

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.

Information till dig som har tillgång till dator

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

www.spffalubygden.com

www.spfpension.se/daladistriktet

Evigt ung

lördagen den 9 oktober

Lördagen den 9 oktober åker vi till Värmlandsoperans lilla scen i Spinneriet i Karlstad för att se en annorlunda föreställning, *Evigt ung*, som gått som en löpeld genom Europa – senast i Oslo.

Värmlandsoperans största stjärnor har förlagt handlingen till 2052 då Spinneriet blivit deras äldreboende, där de framför ett sångdrama med en humoristisk blandning av populärmusik, klassisk musik och jazz. Men knappast några operaarior, mera av pop- och rockpärlor, som vi känner igen. En musicalkomedi framförd av den generation som ville vara Evigt ung!

Vi kommer till Karlstad vid 15.30-tiden och äter en läcker måltid i Spinneriets restaurang. Föreställningen börjar 18.00 och tar cirka två timmar. Bussfika på ner- och hemresan ingår i priset.

Pris: 800 kr inkl allt (utom vin à 50 kr/glas om så önskas).

Anmälan tidigast 24 augusti och senast 10 september till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: John Nordqvist, tel 023-228 34 eller 070-693 83 30.

SPF:are från Borlänge, Tuna-Säterbygden och Ludvika är också varmt välkomna.

The Real Group i Cassels

lördagen den 23 oktober

Vi åker från Falun omkring kl 15.30. Färden går först till Restaurant Piren i Ludvika, där vi serveras lammlägg med vitlöks- och timjanrostade rotfrukter, tomatchutney, vatten/lättöl, smör och bröd samt kaffe med kaka.

Så går färden till Cassels i Grängesberg där vi får njuta av The Real Group under 90 minuter, en av världens i särklass bästa a cappella-grupper.

Vi beräknas vara åter i Falun vid 22-tiden.

Pris: 740 kr. I priset ingår bussresa, måltid och konsertbiljetter.

Anmälan tidigast 26 augusti och senast 15 september till expeditionen, tel 023-690 45.

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



SPF:are från Borlänge, Tuna-Säterbygden och Ludvika är också varmt välkomna.

Grådö mejeri och Sahlins strutsfarm

tisdagen den 9 november

Vi gör en novemberutflykt med två studiebesök. Under förmiddagen besöker vi Grådö mejeri utanför Hedemora, där vi guidas runt, informeras och dricker förmiddagskaffe. Vi delas i två grupper – den ena börjar med rundvandring, den andra med kaffe och information. Erich Colberg, tidigare yrkesverksam vid Grådö, deltar i resan och berättar om mejeriet under färden.



Lunchen avnjuts på Sahlins strutsfarm utanför Borlänge. På menyn står Kockens strutsgröta med rotfrukter och strutsbiff, som serveras med ris, bröd, smör och sallader. Till te eller kaffe smakar vi gårdens glass.

Efter lunchen guidas vi runt på strutsfarmen.

Avfärd kl 08.15 och beräknad hemkomst omkring kl 15.00.

Observera: På Grådö mejeri finns inga hissar men många trappor, alltså inte handikappvänligt.

Pris: 450 kr, vilket inkluderar bussresa, förmiddagskaffe, lunch och guidningar.

Anmälan tidigast 31 augusti och senast 15 oktober till expeditionen, tel 023-690 45.

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

1:a advent – Kyrkobesök och julbord

söndagen den 28 november

Vi åker från Falun kl 09.45 till Svärdsjö kyrka och deltar i adventsgudstjänsten. Därefter åker vi till Björkans pensionat och intar ett delikat julbord. Vi beräknas vara åter i Falun cirka 15.15.



Pris: 540 kr. I priset ingår bussresa och julbord (exkl dryck).

Anmälan tidigast 2 september och senast 4 november till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Julkonsert i folkton i Cassels

söndag den 5 december

Kl 17.00 lämnar vi Falun för att åka till Cassels i Grängesberg, där konserten börjar kl 19.30.

Konserten har blivit en populär jultradition, som i år firar sitt 5-årsjubileum. Ale Möller, Sofia Karlsson och Lena Willemark med lysande musiker borgar för en fullödig konsert med julmelodier framförda annorlunda, personligt och innerligt. Konserten beräknas pågå i cirka två timmar. Vi bussfikar direkt efter föreställningen.

