

INFÖR VINTERN



Styrelse 2018

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Anders Runström	070-266 9450
	Birgitta Wallman	070-330 4391
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	Helena Norberg	023-510 21
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

På föreningens webbplats www.spf.se/falun finns förteckning över samtliga ledamöter i kommittéer och organ, samt e-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga. Styrelseprotokoll finns tillgängliga på expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	023-179 71
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 2235 070-576 5456
Patientråden:	Eva Grönlund	070-719 3087
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (helgstängt 20 december – 7 januari)
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330



Ordföranden har ordet

Det är morgonen efter 60+ mässan på Lugnet. SPF Seniorerna Falun hade en monter där tio engagerade medlemmar informerade om vår verksamhet. Intresset var stort och vi fick in cirka 20 nya medlemsansökningar. Känslan är att det blev ett mycket bra utfall av vår närvaro. Flera tog också med sig vår broschyr hem för att tänka vidare.

Dagen före mässan hade vi ett möte för nya medlemmar i Nybrokyrkan. Årets träff förlades till ett separat tillfälle just för att fokusera på våra nya medlemmar. Vi hade arrangerat det så att man kunde sitta vid småbord som var uppdukade för fika. Vid borden fanns skyltar för våra olika verksamheter samt företrädare för dessa. Det blev drygt 45 nya medlemmar som tillsammans med oss funktionärer samlade nästan 60 personer. Den återkoppling vi fått av träffen gör att vi kommer att behålla detta upplägg för att hälsa nya medlemmar välkomna.

Den 25 oktober var jag och Birgitta Wallman från styrelsen på distriktets ordförandekonferens i Rättvik. Bland annat fick vi information från Förbundet om såväl ekonomi som medlemsutveckling. Sammanfattningsvis konstaterades att det stora problemet är att man tappar i medlemsantal varje år. Kring detta kom mycket att kretsa. Min reflektion är att alltför stort fokus läggs på frågor som inte attraherar nyblivna pensionärer. Vi blir som grupp allt aktivare längre upp i åren och ställer andra krav på innehåll och utbud. Här är det min övertygelse att vi såväl som SPF som helhet måste bredda oss så att vi attraherar yngre. Det är uppenbart att den gruppen inte direkt vill associeras med benämningen pensionär. Vi behöver hitta en nisch som gör oss intressanta även för denna målgrupp.

Vi har fått ett bra underlag från vår arbetsgrupp som rör medlemsrekrytering och medlemsvård. Här bekräftas detta att vårt redan digra utbud av aktiviteter kanske behöver kompletteras främst med inriktning på den yngre delen av vår målgrupp. Samtidigt kan man konstatera, utifrån arbetsgruppens rapport, att medlemsvård kanske är bästa rekryteringskällan. Styrelsen kommer att, med rapporten som underlag, arbeta vidare för att ytterligare förbättra vår verksamhet. I det arbetet ser vi Seniorerna Hus som något som skapar nya möjligheter.

På sidan 21 kan ni läsa mera om arbetsgruppens rapport och slutsatser.

Valberedningen har påbörjat sitt arbete inför kommande årsmöte. Styrelsen har tagit beslut om vissa förändringar i organisationen. Trafikkommittén upphör och frågorna inordnas i KPR-gruppen. Väntjänsten upphör likaså som egen del i organisationen. Väntjänstens programverksamhet får inordnas i organisationen i övrigt. Valberedningen har informerats om dessa ändringar.

Slutligen vill jag framföra ett tack till alla som gjort en insats under året. Inte minst har föreningen genomfört ett uppskattat värdskap för Förbundsmästerskapet i bowling. Ett tack till alla er som under året deltagit i våra arrangemang.

Så till sist vill jag önska er alla en riktigt **GOD JUL** och **ETT GOTT NYTT ÅR 2019!**

Anders Sätterberg, ordförande

MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.
Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka efter medlemsmötena i
Nybrokyrkan.

Onsdag 12 december kl 16.00 (*Obs tiden!*)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan med Kulturskolans luciatåg

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 9 januari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Dalatrafik informerar

Representanter från Dalatrafiks marknadsavdelning och reseplanering
informerar om organisationen, kort, priser, tjänster, flextrafik och
trafikcenter/planering samt vad som är på gång på kort och lång sikt.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 13 februari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Årsmöte (se nedan)

Därefter: Christer Gruhs kåserar.

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 13 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Björn Hemstad Show

Godbitar på nytt. Vår ungdoms musik. Härlig nostalgitripp för oss rock & roll-
pensionärer.

