

Styrelse 2011

Ordförande:	Karin Michols	253 98
Vice ordf:	Barbro Andréason	147 72
Kassör:	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Gustaf Lagerby	174 95
	Lisbeth Lundin	215 15
	Kerstin Stafås	147 55
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Pia Ekström	142 92
	Ingrid Klärcke	273 89
vice sekr:	Ingvar Mårtensson	313 39

*På föreningens
webbplats
www.spffalubygden.com
finns förteckning
över samtliga
ledamöter i
kommittéer och
organ.*

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsfrågor:	Allan Magnusson	154 14
Hörselvård:	Inga-Britt Andersson	288 44
KPR/Pensionärsrådet:	Kerstin Stafås	147 55
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Möteskommitté:	Gunnar Fridén	277 57
Press- och PR-kommitté:	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté:	Ingrid Klärcke	273 89
Resekommitté:	Ruth Trued	0246-302 11
Samordnare Brukarråden:	Karin Olausson	339 05
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård:	Anna Lundquist	073-038 92 68
Trafiksäkerhetskommitté:	Bo Jönsson	211 53
Valberedning:	Allan Magnusson	154 14
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45 (telefonsvar när exp är obemannad)
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12
Expeditionsgrupp:	Kersti Andersson, Lis-Marie Hedlund, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spffalubygden.com
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

"I denna ljuva sommartid" och ett par sommarsalmer till genljöd i mitt huvud efter det att jag bevistat en kyrklig ceremoni på förmiddagen den 22 juli.



På kvällen började mediebevakningen av massakern i Norge. Melodierna försvann och en förmörkad värld visade sig i mitt inre. Sommaren frös till is. Det varmt mjuka sommarregnet kändes som ispiggar i själen. Sen dess har medierna uppehållit sig vid detta ohyggliga. Det måste sägas att medierna skött hanteringen med omtanke och god etik. Vissa program har varit direkt upplyftande – de har framställt verkligheten, men samtidigt visat på en framtidstro och en tro på det goda, som med kraft skall övervinna det onda. Vi känner medlidande med vårt grannland och hoppas att dess folk skall orka igenom det svåra.

Inom vårt förbund har vi under försommaren avverkat kongressen. Om denna fanns ett särtryck i senaste Veteranen. Det beslut som berör oss alla är höjningen med 20 kr av årsavgiften till förbundet. Det var ett beslut som togs med knapp majoritet.

Vår förenings verksamhet har under sommaren till stor del bestått av resor, boulespel, golf och musiken i Stadsparken på söndagar, som har blivit en stor succé. Det är kulturförvaltningen som står för arrangemanget, men det är SPF:are som initierat idén. Förutom Falu Evergreen har tio andra orkestrar ställt upp – alla helt ideellt.

Beträffande medlemsantalet börjar vi så smått att närma oss 1900 medlemmar i föreningen. Förmodligen blir väl den 1900:e medlemmen uppmärksam på något sätt.

Vår förening har ett gediget program som redovisas här i SPF-Nytt. Jag hoppas att våra medlemmar skall finna programmet attraktivt och att vi får ett aktivt deltagande från er alla.

Nytt för året är resor till Jordanien och Island. Resebyrårepresentanter presenterar dessa redan den 1 september, och då kanske inte SPF-Nytt kommit till medlemmarna. Men datum är bestämt av resebyråerna.

Har någon idéer om flera inriktningar och nya förslag om program, kontakta vår styrelse.

*En riktigt härlig höst med många upplevelser
önskar jag er alla*

Karin



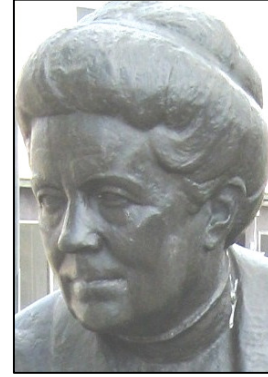
Fem snabba frågor om Selma

En liten frågesport om Selma Lagerlöf, vår stora författare som har gjort Falun så känt genom sina böcker.

Flera av dem skrevs under den tid hon bodde här, bland andra *En herrgårdssägen*, *Jerusalem*, *Herr Arnes penningar* och *Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige*.

De rätta svaren finns på sid 22.

Lycka till!



Fråga 1: Under vilka år var Selma bosatt i Falun?

