

## Entusiaster i skogen



*Nils Jonsson, Nils Fäldt och Sven-Erik Ejeborg (Foto: Inger Ågren-Grundelius)*

**V**i har glädjen att i dag fånga in ledarna för SPF:s skogs promenader och be dem berätta om hur promenaderna började.

Det var Sven-Erik Ejeborg som fick idén genom en annan SPF-förening, säger Nils Jonsson. Idén presenterades för Friskvårdskommittén och år 2003 kunde Sven-Erik och Nils promenera ut i skogen med glada pensionärer för första gången. I den första vandringen ingick även ett besök på Idrottsmuseet vid Lugnet. Gruppen var liten, ca tio personer, och antalet kvinnor övervägde. Året därpå tillkom Nils Fäldt som ledare och sedan har det bara rullat vidare.

Våra entusiastiska ledare är alla gamla orienterare, med stor vana att röra sig i skogsterräng, och de har

genom åren bjudit deltagarna på omväxlande promenader med naturupplevelser och berättelser om den trakt som besökts. Sedan starten har man trampat på så gott som alla stigar runt Falun. Att det ifrån början var flest kvinnor som deltog kan nog ha berott på att kvinnor ogärna går ut i skogen ensamma. Men i dag ökar antalet män stadigt.

Att verksamheten är populär kan man inte ta miste på. Antalet deltagare har ökat från tio till i genomsnitt 25 personer. Rekordet vid ett tillfälle är 31 personer.

**Så SPF:are! Ut och vandra i skogen, andas frisk luft och njut av din matsäck i trevligt sällskap. Vår säsongen startar i slutet på april.**

*Margareta Nissby och Inger Ågren-Grundelius*

## Vandrarna träffade militär

I september sattes rekord i antalet skogsvandringar. Under månadens fem torsdagar vandrade 20-30 medlemmar på olika stigar/vägar runt Falun. Ofta i bra sensommarväder.

Vandringarna var förlagda till Stångtjärn, Kårarvet, Hällaförrådet, Korsnäs och avslutades på gamla övningsområdet. Vid tidigare vandringar på fältet har det medhavda kaffet alltid intagits vid Myckelmyratjärn. Deltagarna i finalvandringen trodde att det var målet även denna gång. Men när gruppen, nära 20 män och kvinnor, närmade sig sjön överraskade ledaren med att svänga till höger och in till en byggnad som nyttjas av Dalregementsgruppen.

Där var full aktivitet med människor och ambulanser. Ut ur expeditionen kom löjtnant Lars-Gunnar Eriksson (bilden), ansvarig för skjutfältet och den skarpskjutning som började nästa dag. Samtidigt som deltagarna plockade fram kaffet ur ryggsäckarna – detta var ett hemligt mål – fick de höra att ambulanser från olika delar av länet ibland övar inne på övningsområdet. Fortifikationsverket äger mark och byggnader, inte kommunen.

Att en tutande ambulans kan dyka upp när man minst anar det, blev vandrarna varse tidigare på dagen. Ingen visste att den var ute på övning.

Efter I 13:s nedläggning för tio år sedan har det varit ganska tyst på fältet. Men fortfarande förekommer militära och civila övningar. Någon golfbana blev det inte. Nedlagda skjutbanor och skyddsrum finns fortfarande kvar.

– Det är ett unikt område och ändå så nära stan, sa L-G Eriksson som lovade att allmänheten får vandra och plocka bär. Men skarpskjutning pågår med jämna mellanrum. Inför sådana övningar anslås stopptavlor/förbudsskyltar vid vägar och stigar.

Då varnas även allt flyg i lufrummet ovanför. Flygplanen uppmanas att stiga eller undvika Falun. En kula som slår i en sten kan löpa iväg 4,5 km.

Vi fick också höra om unika växter, att det ibland brinner i skogen och om djurlivet. Då och då vandrar en björn in i området. När en cyklande kvinna fick se en nalle blev hon så förskräckt att hon kastade cykeln...

**Före vandringen i Korsnäs** samlades deltagarna i klubbstugan, kallad Pumpen. Hedersledamoten Erik "Mälle" Lindberg berättade att inkomsten från 5-dagarsorienteringen på 1980-talet blev en god start, totalt kostade stugan drygt 1,2 miljoner. Medlemmarna hjälpte också till. Den fina klubbstugan hyrs ofta ut till möten och fester. Efteråt vandrade deltagarna på trevliga och lättgångna stigar.

**2011 års vandringar** (nionde året) startar i slutet av april.



*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

### ***”Utan kvinnorna hade det inte gått”***

Detta är titeln på en bok skriven av Göran von Knorring som inköptes vid vår hemliga resa till Furudal (se sid 33) där vi besökte det mycket intressanta Norsk Veteranmuseum.