Dessutom: Mats Höjer informerar om Dalateaterns musikal Sweeney Todd.

Information: Meg Haglund, tel 070-966 63 73

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE:

Onsdag 13 februari kl 13.30: Årsmöte i Nybrokyrkan
med sedvanliga årsmötesförhandlingar och parentation.

*Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens webbplats
och på expeditionen minst en vecka i förväg.*

Gör en notis i almanackan!

**Notera datumet 4 maj 2019, för då ska vår förening
fira 40-årsjubileum!**

ANDRA ARRANGEMANG

Onsdag 5 december kl 13.30: Visningslägenhet på Smedjan

Teknik för äldre – vad skulle underlätta för dig och din anhörig?

Här får du chansen att se Kopparstadens lägenhet som är inredd med en mängd olika tekniska hjälpmedel för ett tryggare och smartare boende.

Besöket tar 30-40 minuter och är kostnadsfritt.

Samling vid Smedjan, Sturegatan 37, kl 13.15.

Anmälan tidigast 27 november kl 10.00 och senast 4 december kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. (Minst 10 personer)

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 23 januari kl 13.30: Medicinhistoriska museet vid Länslasarettet

Under rubriken "Gamla tider" guidas vi runt i museet och ser foton, berättelser och utrustning från äldre tid.

Besöket tar 1 1/2 timme och är kostnadsfritt.

Samling utanför museets entré, Nisserska huset, Tingshusgatan, kl 13.15.

Anmälan tidigast 4 december kl 10 och senast 15 januari kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. (Minst 10 personer)

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 20 februari kl 13.00: Svenska Skidspelen, Lugnet

Skidspelen 2019 går av stapeln 16-17 mars. Inför detta, om organisationen och framtida tävlingar, får vi under ett par timmar information av Jimmy Birkin, VD/CEO Svenska Skidspelen AB. Besöket är kostnadsfritt. Kaffe finns.

Samling utanför Svenska Skidförbundets entré på Lugnet kl 12.45.

Gratis parkering på stora parkeringen vid Ishallen, parkering mot avgift vid Lugnetrestaurangen.

Anmälan tidigast 15 januari kl 10.00 och senast 12 februari kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. (Max 25 och min 10 personer)

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Fredag 22 mars kl 14.00: Rådhuset i Falun

Har du inte tidigare sett rådhuset från insidan, eller vill se det igen, finns nu möjlighet att följa med på en guidad visning. Huset är stadens första profana byggnad av sten och byggdes på 1600-talets mitt på uppdrag av drottning Kristina. Besöket tar en timme och är kostnadsfritt.

Samling utanför Rådhusets entré, Stora Torget, kl 13.45.

Anmälan tidigast 15 februari kl 10.00 och senast 15 mars kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. (Max 20 personer)

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

EN HÄLSNING FRÅN VALBEREDNINGEN

Valberedningen bestående av Birgitta Klahr, Bo Bävertoft och undertecknad arbetar för fullt inför kommande verksamhetsår och årsmötet i februari.

Det är glädjande att många vill vara aktiva som funktionärer, men vi behöver ständigt förnyelse på olika poster.

Du som vill dra ditt strå till stacken är varmt välkommen! Hör av dig till någon av oss och tala om vad du kan tänka dig göra i föreningen!

Är du intresserad av att ingå i någon kommitté kan du också höra av dig till någon av de verksamhetsansvariga för kommittéerna. Du finner deras namn på sidan 2.

Varmt välkommen att arbeta aktivt för vår förening!

Ann-Britt Åsebol

E-post: annbritt.asebol@gmail.com

LÄSTIPSTRÄFFAR

Café Vi 3, Slaggatan 17

torsdagar kl 10.00-11.30

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!

Berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.

Höstens sista träff: 29 november

Vårens träffar: 31 januari, 28 februari, 28 mars, 25 april och 23 maj

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, kl 14.00–16.00

Sista gången Kafé Björken har öppet är första lördagen i december. Därefter upphör Kafé Björkens verksamhet tills vidare.

Lördag 1 december kl 14-16: Clarinette à la carte underhåller
Servering av kaffe och te med hembakat bröd (30 kr).

LUNCH TILLSAMMANS

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på *Küselska Krogen*, Myntgatan 18.

Sista gången före jul: 7 december. Därefter fr o m 1 februari t o m 7 juni.