1. 1897-1910 X. 1909-1921 2. 1913-1936

Fråga 2: Selma undervisade på en elementarskola 1885-95. Var låg den?

1. Helsingborg X. Borås 2. Landskrona

Fråga 3: Vilket år revs den bergsmansgård på Villavägen som Selma köpte?

1. 1965 X. 1968 2. 1971

Fråga 4: I samband med 150-årsminnet hände något speciellt. Vad?

1. Minnesmynt utgavs X. Minnesbok trycktes 2. Minnesutställning hölls

Fråga 5: Vem har gjort den staty som nu står i parken (se framsidan) och som invigdes i våras?

1. Christian Eriksson X. Arvid Backlund 2. Karl Hultström

Mannekänguppvisning m m

onsdagen den 21 september kl 13.30

Program: Falu Evergreen framträder

Vår kör medverkar

Seniorshopen visar herr- och damkläder

Möjlighet att köpa kläder efter visningen

Våra egna medlemmar mannekängar

Plats: Kristinegården, Jesper Svedbergssalen, en trappa upp. Hiss finns.

Inträde: 30 kr, för vilket pris man erhåller kaffe/te

Välkomna! Tag gärna med vänner och bekanta.

Denna begivenhet ersätter den s k SPF-dagen, som vi haft i flera år på Lilltorpet.

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

Kaffe/te med bulle och kaka, 30 kr, serveras på "kyrktorget" efter mötet, cirka kl 15.

- 14 september Falu gruva i litteraturen
Bo G Jansson, professor i litteraturvetenskap vid
Högskolan Dalarna
- 12 oktober Gamla och nya kartor i t ex Faluområdet
Torsten Allvar, Lantmäteriet, visar och berättar
- 9 november Teatern nu och hur framtiden kan tänkas se ut
Gugge Sandström, Dalateatern
- 14 december Traditionellt luciafirande i Missionskyrkan
kl 15.00 Obs tiden!

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar. Samling kl 13.25, om ej annat anges

- 28 september Besök vid fjärrvärmeverket och nya
pelletsanläggningen
Ingarvet.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 20 september.
- 26 oktober Besök hos Svenska Standardbolag
Magasinsgatan 7 B.
Vi får en presentation av företaget som är marknadsledande
inom bolagstjänster i Sverige sedan 1954.
Anmäl deltagande till expeditionen senast 18 oktober.
- 23 november Vi besöker en av Dalateaterns verksamheter
Närmare information senare på www.spffalubygden.com
Anmäl deltagande till expeditionen senast 15 november.

Körstämma i höst

Vartannat år ordnar SPF Daladistriktet en körstämma då SPF-körer från hela länet deltar. Lördagen den 29 oktober är det dags igen. Då kommer sex körer från Dalarna till Kristinehallen i Falun och detta år deltar också SPF-kören Syrenen från Sandviken.

Klockan 15.00 blir det offentlig konsert med de ca 130 sångarna.

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag nära **1900** 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. Årsavgiften 2011 är **205 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

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.

Kom ihåg:

När du anmäler dig till något



evenemang – uppge både namn, adress och telefonnummer. Annars blir det besvärligt att ta reda på vart bekräftelsen ska skickas.

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. Se även SPF-Nytt 2011-2 sid 36-37.

Besök gärna föreningens webbplats

<http://www.spffalubygden.com>

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.

Andra inslag är **tidningsurklipp** i frågor som kan röra oss pensionärer och en liten **blogg** som kan handla om allt möjligt.

Vi har även en **insändarsida** som är öppen för dig som vill ventilera något speciellt ämne.



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.

RESOR

Resekommittén presenterar här några resor, som vi hoppas ska intressera många medlemmar. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Vid övertäckning 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).

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.

"Först till kvarn" gäller för alla.

Info om resor till Jordanien och Island

Torsdagen den 1 september kl 14.00 presenterar reseföretagen resorna till Jordanien och Island i **Kristinegården, Mäster Pers sal**, en trappa upp. Hiss finns. Välkomna!

Film- och Biografmuseet i Säter och CTH Hattmuseum i Borlänge

tisdagen den 11 oktober

Vi startar tidig förmiddag från Falun och åker mot Film- och Biografmuseet i Säter, guldbaggebelönat för sin presentation av den rörliga bildens historia. Här bjuds på en riktig nostalgistund från stumfilmen till dagens 3D-filmer. Guidning av museiföreståndare Stefan Lindfors.