#### ***Boken kan du låna på expeditionen.***

Den handlar om orsakerna till att norska kvinnor flydde till Sverige efter bl a illegalt arbete inom Hjemmefronten och om vad de sedan utträttade i Sverige för att hjälpa sjuka koncentrationslägerfångar. Den handlar också om kvinnornas roll i motståndskampen, i synnerhet den som bedrevs på svensk botten.

### ***Vårfinal i Grycksbo 2011***

2011 års skogsvandringar är redan klara. Den kvintett i föreningen som ansvarar för vandringarna klubbade programmet i början av november.

Vilka stigar och småvägar som vandrarna kommer att använda nästa vår och höst, det kommer i januari-numret.

Men redan nu kan avslöjas att vårfinalen i Grycksbo den 26 maj omfattar två vandringar på kort respektive lång bana.

Tanken är att alla ska komma fram ungefär samtidigt till Tansvallen – och först då kan de medhavda termosflaskorna öppnas.

### ***Gruppmejl – vad är det?***

**E-post, elektronisk post**, även kallat **e-mail, mail** eller **mejl**, är en av de ursprungliga typerna av meddelandebefordran över Internet.

*Mail* är det engelska ordet för meddelande och samma ord på svenska ska vara *mejl*, säger språkvårdarna.

Gruppmejl är det snabbaste meddelandet till dig som medlem i SPF Falubygden. Jag laddar upp alla e-postadresser (f n ca 800 st) från vårt medlemsregister, skriver lite kort information om aktuella händelser och aktiviteter i ett meddelande och trycker på knappen ”sänd” så tar det bara några sekunder innan du har meddelandet framme hos dig.

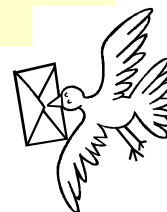
Fantastiskt, va? Och inte kostar det porto heller!

Om det finns platser kvar på en resa, om det är återbud till ett program, om det blir något extra tillkommande som inte kommit med i SPF-Nytt eller på webbsidan, så försöker vi meddela det till alla er som har e-postadress anmäld.

Du som ännu inte varit in på vår webbsida, passa på och gör det, för där finns allt och lite till. Här är adressen: <http://www.spffalubygden.com/>

”Va bra att du påminde mig” är det många som skriver och tackar när gruppmejlet kommit fram.

Hälsningar från Gruppmejlarn Stig Oskar Hellberg



## Golf-KM störcdes av regn

Årets klubbmästerskap i golf störcdes av regn. Inte en utan två gånger. När tävlingen skulle genomföras i Aspeboda i våras hade det regnat hela morgonen.

Nytt försök gjordes 14 september med nära 50 spelare. Men nya regnmoln drog in över golfbanan. Vissa tider på dagen höll det dock uppe.

Aspebodabanan anses vara den bästa i länet. Men där finns också många vattenhinder, ett plus för dem som kan slå långt.

I både herr- och damklasserna uppnåddes bästa resultaten i klass B genom Bo Andersson, Dalsjö GK, och Margot Ädel som har Leksands GK som hemmabana. Båda med 73 i netto.

– Min klubb (Dalsjö) hade samtidigt en klubbmatch mot Leksand, men jag valde klubbmästerskapet med SPF. Det ångrade jag inte, sade Bo Andersson, tidigare Falun men nu bosatt i Vika.

Han började med golf för sju år sedan. Under yrkestiden som polis och kriminalare blev det inte så mycket tid över för golf.

Bo, som i somras sänkte sitt hcp till 21,0, tränar på Dalsjöbanan tre gånger i veckan under säsongen. I fjol missade han SPF-mästerskapet.

*Bo Andersson, herrar B  
(tävlingsledaren Hans Thors t v).*



*Margot Ädel, damer B*

Äldst i tävlingen var Sven-Arne Berglund i Falun. Trots sina 87 år lyckades han nå en sjunde plats i klass B. Bra kämpat.

Efter nära sju timmars spel delade tävlingsledaren Hans Thors ut priserna. Nästa år hoppas man kunna genomföra mästerskapet på vanlig tid igen, d v s i mitten av maj.



SPF-mästerskapet spelas nästan alltid i Aspeboda. Många medlemmar tycker att banan med "allt sitt vatten" är för svår. En del vill att KM spelas på Samuelsdal även om där saknas en 18-hålsbana. Men det finns banor på nio och sex hål.

*Text: Sven-Erik Ejeborg*

*Foto: Sven-Erik Ejeborg och Hans Thors*

### *Resultat av klubbmästerskapet i golf:*

*Damer A:* 1) Ulla Hedlöf 76, 2) Eva Frisk 78, 3) Gunvor Schüssler 81, 4) Inger Collander 82, 5) Maj-Britt Wickberg 86.

