (10 minuter) till Söderhällgården. Där finns ett mycket sevärt folklivsmuseum. Du kommer rakt in i torparköket, husförhöret, hembrännarnästet m m. En guide följer med oss och berättar om hur livet kunde te sig i gångna tider. Därefter får vi kaffe med hembakt bröd.

Hemfärd ca 14.30. Vi är åter i Falun ca 16.00.

Pris: 350 kr vilket inkluderar resa, lunch, kaffe, besök på Dragon Gate och Söderhällgården.

Anmälan tidigast 18 maj och senast 10 september till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Birgitta Wiberg, tel 023-143 70 eller 0760-846 16 02.

Björn Skifs i Ejendals Arena, Leksand

fredagen den 3 december

Efter den kritikerrosade succén på Cirkus i Stockholm reser Björn ut i landet. Vi har lyckats få 50 biljetter på parkett, så här gäller det "först till kvarn" osv. Föreställningen börjar kl 19.30.

Vi åker buss till Leksand, börjar med att inta buffé högst uppe i Sky Bar, med utsikt över nejden.

Pris: 1.100 kr, vilket inkluderar buss t/r Falun, buffé (exkl dryck), konsertbiljett.

Anmälan tidigast 11 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-575 76 60.

Var ligger Falun?

Att det finns flera Falun i USA och Kanada vet nog de flesta av oss. Det är fråga om små orter som förstås är döpta efter vårt svenska Falun och grundade av svenska immigranter.

Men visste du att det finns ytterligare ett Falun i Sverige? Det är en större gård som ligger norr om Lidköping. Ägaren vet inte varifrån namnet kommer.



Men gården har tidigare hetat "Falhem", för hundra år sen eller mer, och "Falun" är säkert en förenkling av "Falhem". I trakten är det inte ovanligt att det förekommer andra stadsnamn, t ex Uppsala, Lund, Jerusalem och även Italien.

Lustigt i sammanhanget är att det finns en plats som heter Lugnet strax intill detta västgötska Falun.

Margareta Nissby

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motionera Mera-lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. Om du inte redan skrivit ut motionskortet från webbplatsen får du det som bilaga till detta nummer av SPF-Nytt. Du har säkert fört anteckningar över motionerandet i april och kan nu föra in det på kortet.

Fyllda motionskort kan lämnas till SPF:s expedition, där även nya kort finns att hämta. Du som ännu inte kommit igång med att samla poäng kan starta nu. Det finns gott om tid att samla poäng fram till periodens slut. Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut. Utlotning av vinster sker under september månad. Vinstlistan redovisas i höstnumret av SPF-Nytt.

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

Skogsvandringar

Vårens skogsvandringar

– Det finns plats för fler i vårens och höstens skogsvandringar, säger Bernt Kindlund som ledde premiärvandringen (22 april) på delvis blöta stigar runt teletornet. Det dröjer innan markerna har torkat upp efter all snö.



Vandringarna är 4-6 km långa och tar omkring två timmar. Genomförs även vid regn. Det medhavda kaffet intas efter 45-60 minuters promenad.

Vårprogrammet avslutas med skogspromenad och gemensam lunch i

Rättvik i början av juni. Mer information i samband med vårvandringarna (se nedan) i och runt Falun.

Samlingsplatser för vårens övriga skogsvandringar:

Torsdag 29 april kl 10.00: Preem-macken vid Jungfrurondellen. Nils Fäldt.

Torsdag 6 maj kl 10.00: Parkeringen Rottnebyaskogen. Nils Jonsson.

Torsdag 20 maj kl 10.00: Sjulsarvet. Lillebil Angelsen/Bertil Jägerberg.

Torsdag 27 maj kl 10.00: Lilltorpet. Sven-Erik Ejeborg/Nils Fäldt.

Höstens skogsvandringar

Alla vandringar är förlagda i och runt Falun. Målet för finalvandringen (30 september) är hemligt. Samling på platserna som namnges först. Kaffepaus efter 45-60 minuter.

Torsdag 2 sept kl 10.00: Stångtjärn. Bernt Kindlund/Bertil Jägerberg.

Torsdag 9 sept kl 10.00: Kårarvet. Nils Fäldt/Sven-Erik Ejeborg.

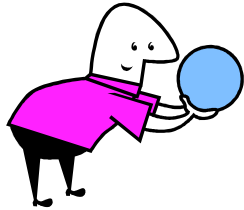
Torsdag 16 sept kl 10.00: Hällaförrådet, för resa till Bergsgården. Fäldt/Jägerberg.

Torsdag 23 sept kl 10.00: Korsnäs IF:s stuga Pumpen. Nils Jonsson.

Torsdag 30 sept kl 10.00: Stora parkeringen, Lugnet. Säsongavslutning med hemligt mål. Ejeborg/Fäldt.

Boule

Våra "bouleare" flyttar utomhus till Kålgårdsparken tisdagen den 4 maj kl 09.15. Varje tisdag under utomhussäsongen är det samling i Kålgårdsparken kl 09.15. Medtag "fika"! Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta någon av våra kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.



Bowling

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.