Efter besöket i Säter intar vi dagens lunch som står uppdukad på Officerssalongen i Rommehed. Rommehedslägrer i Borlänge användes från slutet av 1700-talet som exercisplats för indelta soldater. De byggnader som finns idag härrör från 1800-talet och är byggnadsminnesförklarade.

Vi fortsätter med en guidad tur på CTH Hattmuseum i Borlänge. Hattfabriken startades 1885 och var kunglig hovleverantör av mössor. Den stängdes 2004 och är idag ett levande museum för hattar och mössor.

Eftermiddagskaffe med hattbakelse intar vi på anrika Almas Café i Borlänge. Redan 1903 öppnades Alma Nilssons Hembageri och Café. Idag är det ett av Borlänges populäraste caféer och känt för sina goda bakverk.

Åter i Falun ca 17.30

Pris: 450 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch och eftermiddagskaffe samt dagens programinslag.

Anmälan tidigast 6 september och senast 23 september till expeditionen, tel. 023-690 45.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel. 023-216 71 eller 070-300 02 48.

Madame Butterfly

Höstresa till Folkoperan Stockholm

söndagen den 13 november

En fantastisk opera med underbar musik! Visst lockar väl det i det novembergråa?

Påstigningen börjar i Falun kl 10.30. Färden går direkt till Stockholm-Söder, där vi först avnjuter lunchen på Folkbaren och sedan upplever Folkoperans föreställning, som börjar kl 16.00.

På hemvägen stopp vid Ekolskrog för kaffe/te och smörgås. Beräknad hemkomst kl 23.00.

Pris: 790 kr, som inkluderar bussresan, operaföreställningen, lunchen (varmrätt, sallad, smör och bröd, dryck, kaffe och kaka) och kvällskaffet.

Anmälan tidigast 8 september och senast 20 oktober till expeditionen, tel. 023-690 45.

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

Adventsgudstjänst med julbord

söndagen den 27 november

Arets första adventsljus tänds vi i samband med högmässan söndagen den 27 november i Bjursås kyrka. Efter gudstjänsten intar vi julbordets många läckerheter på Dössbergets Wårdshus.

Pris: 525 kr. I priset ingår buss från Falun till Bjursås t/r samt julbord inkl lättöl och vatten. Övriga drycker betalas direkt till serveringspersonalen.

Buss anpassad för transport av rullstolsburna är bokad.

Anmälan tidigast 9 september och senast 3 november till expeditionen, tel. 023-690 45.

Resansvarig: Frågor kring denna resa besvaras av Stig Olsson, tel. 023-408 56, 070-540 41 77 eller e-post stig.gms@telia.com.

Julbordsresa till Mariehamn

6 – 7 december

Tisdagen 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/r, julbord inkl dryck samt frukostbuffé.

– B-hytt insides: **455 kr** (tillägg för enkelhytt 160 kr)

– A-hytt utsides: **555 kr** (tillägg för enkelhytt 260 kr)

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

Anmälan tidigast 13 september och senast 1 november till expeditionen, tel. 023-690 45. För ev avbokning efter 6 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.

Nyårsresa:

Hjalmars Burlesque Revy,

Parkteatern i Örebro

lördagen den 21 januari

När jul- och nyårshelgerna har passerat behöver vi ut och röra på oss lite. Lördagen den 21 januari har vi möjlighet att motionera skrattnusklerna i ”Hjalmars Burlesque Revy” på Parkteatern i Örebro.

I resan ingår en tvårätters middag (exkl dryck) med kaffe och matinébiljett i A-klass samt buss t/r Örebro. Hemresa efter föreställningens slut.

Pris: 1.150 kr.

Anmälan tidigast 15 september och senast 3 november till expeditionen, tel. 023-690 45.

Resansvarig: Frågor kring resan besvaras av Stig Olsson, tel. 023-408 56, 070-540 41 77 eller e-post stig.gms@telia.com.

Du som är allergisk eller inte kan äta vissa födoämnen bör anmäla detta när du anmäler ditt deltagande i resan.