VI GÅR PÅ BIO TILLSAMMANS

Biografen Falan i Falun fortsätter att visa eftermiddagsfilm, varannan torsdag klockan 15. Jämna veckor. Fyra salonger, fyra filmer, det är bara att välja.

Filmerna ingår i Falans ordinarie filmutbud, oftast inga barnfilmer och inte så mycket ond bråd död, men en möjlighet att se både fransk och tysk film som kontrast till alla engelska och amerikanska filmer.

Du som är pensionär kan utnyttja pensionsrabatten på biografen. Den ger 20 procent avdrag på biobiljetten. Men bättre ändå är att köpa ett rabattkort för 65 kronor. För det kan du se fyra filmer måndag–torsdag till halva biljettpriset. Kortet gäller tre månader från första besöket.

Ingen anmälan behövs, inget medlemskort, bara kom och köp biljett till önskad film. Har du tid och lust ses vi på restaurant Piacetto efteråt, i samma kvarter, för att snacka film.



(Foto: Maria Bjerneby Häll)

Inger Söderlund (bilden) håller i trådarna och bokar också bord för eftersnacket på Piacetto.

Välkommen! Undrar du över något, ring Inger på 070-339 18 70.

Inger är dessutom ny i Informationskommittén och skriver reportage för MedlemsNytt.

Besök föreningens webbplats <http://www.spf.se/falun>

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 MedlemsNytt.

Se fler bilder på webben! På webbplatsen hittar du reportage från tidigare resor, möten och studiebesök som publicerats i MedlemsNytt, men ofta i utförligare form och med fler bilder.

Du håller väl koll på Kalendern på webbplatsen? Där finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Har du inte dator? Du har kanske någon anhörig eller bekant som har dator och kan bevaka nyheter på webbplatsen åt dig.

Med QR-koden till höger kommer du till vår webbplats.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spf.se/falun). Om du inte har tillgång till dator kan du även anmäla dig på expeditionen via besök eller per telefon.

Om resan är mycket populär, kan det bli kö på expeditionen och de som anmäler sig via webben "hinner då före". Ett mycket säkrare sätt är därför att be någon bekant med dator om hjälp!

Vid överteckning har medlem i SPF Seniorerna företräde framför icke medlem.

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 gäller andra avbokningsregler.

Det finns fortfarande möjlighet att anmäla sig till
Långtidssemester, Fuengirola, Spanien, 9-30 mars (22 dagar).
Anmälan via vår anmälningsrutin på webben
där du också hittar mer information.

Den i föregående MedlemsNytt aviserade **Fondueaftonen vid Romme Alpin** kommer **INTE** att genomföras.

Vinterresa med inslag av bl a Ekomuseum Bergslagen, historia, konst och litteratur

onsdag 20 februari

Avresa vid 08.30-tiden. Vi dricker förmiddagskaffe på Tolvsbo bergsmansgård, informeras därefter av lokalguide om Bärkebygden (runt Smedjebacken) och får tillfälle att bl a beskåda Johan Ahlbäcks konst. På Wanbo herrgård, vackert belägen vid sjön Barken, äter vi sen lunch och får också del av gårdens intressanta historia.

Sedan dags för hemresa med sång och fortsatt gemenskap under färden. Hemkomst vid 16-17-tiden.

Pris: 525 kr (30 personer) (470 kr - 40 personer).

Anmälan tidigast 4 december kl 10.00 och senast 12 februari kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84, e-post: gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

SVANSJÖN

med Ryska Nationalbaletten från Moskva

på Cirkus i Stockholm

måndag 18 mars

Tidernas mest populära balettklassiker, Svansjön, innehåller alla element som gjort klassisk balett berömd; den förtrollar fortfarande alla som ser den. En sagolik berättelse med överdådig scenografi och dans, och odödlig musik av Tjajkovskij.

Den ryska nationalbaletten i Moskva är ett av världens främsta balettkompanier. Dess framgångar beror främst på de många framstående dansarna från bland annat den legendariska Bolsjojbaletten i Moskva.

Föreställningen börjar kl 19.30 och pågår 2 timmar och 20 minuter inklusive paus. Detta innebär att det blir sen hemkomst.

Innan föreställningen äter vi en teatermeny på Cirkus Restaurang med förrätt och varmrätt samt kaffe/te och en liten tryffel. På hemvägen bussfika (dricka och en smörgås).

Pris: 1.540 kr, vilket inkluderar buss, teatermeny, biljetter till föreställningen samt bussfika på hemvägen.