Pris: 600 kr som inkluderar bussresa, bussfika och konsertbiljett.

Anmälan tidigast 3 september och senast 29 oktober till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: John Nordqvist, tel 023-228 34 eller 070-693 83 30.



SPF:are från Borlänge, Tuna-Säterbygden och Ludvika är också varmt välkomna.

Julbordsresa till Mariehamn

6 – 7 december

Måndagen den 6 december kl 11.00 åker vi med egen buss (om vi blir minst 40 personer) till Stockholm för att gå ombord på Birka Paradise som avgår kl 18.00.

Julbordet står dukat för oss kl 18.00.

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

B-hytt insides: **440 kr** (tillägg för enkelhytt 160 kr)

A-hytt utsides: **540 kr** (tillägg för enkelhytt 260 kr)

Följande ingår *inte* i priset: Fika vid busstopp, ev lunch på båten.

Anmälan tidigast 7 september och senast 3 november till expeditionen, tel 023-690 45.

För ev avbokning efter 5 november krävs läkarintyg.

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

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



KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46. Östra Hamngatan 20, ingång Fisktorget.
KURSAVGIFT:	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive.
FRÅGOR:	Kontakta respektive kursansvarig.

KÖRSÅNG **SPF-kören**

Ansvariga: Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30
*Nya körsångare: Basar och tenorer särskilt välkomna.
Anmälan till Margareta Åberg.*

Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67

Lokal: Missionskyrkan

Tid: Tisdagar kl 13.00-15.00

Start: September

HANDARBETE **Vi virkar, stickar och syr**

Ansvarig: Margareta Kölgran, tel 182 32

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Start: September
Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvarig: Ingrid Dahl, tel 332 44, och Elsy Edström, tel 163 43

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30

Start: 7 september

DANS **Internationella danser**

Ansvarig: Maivor Fryksén, tel 149 83

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Tid: Fredagar kl 10.00-11.00

Start: Vecka 38

Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvariga: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 14.00
Start: Vecka 38
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15
Start: Vecka 38
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Onsdagar kl 08.50-09.50
Start: Vecka 38
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 08.50-09.50
Start: Vecka 38
Kursavgift: 220 kr

VAD HUSEN I FALUN BERÄTTAR

Ansvarig: Nanna-Lisa Gilén, tel 153 28
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Varannan tisdag kl 13.00-14.30
Start: Meddelas senare

JAZZCIRKEL Jazzens historia och dess olika stilarter

Vi lyssnar på skivor och utbyter åsikter om dem. Deltagarna får gärna komma med egna önskemål om jazzform, olika kompositörer etc.

Ansvarig: Åke Lindelöw, tel 321 40
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 gånger)
Start: Meddelas senare
Kursavgift: 220 kr

SKRIVARCIRKEL Skriv om ditt liv

En ny cirkel kan eventuellt startas under hösten, om intresse finns. Vi utgår från skeendet i omvärlden sekel för sekel och beskriver och diskuterar våra egna erfarenheter och upplevelser.

Ansvarig: Gunilla Dahlberg, tel 203 60
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Varannan onsdag. Klockslag meddelas senare.
Start: Mitten av september
Kursavgift: 200 kr

MOBILTELEFON Grundkurs

I denna kurs börjar vi med det grundläggande: Mobiltelefonens olika knappar och funktioner. Hur man ringer. Hur man skickar SMS och MMS. Olika abonnemang och kontantkort. Vad blir billigast för just dig?

Ansvarig: Droppen Sundberg
Lokal: Vuxenskolan
Tid/Start: Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)
Kursavgift: 200 kr

MOBILTELEFON Fortsättningskurs

Vi fortsätter i deltagarnas egen takt med litet mer avancerade kunskaper: Hantera samtalslistor. Mobilsvar och telesvar. Olika begrepp: UMTS, GPRS, WAP, 3G. Låter det svårt? Ingen fara. Du kan snart imponera på alla med dina nya kunskaper.