Jordanien – gästfrihetens land

10 – 17 mars

Att uppleva Jordanien är att ta klivet in i biblisk magi. En resa som bjuder på Petra – ett av världens sju nya underverk, Döda havet med undergörande kraft, Röda havet, berg- och ökenlandskap samt historiska platser, många upplevelser och möten med den jordanska kulturen och beduinerna samt tid att koppla av och njuta av Döda och Röda havets stränder.

Tidig avfärd från Dalarna till Arlanda. Avresa kl 11.10 från Arlanda med direktflyg till Aqaba. Programmet omfattar bl a besök i världsarvet Petra, mosaikstaden Madaba, Jerash – Mellanösterns Pompeji, stadsrundtur i Amman, utfärd till Bethany – platsen där Jesus döptes, jeepsafari i beduinernas ökendal Wadi Rum och besök i hamnstaden Aqaba.

Pris: 17.990 kr. I priset ingår bussresa Falun-Arlanda t/r, flyg Stockholm-Aqaba t/r, svensk reseledare Fredrik Hammenborn, transfervisum, auktoriserad lokalguide, entréer och besök enligt program, jeepsafari, del i dubbelrum 7 nätter på 5*/4* hotell med frukost, 5 luncher och 7 middagar.

Tillägg: Enkelrum 3.800 kr. Dricks tillkommer (ca 350 kr/person).

Anmälan och information: Reseskaparna Event & Resor, tel. 08-94 40 40.

Begränsat antal platser – Anmäl dig i god tid!

För mer information och fullständigt program:

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

www.spffalubygden.com

Musikalen Kristina från Duvemåla på Svenska Teatern i Helsingfors

19 – 22 mars

Den nyrenoverade Svenska Teatern i Helsingfors är först att sätta upp Björn Ulvaeus och Benny Anderssons musical Kristina från Duvemåla utanför Sverige. Musikalen hade urpremiär i Malmö 1995 och är idag den största musikalsuccén i Sverige någonsin.

Utresan sker med Viking Lines m/s Mariella, återresan med m/s Gabriella. Hyttkategori insides B2-hytt. Möjlighet finns att byta till A-hytt mot tillägg.

Efter ankomsten till Helsingfors och stadsrundtur med lokal guide checkar vi in på Sokos Hotel Presidentti i centrala Helsingfors. Lunch på egen hand och eftermiddagen fri. Gemensam tvårätters middag på hotellet och transport till teaterföreställningen.

Efter frukost på hotellet nästa dag möjlighet för dem som så önskar att besöka konstmuseet Ateneum med Carl Larsson-utställning. Entré till

konstmuseet betalas på plats. Lunch på egen hand och fri tid fram till dess bussen avgår till Viking Lines terminal för återresa till Stockholm.

Pris: 2.995 kr. I priset ingår buss t/r Falun, två nätter i B2 insides hytt (utan fönster), båtresa t/r inkl frukost och middag, stadsrundtur i Helsingfors, en natt i dubbelrum på Sokos Hotel Presidentti inkl frukost och middag, biljett Kat A till kvällsföreställningen av Kristina från Duvemåla.

Tillägg: Del i A2 utsideshytt: 200 kr/person
Enkelrum/B1 insideshytt: 615 kr/person
Enkelrum/A1 utsideshytt: 1.015 kr/person
Frivilligt avbeställningsskydd: 100 kr/person (läkarintyg erfordras)

Anmälan tidigast 16 september och senast 17 januari till expeditionen, tel. 023-690 45.

OBS: Glöm inte, om du vill ändra hyttkategori, att uppge detta samt vem du delar hytt med vid anmälan.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel. 023-216 71 eller 070-300 02 48.

Island - vulkanernas och sagornas ö

20 – 24 maj

Avresa från Arlanda kl 14.10. Ankomst till Island ca 15.20. Därefter bad i Blå Lagunen, incheckning på hotellet samt middag. I programmet ingår bl a utfärd till Islands mest berömda sevärdheter som Geysir, Gullfoss, Tingvalla m m, stadsrundtur i Reykjavik, besök i Halldór Laxness museum och konsthantverkscentret i Álafoss, bad i Heitur pottir (varma badgrytor), utfärd till Snorri Sturlusons Reykholt, lavavattenfallet Hraunfossa samt varmvattenkällan Deildartunguqver.

