

RESOR

Resekommittén presenterar här aktuella resor, som vi hoppas ska intressera medlemmarna. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Utförliga beskrivningar finner du på www.spffalubygden.com eller på expeditionen.

OBS! OBS! OBS! Reviderade villkor

Anmälning- och betalningsförfarande samt avanmälningvillkor
Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. E-postanmälan noteras första anmälningdagen efter att kö i telefon och personliga besök antecknats. Första och sista anmälningdag: se respektive resa.

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

Vid överteckning har **SPF-medlem företrädare** framför icke medlem. En SPF-medlem får anmäla högst 4 personer.

Betalning erläggs omgående sedan du fått avi.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o d får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor kan andra avanmälningregler gälla.

Har du frågor kring en resa, kontakta den reseansvarige.

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.

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

Nyårsresa: Hjalmar's 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 "Hjalmar's 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 15 december 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.



Fira Alla Hjärtans dag på Birka Paradise

14 – 15 februari



Missa inte att fira kärlekens dag med en härlig tur ombord på Birka Paradise till ett fantastiskt pris, detta genom Reseskaparnas samarbete med Birka Cruises. Många av Reseskaparnas reseledare är artister, som kommer att uppträda i en show. Vi får också tillfälle att ta del av Reseskaparnas reseutbud. Detta förutom trevlig samvaro, mingel, dans och taxfree.

Vi åker från Falun omkring kl 13.00 direkt till båten, som avgår kl 18.00. Reseskaparna uppträder kl 18.30 och vi äter kl 21.00.

Priserna nedan inkluderar: Buss t/r, välkomstdrink, buffémiddag med vin/öl, sjöfrukost, reseväska och Reseskaparnas värdecheck på 300 kr. Lunch på båten ingår inte.

B-hytt insides: **370 kr/person** (tillägg för enkelhytt 100 kr)

A-hytt utsides: **470 kr/person** (tillägg för enkelhytt 200 kr)

Anmälan tidigast 6 december och senast 13 januari till expeditionen, tel 023-690 45 eller e-post (se nya anmälningsregler). För ev avanmälan efter den 13 januari krävs läkarintyg.

Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11 eller 070-57 57 660.

Vi besöker Riksdagen

torsdagen den 23 februari

Riksdagsledamoten Ann-Britt Åsebol tar emot oss vid Riksdagen kl 11.00 och vi går igenom en säkerhetskontroll. Det blir ett samtal kring pensionärers situation och arbetet i riksdagen. Rundvandring i riksdagslokalerna. Lunch i riksdagens restaurang, Vi får också möjlighet att lyssna till riksdagens frågestund i plenisalen.

På hemresan gör vi ett kaffestopp på Ekolskrog.

Pris: 600 kr. Priset inkluderar buss, lunch, och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 8 december och senast 24 januari till expeditionen, tel 023-690 45 eller e-post (se nya anmälningsregler).

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

Jordanien - gästfrihetens land

10 – 17 mars eller 10 – 24 mars

Se SPF-Nytt 2011-3 eller läs på www.spffalubygden.com. Vid pressläggningen var det *några platser kvar*.

Vi har också fått ett erbjudande om att förlänga resan med en vecka i Aqaba för sol och bad. Bo kvar på det 4-stjärniga hotellet i 7 nätter. I tilläggspriset ingår frukost och 7 middagar. Hemresan från Arlanda till Falun får du ombesörja själv vid förlängning av resan.

Tilläggspris: 3500 kr/person i dubbelrum, **4500 kr** i enkelrum.

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

OBS! Detta erbjudande har ett begränsat antal platser.

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.

Intresseanmälan till Auschwitz-resa

Ev. augusti 2012

Resekommittén vill fråga om det finns något intresse i föreningen för en resa till Auschwitz. Vi har tagit fram två alternativ. Nedanstående priser gäller om vi blir 49 deltagare.

A. Sju dagars resa med färja Nynäshamn – Gdansk

Buss till Nynäshamn, buss till Krakow, guidad tur i Krakow med marknadsplatsen, Mariakyrkan, judiska kvarteren, besök i synagoga och Schindlers list-fabriken, guidad rundvandring i Auschwitz och Birkenau, besök i saltgruvan Wieliczka. Helpension. Buss och båt hem.