Ansvarig: Droppen Sundberg
Lokal: Vuxenskolan
Tid/Start: Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)
Kursavgift: 200 kr

SENIORSURFA PÅ INTERNET

Detta är en datakurs för er som har viss datorvana och är intresserade av Internet. Det innebär att lära sig att surfa på hemsidor, skicka e-post, betala räkningar, och annat nyttigt.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (7 gånger)
Start: Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift: 900 kr

SLÄKTFORSKNING Grundkurs

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

<i>Ansvarig:</i>	Björn Engström
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Meddelas senare (7 gånger)
<i>Start:</i>	Meddelas senare till dem som har anmält sig
<i>Kursavgift:</i>	900 kr för SPF-medlemmar (ordinarie pris 1.000 kr)

SLÄKTFORSKNING Fortsättningskurs

Vi tränar på att läsa gamla handstilar och löser olika problem som uppstår. Vi går in djupare på släktforskningens mysterier.

Jag ser gärna att vi arbetar med gamla, svårlästa handlingar (kopior) från deltagarna. Kursen läggs upp utifrån deltagarnas önskemål.

<i>Ansvarig:</i>	Björn Engström
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid/Start:</i>	Meddelas senare
<i>Kursavgift:</i>	900 kr

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

<i>Ansvarig:</i>	Britta Söderberg, tel 258 70
<i>Tid:</i>	Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00
<i>Start:</i>	2 september

PASSION FÖR LIVET

Målet är att skapa förutsättningar för ett gott liv med hög livskvalitet. Vi träffas i mötesplatser i form av "livscaféer" (ungefär som studiecirkel), förslagsvis fem-sex gånger. Där får vi inspiration till att pröva nya kunskaper. Det är gruppen som tillsammans äger kunskaperna och stöttar varandra att gå från ord till handling. Det *första mötet* innehåller bland annat introduktion, presentation och föreläsning om livets förändringar. *Följande livscaféer* kan inriktas på mat och dryck, guldkanter i tillvaron, vänner och familj, glädje genom rörelse, praktiska arrangemang för en trygg vardag.

<i>Ansvariga:</i>	Marianne Häggblom, tel 336 42, och Ann-Marie Larsson, tel 070-303 12 97
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Varannan torsdag kl 14.00-16.30
<i>Start:</i>	16 september
<i>Kursavgift:</i>	200 kr

NATURLIG NÄRVARO

Mindfulness/uppmärksamhetsträning är en effektiv metod när du vill uppnå en sundare livsstil. Det handlar om att öppna kropp och sinne för här och nu.

<i>Ansvargig:</i>	Inger Garpebring
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Varannan torsdag kl 14.00-16.15 (5 x 3 studietimmar)
<i>Start:</i>	Meddelas senare
<i>Deltagarantal:</i>	Minst 8 deltagare för start
<i>Kursavgift:</i>	680 kr

CITTRAKURS för nybörjare

Du behöver en egen cittra och eget plektrum. Studiecirkel. Studiematerial tillhandahålls.

<i>Ansvargig:</i>	Gun Eriksson, tel 221 85
<i>Lokal:</i>	Kafé Björken
<i>Tid:</i>	Meddelas senare (10 x 2 studietimmar, dagtid)
<i>Start:</i>	Meddelas senare
<i>Kursavgift:</i>	Kostnad kan tillkomma

DIGITALA FOTON

Grundläggande bildbehandling i Photoshop. Ändra storlek, beskära bilder, klona, justera ljus och färger. Skärpning, lägga till texter. Max 6 deltagare.

<i>Ledare:</i>	Björn Carlsson, tel 341 55
<i>Lokal:</i>	Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
<i>Tid:</i>	Onsdagar 15.00-17.15 (3 gånger)
<i>Start:</i>	Förslag till start: 29 september
<i>Kursavgift:</i>	300 kr

SMYCKEKURS "PÄRLJUNTA"

Välkommen att prova på att göra egna smycken med pärlor i många olika färger och material. Du kan göra armband, halsband eller kanske ett par vackra örhängen. Kom och delta en gång eller flera!

<i>Ledare:</i>	Maria Imre Andersson, tel 320 95 eller 070-303 20 91
<i>Lokal:</i>	Cristal butik och Galleri, Hälsinggårdsvägen 16 A, Falun
<i>Tid:</i>	Måndagar 13/9, 15/10 och 29/11 kl 09.00-11.30
<i>Kursavgift:</i>	85 kr per deltagare och kurstillfälle. Avgiften inkluderar kaffe/te och kaffebröd. Materialavgift tillkommer.