Pris: 7.975 kr (enkelrumstillägg 1.000 kr). I priset ingår flyg och flygskatter Island t/r samt transfer med egen buss t/r flygplatsen – hotellet, fyra nätter på fyrstjärniga hotell Loftleidir inkl frukostbuffé, besök Blå Lagunen, fyra middagar, bad i Heitur pottir, stadsrundtur samt utfärder till Laxness-museet, Álafoss, Geysir, Gullfoss, Tingvalla, Reykholt och Hraunfossa m m, reseledare.
Anmälan till Ruth Trued, tel. 0246-302 11 eller 070-575 76 60.

För mer information:
www.spffalubygden.com

Fullständigt program kan erhållas från Ruth Trued.

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46. Trotzgatan 41, ingång från gården (<i>obs: ny adress</i>).
KURSAVGIFT:	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive.
FRÅGOR:	Kontakta respektive kursansvarig.

KÖRSÅNG **SPF-kören**

Nya och gamla medlemmar hälsas välkomna till en ny termin.

Du som är sångsugen, kontakta körledaren. Basar och tenorer särskilt välkomna.

Ansvariga:	Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Göran Wiberg, tel 632 30
Körledare:	Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67
Lokal:	Missionskyrkan
Tid:	Tisdagar kl 13.30-15.30
Start:	6 september

HANDARBETE **Vi virkar, stickar och syr**

Ansvarig:	Margareta Kölgran, tel 182 32
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Måndagar kl 13.00-15.30
Start:	5 september

Fler deltagare! Enstaka platser lediga.

KNYPPLING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvariga:	Ingrid Dahl, tel 332 44, och Elsy Edström, tel 163 43
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Tisdagar kl 10.00-12.30
Start:	6 september (<i>fulltecknad, reserver tas emot</i>)

DANS **Internationella danser**

Ansvarig:	Maivor Fryksén, tel 149 83
Lokal:	Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid:	Fredagar kl 10.00-11.00
Start:	September, vecka 38
Kursavgift:	220 kr

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvarig: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 13.30-14.30
Start: September, 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: September, 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: September, 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: September, 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

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som deltagarna själva väljer

Ansvarig: Britta Söderberg, tel 258 70
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11.30-13.00
Start: 15 september

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

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: Lars Arnheim
Lokal: Vuxenskolan
Tid/Start: Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)
Kursavgift: 200 kr

DATA Grund + Fortsättning

Detta är en datakurs för dig som har viss datorvana och är intresserad 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: Måndagar kl 10.00-12.15 (7 gånger datagrund)
Måndagar kl 13.00-15.15 (7 gånger fortsättning)
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.

Ansvarig: Björn Engström
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Meddelas senare (7 gånger)
Start: Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift: 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.

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

DIGITAL BILDBEHANDLING

Grundläggande bildbehandling i Photoshop Elements 6-8. Justera ljus och färg, kлона, beskära, ändra storlek, skärpning m m. *Datavana krävs.*

Ledare: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 gånger)
Start: 5 oktober
Kursavgift: 300 kr

MINNET - MÖJLIGHETER OCH BEGRÄNSNINGAR

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

Vi diskuterar och provar olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ansvarig: Karin Stenman-Nyhäll, tel 220 11
Lokal/Tid/Start: Meddelas senare

SÄKRARE SENIORER

Friskvårdskommitten och studiekommittén anordnar en kurs om säkrare tillvaro i vardagen. Se sid 20.

LUNCH TILLSAMMANS

Tema: Billig och bra husmanskost eller ”min barndoms älsklingsrätt”.

Att träffas och dela en måltid är roligt och inspirerande. På något sätt smakar maten alltid bättre när man äter tillsammans. Välkommen att gå med i en grupp om sex personer som lunchar tillsammans vid sex tillfällen.

Vi turas om att bjuda. Du bjuder på lunch en gång och blir bjuden på mat fem andra gånger.

Tillfälle att dela tips och idéer om billig och bra husmanskost, kanske även om gamla svenska mattraditioner.

Anmälan: Vuxenskolan eller Ann-Mari Larsson, tel 070-703 12 97

Tid/Plats: Tid och plats bestäms av gruppen själv vid första sammankomsten

Kostnad: Ingen (förutom att man står för matkostnad vid ett tillfälle)

SKRIVARCIRKEL Skriv om ditt liv

Kom igång och skriv din historia! Genom att skriva om sitt liv kan man få distans till vad man upplevt och kanske omvärdera det förflutna.