B. Sex dagars resa med flyg Skavsta – Budapest

Buss till Skavsta, guidad rundtur i Budapest, buss till Krakow, besöken i Krakow se alternativ A. Flyg Krakow–Skavsta.

Cirkapriser: Alternativ A: **6.000 kr**, Alternativ B: **4.000 kr**.

Är du intresserad och kan tänka dig att åka på något av dessa alternativ, anmäl dig då till expeditionen och ange det alternativ du skulle föredra.

Blir det tillräckligt intresse kommer utförligt program i SPF-Nytt 2012-1.

Intresseanmälan snarast, dock senast 17 januari till expeditionen, tel 023-690 45 eller e-post (se de nya anmälningsreglerna).

Resansvarig: Gunnar Trued, tel 0246-302 11 eller 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 Trotzgatan 41 (ingång från Magasinsgatan in på gården)
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
Körledare:	Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67
Lokal:	Missionskyrkan
Tid:	Tisdagar kl 13.30-15.30
Start:	17 januari

HANDARBETE

Vi virkar, stickar och syr

Ansvarig:	Margareta Kölgran, tel 182 32
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Måndagar kl 13.00-15.30
Start:	Meddelas vid anmälan <i>Fler deltagare! Enstaka platser lediga.</i>

KNYPPING & TVÅÄNDSSTICKNING - en gammal fin tradition

Ansvariga:	Ingrid Dahl, tel 332 49, och Elsie Edström, tel 163 43
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Tisdagar kl 10.00-12.30
Start:	Meddelas vid anmälan

DANS

Internationella danser

Ansvarig:	Maivor Fryksén, tel 149 83
Lokal:	Britsarvsgrändens gymnastiksal
Tid:	Freldagar kl 10.00-11.00
Start:	20 januari
Kursavgift:	220 kr

DANS Line-dance (nybörjare)

Ansvarig: Anita Bergström, tel 188 79
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 14.00-15.00
Start: 19 januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Marianne Rennel, tel 171 78
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Torsdagar kl 10.15-11.15
Start: 19 januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Onsdagar kl 08.50-09.50
Start: 18 januari
Kursavgift: 220 kr

DANS Line-dance

Ansvarig: Karin Robertsson, tel 212 38
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Tid: Fredagar kl 08.50-09.50
Start: 20 januari
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: 2 februari

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

SOCIALA MEDIER

Sociala medier är demokratisering av innehåll och förståelse för den roll människor spelar i arbetet med att inte bara läsa och sprida information, utan också hur de *delar* och *skapar innehåll* för andra att delta i. Vad är okej att skriva om? Vilka foton är det okej att ladda upp? Tillsammans arbetar vi och diskuterar. Vi tittar på vad Facebook, Twitter, Blogg och YouTube är.

Obs: Egen dator krävs.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: 5 gånger
Start: Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift: 500 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. **Obs: Egen dator krävs.**

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Måndagar kl 10.00-12.15 (7 gånger Data Grund)
Måndagar kl 12.30-14.45 (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.

Obs: Egen dator krävs.

Ansvarig: Björn Engström
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Torsdagar kl 14.00-16.15 (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.

Obs: Egen dator krävs.

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

DIGITAL BILDBEHANDLING

Grundläggande bildbehandling med hjälp av Photoshop Elements 8-9.

Justera exponeringen, beskära och ändra storlek, ta bort störande detaljer, kлона, öka skärpan i bilden, lägga in texter m m. *Datorvana krävs.*

Ledare: Björn Carlsson, tel 341 55
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 gånger)
Start: 15 februari (max 6 deltagare)
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: Vuxenskolan

Tid/Start: 31 januari kl 10.30-12.00 (5 gånger)

Anmälan: Senast 15 januari

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: Ann-Mari Larsson, tel 070-303 12 97

Tid/Plats: Bestäms av gruppen själv vid första sammankomsten

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

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: Ann-Mari Larsson, tel 070-303 12 97

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

TRÄDGÅRD Vårens blommor på balkongen och i trädgården

Hur lyckas man bäst? Björn Engström hjälper dig till ett lyckat resultat.

Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål.

Förkultivering inomhus om intresse finns. Även trädbeskrifning.

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Tisdagar kl 16.00-18.00 (3 gånger)

Start: Meddelas senare

Kursavgift: 220 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON eller mera livslust!

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram leklynnat och ägna lite tid åt lust och fägring!