HALVTVÅ HEMMA HOS MIG

Lunch i all enkelhet hos varandra en eftermiddag varannan vecka. Att äta tillsammans är trevligt. Vi turas om att bjuda på en enkel lunch. Tillfälle att diskutera mattraditioner och aktuella dagshändelser.

Deltagarantal: max 6 per grupp. "Först till kvarn" gäller.

Anmälan: Vuxenskolan, tel 222 46
Lokal: Hemma hos varandra. Dagens värd bestämmer menyn.
Tid: Tisdag eller onsdag
Start: Början av oktober
Kostnad: Värd betalar lunchen

TRÄDGÅRD Skörda i trädgården och förbered vintern

Vi diskuterar hur vi skördar och förvarar grönsaker eller bevarar växter över vintern. Kanske beskärning och planering för våren. Allt efter deltagarnas önskemål, och gärna aktivt arbete i några av deltagarnas trädgårdar. Mycket flexibel upplägning. Anmäl gärna önskemål.

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65
Lokal: Vuxenskolan
Tid/Start: Meddelas senare
Kursavgift: 400 kr

BLOMSTERDEKORATÖR

Vill du prova på att vara florist för en kväll ?

Ansvarig: Maria Hedberg, tel 182 20
Lokal: Blomsterdekoratören, Stigaregatan 3
Tid: Torsdag 23/9 Tema: Bordsdekorationer
Torsdag 21/10 Tema: Höstbuketter
Torsdag 18/11 Tema: Adventskransar
Vi börjar kl 18.00 och håller på till vi är klara, ca 20.00-20.30
Anmälan: Senast måndag samma vecka som kursen är
Kursavgift: 400 kr/gång, vari ingår allt material och fika under kvällen. Din skapelse får du ta med dig hem och njuta av.

LÄKEMEDEL FÖR ÄLDRE

Ansvarig: Leif Schnürer, tel 328 61
Lokal: Meddelas senare
Tid: Torsdagar, förmiddag (5 gånger)
Start: 30 september
Kursavgift: 400 kr
Deltagarantal: Minst 8 deltagare

MAT & VIN (arrangeras av SPF)

Ansvarig: Bo Holmqvist
Lokal: Odd Fellow-huset, Åsgatan 45 (Gamla Prostgården)
Tid: *Grupp 1:* 28/9, 26/10, 4/11, 23/11 kl 16.00
Grupp 2: 16/9, 30/9, 28/10, 25/11 kl 16.00
Kontaktpersoner: *För grupp 1:* Maud Nilsson, tel 203 42, och Bengt Rylander, tel 207 44
För grupp 2: Siv Lennell, tel 344 66, och Ingvar Mårtensson, tel 313 39

I samarbete med Stora Kopparbergs församling och studieförbundet SENSUS:

LIVET SOM DET BLEV

Samtalsgrupp om livet, tron och meningen...

Samtalsledare: Teol kand Monica Annersten
Lokal: Mariagården, Seminariegatan 1
Tid: Varannan fredag kl 10.00-12.00
Datum för kursstart meddelas vid anmälan
Kursavgift: 200 kr
Anmälan: Monica Annersten, tel 250 05

FINNS DET NÅGOT ATT TRO PÅ? (fortsättningskurs)

Samtalsgrupp om tro och tvivel.

Samtalsledare: Teol kand Monica Annersten m fl
Lokal: Mariagården, Seminariegatan 1
Tid: Varannan fredag kl 10.00-12.00
Datum för kursstart meddelas vid anmälan
Anmälan: Monica Annersten, tel 250 05

BRIDGE I HÖST?

Nybörjar- och fortsättningskurs startar måndagen den 13 september kl 18.00 i Bridgeklubbens lokaler, Parkgatan 1 C, ingång förbi Hotell Bergmästarens parkering.
Anmälan till Joyce Fahlstad, tel 199 78, 070-267 54 47 eller e-post joyce.f@telia.com
Kostnad: 600 kr

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program återstår en vecka innan årets period av Motionera Mera-lotteriet avslutas, närmare bestämt den 31 augusti 2010.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till *SPF:s expedition, Trozsgatan 35, senast fredagen den 10 september 2010.*

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Många vinster kommer att delas ut. Vinnarna meddelas genom brev.

Vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

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

Skogsvandringar

Höstens skogsvandringar

Om ett par veckor inleds höstens fem skogsvandringar. Det är samma dagar (*torsdagar*) och starten är *alltid kl 10.*

Alla vandringar är förlagda i och runt Falun. De är 4-6 km långa och tar omkring två timmar. Genomförs även vid regn. Det medhavda kaffet intas efter 45-60 minuters promenad.

Målet för finalvandringen (30 september) är hemligt.

Samling på platserna som namnges först. Samåk gärna!

Samlingsplatser och vandringsledare:

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

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

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

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

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



Det kan tänkas att höstprogrammet avslutas med en extra vandring i Rättvik när höstens fem ordinarie vandringar är genomförda. Då blir det en vandring bortom Springkällan på 7-8 kilometer. Intresserade kan höra av sig under höstens ordinarie skogsvandringar i och runt Falun.

Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel tisdagar i Kålgårdsparken.

Samling kl 09.45.

Från och med oktober med start tisdagen den 5 oktober börjar inomhussäsongen i YA-arena (f d Scania) med samling kl 09.45.

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta våra ledare och kontaktpersoner Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.

Bowling

Höstsäsongen startar fredagen den 3 september kl 10.00 i Bowlinghallen, Scandic hotell.

Nya deltagare kan kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02.

När bowlingträningen kommit igång under hösten kan de som är intresserade delta i *Bowling KM* för SPF Falubygden. Tävlingen spelas under ett antal veckor. Tävlingen har nu spelats under två säsonger och är mycket populär.



Golf

Vana och mindre vana golfare har redan onsdagen 4 augusti startat höstens scramblespel 9 hål på Samuelsdals golfbana.

Efter ett uppehåll vecka 34 (25 augusti) fortsätter spelet på Samuelsdals golfbana onsdagen den 1 september. Greenfeeavgift: 120 kronor. Samling i kafeterian kl 08.45 och start kl 09.00.

Anmäl dig gärna i förväg till vår kontaktperson och tävlingsledare Lars-Erik Johansson, tel 207 18, eller e-post: inga.lej@tele2.se



NYTT FÖRSÖK: Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden

I förra numret av SPF-Nytt inbjöds till föreningsmästerskap i golf den 18 juni.

Tyvärr fick tävlingarna inställas pga mycket dåligt väder. Nu görs ett nytt försök.

Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **tisdagen den 14 september** med första start kl 08.15.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning: Herrar klass A hcp upp till och med 21,0
klass B hcp 21,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 25,6
klass B hcp 25,7 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast fredagen den 10 september** till Hans Thors, gärna till e-post hansthors@hotmail.com eller tel 179 26 eller 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!

Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk-och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnaden är 250 kr/deltagare.

Kursen pågår 12 veckor med start måndagen den 20 september kl 11.15-12.00 i Britsarvsgårdens gymnastiksal. Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 39, med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

Den ena gruppen startar måndagen den 27 september kl 16.00-16.45

och den andra gruppen torsdagen den 30 september kl 14.00-14.45.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 11 gånger. Deltagarantalet är begränsat.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Dans och nostalgisk musikunderhållning

Den populära dansen och nostalgiska musikunderhållningen återkommer även denna höst.

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

onsdagen den 6 oktober kl 14.30-17.00

onsdagen den 17 november kl 14.30-17.00

onsdagen den 8 december kl 14.30-17.00

Lokal: Dribblers (f d Restaurang Elsborg), Folkets Hus, Falun

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

Entré: 80 kr

Se även annons i Falu Kuriren och Dala-Demokraten veckan före aktuell danseftermiddag samt föreningens webbplats: www.spffalubygden.com

SPF-dagen

Fredagen den 17 september kl 10.00-14.00 arrangeras årets SPF-dag på Lilltorpet. Läs mer om programmet på sidan 4.