Vi utgår från vad som skett i omvärlden sekel för sekel och beskriver och diskuterar delar av våra erfarenheter och upplevelser.

Vissa språkfrågor kan vi ta upp vid behov, men mest handlar det om att stimulera varandra och ta tag i lusten att berätta för kommande generationer.

Ansvarig: Gunilla Dahlberg, tel 203 60

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Varannan tisdag kl 13.00-15.00

Start: Vecka 37

Kursavgift: 200 kr

MAT OCH VIN i ny och annorlunda version

Det är härligt att dela en måltid tillsammans, att njuta av hemlagad mat och ett gott vin därtill. Målsättningen är att tillsammans skapa en god och budgetvänlig måltid med ett därtill passande vin.

Vi träffas hemma hos varandra. 6-8 (max) deltagare i varje grupp.

Dagens värd står för kostnaderna – i gengäld blir man bjuden alla de andra gångerna. Alltså ingen kurskostnad.

Anmälan: SPF:s expedition, tel 690 45

Tid/Start: Kvällstid varannan vecka – gruppen bestämmer själv dag och klockslag.

I samarbete med studieförbundet SENSUS och Stora Kopparbergs församling:

BIBELSAMTAL utifrån ett livs perspektiv

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

<i>Ledare:</i>	Monica (teolog) och Per (präst) Annersten
<i>Lokal:</i>	Mariagården
<i>Tid/Start:</i>	Onsdagar kl 17.00 udda veckor med början 14 september
<i>Kursavgift:</i>	Ingen
<i>Anmälan:</i>	Sensus, Fredrik Månsson, tel 070-247 76 03, eller direkt till samtalsledarna, tel 250 05. Sista anmälningdag 10 september.

NÄR VÅRA ÅR BLIR MÅNGA - samtalsgrupp

Livsnära samtal på livets middagshöjd.

Livets frågor upphör inte med pensioneringen. Vi bär på livets egna erfarenheter, båda goda och smärtsamma. Vi har frågor inför framtiden och funderingar kring meningen med det som är och det som har varit.

Hur kan jag finna glädjen i nuet och bevara den?

<i>Ledare:</i>	Marianne Häggblom, sjuksköterska, högskoleadjunkt, och Monica Annersten, teolog
<i>Lokal:</i>	Vuxenskolan
<i>Tid:</i>	Fredag fm varannan vecka (10 gånger)
<i>Start:</i>	Slutet september
<i>Kostnad:</i>	280 kr
<i>Anmälan:</i>	Sensus, Fredrik Månsson, tel 070-247 76 03 Sista anmälningdag 10 september Begränsat deltagarantal

BRIDGE I HÖST?

En fortsättningskurs (steg 2) startar i september
i Falu Bridgeklubbs lokaler, Parkgatan 1 C.

Förfrågningar och anmälningar:

- Sven Johannesson, tel 636 56 eller basv@telia.com
- Joyce Fahlstad, tel 199 78 eller joyce.f@telia.com

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program är årets period av Motionera Mera-lotteriet troligtvis avslutad. Den avslutas den 31 augusti 2011.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF:s expedition, Trotskatan 35, **senast fredagen den 9 september 2011.**

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Många vinster kommer att delas ut. Vinnarna meddelas genom brev och vinstlistan redovisas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

Höstens skogsvandringar

Höstens vandringar genomförs fem torsdagar i september. När du läser detta har vi troligen redan klarat av första vandringen (1 september).

Men fyra vandringar återstår.

Du är välkommen att vandra med oss. Vi går på stigar och mindre vägar, ibland på stenigt och ojämnt underlag, och håller vanlig promenadtakt. Dyker det upp något intressant – eller om någon vill berätta något om platsen vi passerar – gör vi ett kort uppehåll. Det medhavda kaffet intas efter 45-60 minuters promenad. Efter några timmar är vi tillbaka till startplatsen.

Vandringarna genomförs oavsett väder. Grova skor rekommenderas.

Höstens fyra sista vandringar:

(Obs: Ändrat program. Presentationen i förra numret av SPF-Nytt GÄLLER EJ)

Torsdag 8 sept kl 10: Stångtjärn. Samling badets parkering ca 500 meter före Stångtjärnsstugan. 3-4 km vandring, lätt/medelsvår terräng.