*Damer B:* 1) Margot Ädel 73, 2) Annie-Maj Eriksson 74, 3) Ingrid Engström 79, 4) Karin Pettersson 80, 5) Ulla Stenman 85.

*Herrar A:* 1) Hans Ek 74, 2) Dan Lundstedt 74, 3) Håkan Söderkvist 74, 4) Bo Wickberg 80, 5) Dan Asplund 80.

*Herrar B:* 1) Bo Andersson 73, 2) Lars-Erik Hurtig 74, 3) Jan Sjöbeck 75, 4) Leif de la Waux 78, 5) Åke Geijer 79.

## 50 kronor i onödan ...

... får vi betala om du glömmer att tala om vem du är som betalat in till föreningen. Plusgiro måste då hjälpa oss att ta reda på vem du är.



*Kassören*

## Om du flyttar...

... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår

medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

## Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trots-gatan. Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Centrum – Stennäset – Centrum).

Obs: Linje 771 ("Mjuka linjen") trafikerar inte längre Åsgatan.

## Här du e-post?

Skicka ett e-post-brev till föreningens dator [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se) så för vi in din adress i vår e-post-katalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig. (Läs mer på sid 36.)

*Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!*

**Om du byter** e-post-adress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden.

## Behöver du ta bilen till SPF?



Vi delar parkeringen utanför Kùselska gården med Länsstyrelsen. Sök ledig plats och betala avgiften i biljettautomaten.

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

Nära parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och längs *Promenaden*.



**Alla läsare  
tillönskas en  
stämningfull  
advent,  
en God Jul och  
ett Gott Nytt År!**

## SPF-NYTT 2010-4

Ansvarig utgivare: Karin Michols

### Innehåll:

Anhörigstöd	15
Bilder på Webben	4
Bilen till SPF	38
Blogg	4
”Boken kommer”	14
Boule	10
Bowling	10
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	16
Bussen till SPF	38
Dans o nostalgisk underhållning	12
E-post, har du?	38
Expedition/information	2
Flyttanmälan	38
Friskvård	10-11
Försäkringar	4
Golf	11
Hörselproblem	13
Gruppmejl	36
Idéer och förslag, har du?	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	14
Kalender	20-21
Kommunala pensionärsrådet KPR	16
Kommunfixar’n	14
Kursverksamhet	9
Luncher, Restaurang Chapeau d’Or	14
Motionera Mera-lotteriet 2010	10
Motionslotteriet, vinnare	12
Motionssimning	11
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
<b>Reportage:</b>	
Entusiaster i skogen	34
Evigt ung	31
Golf-KM störcdes av regn	37
Hemlig gäst hos Väntjänsten	23
Hemliga resan gick till Furudal	33
Hörsel- och synombud	17
Kläder lockade på Lilltorpet	28-29
Om arkitekt med världsrykte	26-27
Opera på Skäret – La Boheme	30
”Tidernas musikal” i Åbo	32
Vandrarna träffade militär	35
Äldrevård viktig för politiker	25

Resevillkor	6
Resor	6-8
Ryggymnastik	11
Skogsvandringar	11 o 36
SPF Falubygden	4
SPF-Nytt, redaktion	39
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	13
Söndagskafé	15
Träffpunkt Britsarvsgården	15
Träffpunkt Smedjan	15
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	15
Utgivning 2011	40
Vattengymnastik	11
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	13
Webbsidan	4 o 8

### Annonser:

Actic	19
Blomster Dekoratóren	27
Blomsterriket	18
Din Frisör	18
Falu Begravningsbyrå	18
Falu Flytt Transporter	22
Falu Stenhuggeri	22
Far i Buss	12
Friskis&Svettis	24
Husqvarna	22

#### SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

[se.ejeborg@telia.com](mailto:se.ejeborg@telia.com)

Gustaf Lagerby

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

Margareta Nissby

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

Inger Ågren-Grundelius

[inger.grundelius@telia.com](mailto:inger.grundelius@telia.com)

Bo Bävertoft (webbsidan)

[bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

Stig Hellberg (gruppmejl)

[stig@hellberg.nu](mailto:stig@hellberg.nu)

Tryck: Sahlanders, Falun November 2010



**Sveriges Pensionärsförbund (SPF)**

**SPF Falubygden  
Trotzgatan 35  
791 72 FALUN  
Tel 023-690 45  
Org nr 883201-9239**

**[falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)  
[www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)**

**VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!**

***Varje annons når 1850 medlemmar***

Annonsansvariga: Allan Magnusson, 023-154 14

Lennart Pettersson, 023-126 41

Stopptider och utgivningsdagar under 2011:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Vårens program 2011	10 december 2010	12-14 januari
Inför sommaren 2011	19 april	11-13 maj
Höstens program 2011	9 augusti	31 aug – 2 sep
Inför vintern 2011-2012	11 oktober	2-4 november