Fredagen den 3 september kl 10-11 startar höstterminens spel. Vill du börja med bowling, kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, och Nils Jonsson, tel 332 98.

Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.

Golf

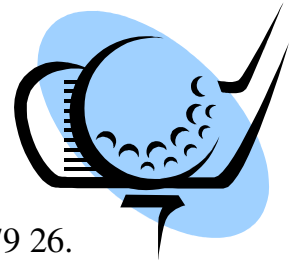
Golfkurser

Vårens golfkurser – nybörjarkurs och fortsättningskurser – startar måndagen den 10 maj på Samuelsdals GK.

Har du glömt att anmäla dig? Det finns platser kvar.

Skynda på med din anmälan så får du vara med!

Anmälan till Hans Thors, e-post: hansthors@hotmail.com, tel 179 26.



Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana *onsdagen den 26 maj kl 09.00* och några påföljande onsdagar.

Spelform: scramble. Startavgift: 20 kr. Greenfeeavgift: 80 kr.

Samling i kafeterian.

Ingen föransökan behövs men kontakta gärna vår kontaktperson Lars-Erik Johansson och tala om att du tänker delta. Det underlättar för honom att sätta samman scramble-lag. Han har tel 207 18 och e-post: inga.lej@tele2.se

Föreningsmästerskap i golf

för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **fredagen den 18 juni 2010** med första start kl 08.30.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 19,0
klass B hcp 19,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 24,8
klass B hcp 24,9 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast måndagen den 14 juni** till Hans Thors, gärna till e-post hansthors@hotmail.com eller tel 179 26, 070-677 05 49. Vid anmälan lämnas följande uppgifter: Namn, aktuell hcp, golf-id och hemmaklubb.

Startavgift: 50 kronor. Greenfee 150 kronor.
Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

Hjärtligt välkomna!

I höstens program...

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av SPF-Nytt bland annat att erbjuda:

Ryggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 38.

Ledare: Lena Grönberg

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 och torsdagar kl 14.00.

Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastiken startar vecka 38.



VÄNTJÄNST

Iväntjänsten 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

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

Britsarvet & Östanfors

Ann Lagerby	174 95
-------------	--------

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
Carin Swartling	214 61
Göran Swartling	214 61

Samuelsdal

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

Främby

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

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Bo Lindberg	331 55

Stenslund

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

Haraldsbo

Mona Croné	212 80
------------	--------

Hälsingberg

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

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Hosjö

Birgitta Leksell	322 70
------------------	--------

Slätta

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

Bjursås

Elisabet Hellberg	510 60
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



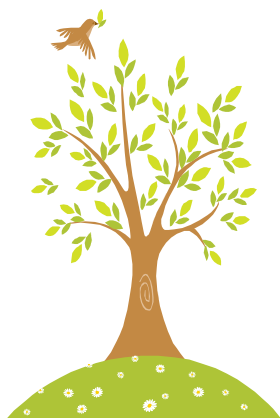
Den första fredagen i varje månad kl 13,
från den 3 september till den 3 december 2010,
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Chapeau d'Or.
Ingen anmälan behövs!
Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.
Höstens verksamhet startar den 13 september och
fortsätter t o m den 29 november. Där kan vi ha en
trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning eller musik
(Falu-cittranerna bjuder på underhållning) eller bara dricka en kopp kaffe
eller te för 20 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida)



Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en utflykt i naturen?



SPF:s väntjänst planerar en utflykt till
Skyttepaviljongens stuga ovanför Lugnet
för våra äldsta medlemmar. Vi ordnar utan kostnad
för dig transport (även med rullstol), smörgås och
kaffe med kaka, lite information om huset och trivsamt
gemenskap i fin natur.

Onsdagen den 28 juli kl 10.15 åker vi från Britsarvs-
gården upp till Sjulsarvsvägen och beräknar vara
tillbaka igen kl 14.00. Vi hämtar dig vid din bostad
om du önskar.

Vi behöver din anmälan *senast den 25 juli.*
Ring Gun Eriksson, tel 221 85, eller Marianne Häggblom, tel 336 42,
och meddela att du vill vara med.

*Väl mött i gröngräset!
SPF:s Väntjänst*

Anhörigstöd

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

- * Anhöriggrupper
- * Anhörigträffar
- * Anhörigvårdarkort
- * Stödsamtal
- * Avlösning
- * Avlösningsplatser/växelvård
- * Brukartelefon
- * 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 *Kerstin Stafås* och *Ann Lagerby*.

Träffpunkter

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

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

SPF Falubygden kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. SPF representeras i aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom*, tel 336 42, och för Smedjan genom *Ann Lagerby*, tel 174 95.

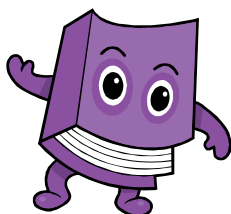
SPF Falubygden deltar ibland med egna aktiviteter på träffpunkterna. Söndagen den **25 juli** står SPF för **sommarkafé** kl 15-17 på **Britsarvsgården**.

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 med all materiel. Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.



BOKEN KOMMER

Om du av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek kan vi gratis köra ut böckerna till dig.

Vi kör en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-833 40!