Torsdag 15 sept kl 10: ”Soprundan”. Samling Gamla Berget vid Leksandsvägen. Sväng höger vid snitsel till parkering. Ganska tuff vandring runt avfallsanläggningen. Stigar och mindre vägar, ca 5 km. Nytt område.

Torsdag 22 sept kl 10: Rottneby. Samling parkeringen Rottnebyskogen. Ca 3 km vandring på nya stigar i Hälsingberg. Eventuellt gör vi upp eld vid en grillplats.

Torsdag 29 sept kl 10: Bjursås. 3 km på lättgången skogsstig. Avresa från stora parkeringen vid Lugnet. Sedan samling vid Dössbergets Vårdshus för fortsatt kort bilresa. Under kaffepausen diskussion om årets vandringar och hur vi ska ha det 2012.

Kontaktpersoner: Nils Jonsson, tel 023-332 98 (Rottneby-vandringen)
Sven-Erik Ejeborg, tel 023-240 28 (övriga vandringar)



Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel *tisdagar i Kålgårdsparken*, samling kl 09.45.

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

Var inomhusspelet till hösten ska bedrivas är oklart. Som bekant finns inte längre YA-arena att tillgå. Förhoppningen finns att en inomhuslokal hittas till tisdagen den 4 oktober då inomhusspelet är tänkt att börja.

Bowling

Höstsäsongen startar *fredagen den 2 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 i gång under hösten kan de som är intresserade delta i **Bowling-KM** för SPF Falubygden. Tävlingen spelas under ett antal veckor. Den har nu spelats under två säsonger och är mycket populär.

Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna. Även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning ingår. Övningarna utförs liggande eller sittande på stol.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare.

Kursen pågår 12 veckor med start *måndagen den 19 september kl 11.15-12.00* i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Gymnastik, sittande

Önskemål har framförts om en sittande variant av ryggymnastik.

Gymnastikövningarna utförs sittande eller stående vid en stol, inga övningar liggande på golvet.

Du som är intresserad, anmäl ditt intresse till SPF:s expedition, tel 690 45.

Om kursen kan komma i gång, planeras kursstart till *måndagen den 19 september kl 10.15-11.00* i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

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

Vattengymnastik

Höstens vattengymnastik startar vecka 38 med två grupper. Båda grupperna leds av Lena Grönberg.

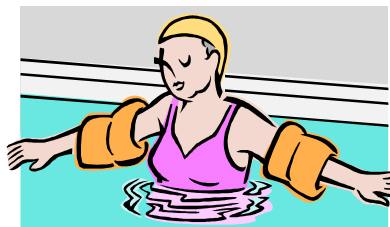
Den ena gruppen startar *måndagen den 19 september kl 16.00-16.45* och den andra gruppen *torsdagen den 22 september kl 14.00 -14.45*.

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

Kostnad: 850 kronor/deltagare för 12 gånger.

Deltagarantalet är begränsat.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Motionssimning för kvinnor och män

Den här aktiviteten har haft en något trevande start under våren 2011. Nu görs ett nytt försök.

Syftet är att under tio veckor träffas en gång i veckan för att motionssimma i egen takt, koppla av i bastun och efter badet ta en fika i kafeterian.

Om intresse finns, planeras att samla gruppen första gången tisdagen den 4 oktober kl 10.00 vid Lugnethallens reception. Kostnaden är inträdet till badavdelningen (40 kr/gång). Ett 10-kort till badet kostar 360 kronor.



Vill du lära dig hjärt-och lungräddning?

Det får du göra om du anmäler dig till kursen *”Säkrare seniorer”*. Du får också lära dig hur du förebygger fallolyckor och vilken akut hjälp som bör ges vid de vanligast förekommande personskadorna. Hur en hjärtstartare – defibrillator – fungerar ingår också i kursen.

Kursledare: Jannike Wåhlberg, Civilförsvarsförbundet

Lokal: SPF-expeditionen, Trotskatan 35

Tid: kurs 1: måndag 26 september kl 08.30-12.00 inkl förmiddagskaffe

kurs 2: onsdag 5 oktober kl 08.30-12.00 inkl förmiddagskaffe

Anmälan: Vuxenskolan, tel 023-222 46

Kostnad: Ingen

Max 18 deltagare per kurs