Vi i Studiekommittén har lekt med tankar och idéer: Vad sägs om chokladprovning, teater, klädråd, mindfulness, mat och vin, massage, musik och rörelse, böcker.....? Vi tar gärna emot fler idéer. Alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron, välkomna att anmäla intresse! Vi startar en kurs under förutsättning av tillräckligt många intresserade. Vi lämnar gärna vidare information. Välkommen att ringa! Obs: Kursen är öppen för både män och kvinnor.

För SPF:s studiekommitté:

Pia Ekström, tel 142 92, Monica Annersten, tel 250 05, Marianne Häggblom, tel 336 42, och Anne-Marie Larsson, tel 070-303 12 97

Kurser som arrangeras i samarbete med 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.

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

Lokal: Mariagården

Tid/Start: Meddelas vid anmälan

Kursavgift: Ingen

Anmälan: Direkt till samtalsledarna, tel 250 05

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?

Ledare: Marianne Häggblom, sjuksköterska och högskoleadjunkt, och Monica Annersten, teolog

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Fredag fm varannan vecka (6 gånger)

Start: 17 februari

Kostnad: 280 kr

Anmälan: Senast 1 februari till Marianne Häggblom, tel 336 42, Monica Annersten, tel 250 05.

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2011

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Lars Gerén* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spffalubygden.com och i detta nummer av SPF-Nytt (sid 18).

Sammanlagt utdelades 35 vinster.

I lotteriet deltog sammanlagt 90 deltagare, vilket är ungefär samma antal som förra året. De deltagare som lämnat in sina motionskort har varit flitiga i sitt motionerande. De har samlat sammanlagt 9100 poäng, vilket ger ett snitt på mer än 100 poäng per deltagare.

Nu gör lotteriet en paus och vi hoppas kunna återkomma till våren 2012. Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

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

Boule och bowling

Ovannämnda aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vår-säsongen.

Boule: Trots novembermörkret kan våra bouleentusiaster se ljus på tillvaron igen. Falu Bouleklubb har öppnat en ny inomhushall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Kaffeserveringen har ännu inte öppnat, så ta med kaffe.



Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 10 januari 2012. Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

Bowling: Du som vill komma med kan kontakta våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02.

Bowling spelas **varje fredag kl 10–11** i Bowlinghallen, Scandic hotell. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 13 januari 2012.

Golf

I nästa nummer av SPF-Nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser.



Som vanligt kommer kurserna att förläggas till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.

Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 2/2012 med tre grupper. Alla grupperna leds av Lena Grönberg.

Måndagsgruppen startar måndagen den 9 januari kl 16.00-16.45.

Torsdagsgrupperna startar torsdagen den 12 januari kl 13.15-14.00 respektive 14.00-14.45.

All vattengymnastik är förlagd till bassängen i södra vårdblocket på Falu lasarett.

Kostnad: 850 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.



Ryggymnastik

I ryggymnastiken tränas hållningsmusklerna, dvs buk- och ryggmusklerna.

Det ingår även rörlighetsträning, koordinations- och konditionsträning.

Övningarna utförs stående, liggande eller sittande på stol.

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

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.15-12.00 med start måndagen den 9 januari.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

Mjukgympa

I samarbete med Gymmix inbjuds till skonsam gympa i lugnt tempo med enkla övningar och fler repetitioner. Alla styrkeövningar sker sittande eller stående vid stolar. Detta är en lämplig kurs för dig som har besvär med muskler eller leder.

Du kan komma till kursen och prova en gång innan du bestämmer om du vill delta eller inte. Ingen föranmälan behövs.

Kursen startar för våren måndagen den 9 januari kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare är Lena Grönberg. Kostnad: 500 kronor/deltagare för 15 gånger. Avgiften betalas till Gymmix. (Du kan betala till Lena Grönberg f.v.b.)



Skogsvandringar

Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nr av SPF-Nytt.

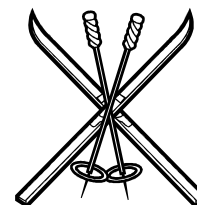
Du får gärna kontakta våra ledare för frågor eller tips: Nils Fäldt, tel 210 96, Nils Jonsson, tel 332 98, och Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Åka längdskidor tillsammans?

Ska man ha kurs i längdskidåkning? Inte kurs men det kan vara trevligt att få sällskap ut i skogen och åka skidor. Det är tanken bakom den här rubriken.