SPF-KALENDERN AUG-DEC 2010

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2010-3.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Aug					
4	ons	8.45	Golf. Höststart scramblespel på Samuelsdals golfbana. (Ej v 34).	ja	20
Sept					
2	tors	10-15	Utfrågning av riksdags- o landstingspolitiker. Kristinehallen.		4
2	tors	10.00	Skogsvandring. Stångtjärn. Bernt Kindlund/Bertil Jägerberg.		19
3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
3	fre	10-11	Bowling. Höststart i Bowlinghallen, Scandic hotell.	ja	20
7	tis	13.00	SPF-kören. Höststart i Missionskyrkan.	ja	24
9	tors	10.00	Skogsvandring. Kårarvet. Nils Fäldt/Sven-Erik Ejeborg.		19
13	mån	14.00	Seniorveckan. Kafé Björken. Konsumentrådgivning.		4
14	tis	8.15	Seniorveckan. Föreningsmästerskap i golf på Aspeboda golfbana.	ja	20
15	ons	13.30	Seniorveckan. Utfrågning av våra lokalpolitiker - paneldiskussion.		4
16	tors	10.00	Skogsvandring. Resa fr Hällaförrådet till Bergsgården. Fäldt/Jägerberg.		19
17	fre	10-14	Seniorveckan. SPF-dag på Lilltorpet. Olika aktiviteter.		4 o 5
20	mån	14.00	Kafé Björken. Musik.		26
20	mån	11.15	Ryggymnastik startar.	ja	21
23	tors	10.00	Skogsvandring. Korsnäs IF:s stuga Pumpen. Nils Jonsson.		19
27	mån	16.00	Vattengymnastik startar.	ja	21
27	mån	14.00	Kafé Björken. Film.		26
29	ons	10.00	Studiebesök. SVT Gävle Dala. Lugnetvägen 1, Falun.	ja	5
30	tors	10.00	Skogsvandring. Stora parkeringen, Lugnet. Hemligt mål. Ejeborg/Fäldt.		19
Okt					
1	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
4	mån	14.00	Kafé Björken. Kjell Karlsson spelar gitarr.		26
5	tis	9.45	Boule, inomhus. Höststart på YA-arena (f d Scania).	ja	19

6	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Dribblers, Folkets hus.		21
9	lör		Resa: Evigt ung. Sångdrama på Värmlandsoperan med blandad musik.	ja	9
11	mån	14.00	Kafé Björken. Högläsning.		26
13	ons	13.30	Månadsmöte. Arkitekt Gunnar Asplund. Dr Johan Asplund berättar. SPF-kören.		5
18	mån	14.00	Kafé Björken. Falu Evergreen.		26
21	tors	14.00	Smedjans äldreboende. SPF:s väntjänst serverar kaffe med dopp.		27
23	lör	15.30	Resa. The real group på Cassels i Grängesberg.	ja	9
25	mån	14.00	Kafé Björken. Berättelse – En resa.		26
27	ons	13.30	Studiebesök. Westmans Textilateljé. Samling Villavägen 22.	ja	5
31	sön	15.00	Söndagskafé på Britsarvsgården.		27

Nov

1	mån	14.00	Kafé Björken. Hemlig gäst.		26
5	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
8	mån	14.00	Kafé Björken. Film.		26
9	tis	8.15	Resa. Grådö mejeri o Sahlins strutsfarm.	ja	10
10	ons	13.30	Månadsmöte. Personligheter i Falun. Museilektor Örjan Hamrin berättar.		5
15	mån	14.00	Kafé Björken. Musikunderhållning.		26
17	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Dribblers, Folkets hus.		21
22	mån	14.00	Kafé Björken. Inomhusboule.		26
24	ons	14.30	Studiebesök. Birgittagården, Hosjö. Syster Andrea visar o berättar.	ja	5
28	sön	9.45	Resa. 1:a advent. Kyrkobesök och julbord i Svärdsjö.	ja	10
29	mån	14.00	Kafé Björken. Cittranerna spelar.		26

Dec

3	fre	13.00	Lunch på Restaurang Chapeau d'Or.		26
5	sön	17.00	Resa. Julkonsert i folkton på Cassels i Grängesberg.	ja	11
6-7	må-ti	11.00	Resa. Julbordsresa till Mariehamn.	ja	11
8	ons	14.30	Dans o nostalgisk musikunderhållning. Rest. Dribblers, Folkets hus.		21
8	ons	13.30	Smedjans träffpunkt. Cittranerna spelar.		27
15	ons	15.00	Månadsmöte. Luciafirande i Missionskyrkan.		5