Det här är hur upplägget är tänkt för gemensam skidåkning:

- Deltagarna träffas vid en samlingspunkt kl 09.00 onsdag morgon
- Samåkning med bil till lämpligt skidspår: Stångtjärn, Sörskog osv
- Skidåkning i eget eller någon annans tempo en timme
- Gemensamt fika. Viktigt!
- Åkning ytterligare en halvtimme
- Hemfärd tillsammans eller i olika grupper



Det är lämpligt att ha en första träff med vallningsgenomgång, utrustning och ta fram förslag på ställen där det finns lämpliga skidspår.

Vi som samordnar utflykterna blir Mats Hiertner, Sigrid Grälls och Hans Thors. Kostnad: Ingen kurskostnad. En mindre kostnad för vallainstruktör och ersättning vid samåkning.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45, **senast fredagen den 16 december.**

Kurs i långfärdsskridskoåkning



Få upplevelser slår en lyckad tur på långfärdsskridskor. Du kanske längtar efter att få ge dig ut på isen och åka långfärdsskridskor men osäkerheten hindrar dig från att göra det.

Med hjälp av två erfarna ledare från Friluftsförbundet ordnar vi nu en kurs i långfärdsskridskoåkning. I kursen ingår ett teoripass på ca 2 timmar med iskunskap, utrustning och säkerhet (måndag eller onsdag), samt två nybörjarturer à 3 timmar vardera (mån-

dag eller onsdag).

Kursledare: Anders Hedlund och Hans Lindqvist, Friluftsförbundet.

Kurskostnad: 100 kronor/deltagare.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45, **senast fredagen den 16 december.**

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2011

- | | | |
|----------------------|--------------------------|----------------------------|
| 1. Lars Gerén | 13. Marianne Snarf | 25. Hans Thors |
| 2. Kerstin Jonsson | 14. Gerd Ojon | 26. Siv Helin |
| 3. Göta Ristner | 15. Siv Back | 27. Alf Andersson |
| 4. Bo-Erik Ahlbäck | 16. Marianne Snarf | 28. Marie Kellner |
| 5. Ingela Dung | 17. Lars-Göran Annerbo | 29. Elisabeth Klockare |
| 6. Hans Thors | 18. Agneta Fohlin | 30. Börge Wredelius |
| 7. Marie Kellner | 19. Anna Kihlén | 31. Ulf Lundquist |
| 8. Bo Helin | 20. Lars-Åke Hesselgren | 32. Anna-Kristina Rydin |
| 9. Anita Andersson | 21. Johan Rydin | 33. Inger Sandberg |
| 10. Bodil Ruth | 22. Inga-Britt Andersson | 34. Bo-Erik Ahlbäck |
| 11. Ulf Lundquist | 23. Marie Wredelius | 35. Ann-Kristin Gustafsson |
| 12. Marianne Matsson | 24. Göte Ruth | |

Dans och nostalgisk musikunderhållning

När detta nummer kommer ut,
återstår en danseftermiddag denna höst:
onsdagen den 7 december kl 14.30-17.00

Falu Evergreen orkester

spelar melodier för dig mellan 33 och 78 (varv)

Lokal: 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

Följande datum är inplanerade för vårens SPF-danser:

onsdag den 25 januari

onsdag den 22 februari

onsdag den 28 mars

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

Fem snabba frågor om J O Wallin

En liten frågesport om Johan Olof Wallin, den store psalmdiktaren, ärkebiskopen och akademiledamoten som föddes i Stora Tuna och står staty utanför Kristineskolan (tidigare Falu läroverk). De rätta svaren finns på sid 33.

Fråga 1: Varför står hans byst utanför Kristineskolan?

1. Han var elev i Falu trivialskola X. Han var rektor
för trivialskolan 2. Han grundade Falu läroverk

Fråga 2: Var låg Falu trivialskola?

1. På läroverkets tomt X. Vid Skolgatan 2. På Kristine kyrkogård

Fråga 3: Vem är skulptören?

1. Arvid Backlund X. Per Hasselberg 2. Theodor Lundberg

Fråga 4: När avtäcktes bysten?

1. 1914 X. 1917 2. 1918

Fråga 5: Var finns ytterligare skulptur av J O Wallin?

1. Stora Tuna X. Västerås 2. Solna