Anmälan tidigast 30 november kl 10.00 och senast 29 januari kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller via besök. **Endast 45 platser.**

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-300 0248

Ölprovning/middag Oppigårds bryggeri och Mentalvårdsmuseet i Säter

tisdag 19 mars

Start vid 13-tiden. Vi åker först till Säter och Landstingets mentalvårdsmuseum. Vi ägnar 1,5 timme åt besöket på museet, där vi får eftermiddagsfika. Därefter beger vi oss till Oppigårds bryggeri, där vi får en visning av bryggeriet och en ölprovning innan vi intar vår middag.

Beräknad återkomst till Falun ca 21.00.

Pris: 875 kr.

Anmälan tidigast 6 december kl 10.00 och senast 22 februari kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. **Min 30 och max 40 personer.**

Resesamordnare: Stig Olsson, tel 070-540 41 77, e-post: stig.gms@telia.com
Resan genomförs i samarbete med Hansson Buss, Falun.

Ane Brun möter Radiokören i Berwaldhallen, Stockholm

lördag 13 april

Från *Barock till 2018*. Musik av bl a Claudio Monteverdi, John Dowland och Ane Brun i arrangemang av Hans Ek. Medverkande: Radiokören, ensemble ur Sveriges Radios Symfoniorkester, Hans Ek, dirigent, samt Ane Brun.

Ane Brun är en flerfaldigt prisbelönad sångerska och låtskrivare som har givit ut flera album och belönats med norska Spellemannprisen för Bästa kvinnliga artist. Hon har gjort flera uppmärksammade artistsamarbeten med Leonard Cohen och andra. Ane Brun är född och uppvuxen i Norge men är numera bosatt i Stockholm.

Vi börjar med en tvårätters lunch på Villa Källhagen, en anrik restaurang med rötter från 1700-talet intill Djurgårdsbrunnsviken på Djurgården. Sedan 1990 finns lokalerna i en nybyggd anläggning.

Efter lunchen buss till Berwaldhallen för ett par timmars musikunderhållning. Föreställningen börjar kl 15.00 och slutar vid 17-tiden. Paus ingår.

På hemvägen ett stopp vid Diners i Enköping för kaffe/te och smörgås.

Pris: 1.170 kr, vilket inkluderar buss fram och åter samt lunch bestående av varmrätt, dessert, kaffe och bordsvatten, biljetter till föreställningen på parkett samt kaffe/te och smörgås på hemvägen.

Anmälan tidigast 29 november kl 10.00 och senast 22 januari kl 12.00, när vi har avstämning av antalet konsertbiljetter. Anmälan görs via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. **Max 45 platser.**

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-3000 248

Härliga Polen

12-17 maj

Den franska Rivieran är ett känt begrepp. Polens motsvarighet är inte lika välkänd – än – men på god väg. Kustresan mot Östersjön är milslång med vita stränder och spännande medeltida städer. Landet har en kurtradition sedan 1800-talet, med alla förutsättningar att bjuda på en semester utöver det vanliga.

Vi besöker trestadsområdet som består av städerna Gdynia, Sopot och Gdansk. Resan arrangeras i samarbete med Hansson Buss och Robert Mackowski som driver ett pensionat i byn Jastrzebia Gora efter östersjöstranden några mil utanför trestadsområdet. Där bor vi och äter samtliga måltider förutom dem som serveras på färjorna vid ut och hemresa och de luncher som ingår på våra utflykter.

Robert Mackowski blir vår lokala guide på utflykterna. Bland annat besöker vi koncentrationslägret Stuthoff och Polens största massgrav i Piasnicaskogarna. Vi blir guidade i de tre städerna och kommer troligen att kunna spendera några timmar på egen hand i någon av städerna. Ett besök i Gamla stan i Gdansk är inplanerat.

Priset är i nuläget beräknat till 7.150 kr/person vid del i dubbelrum/hytt. För enkelrum/hytt tillkommer 1.000 kr och för fönsterhytt på färjan 250 kr/person. Avbeställningsskydd 200 kr/person (men kolla med ditt försäkringsbolag om din hemförsäkring täcker avbeställningsskydd).

Giltigt pass som täcker 6 månader efter hemkomst är obligatoriskt.

Anmälan tidigast 7 december kl 10.00 och senast 26 april kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Stig Olsson, 070 5404177, e-post: stig.gms@telia.com

Vin- och sparrisresa till Mosel och Pfalz

12 - 20 maj, med "Fjärdingens"

Vi provar och lär oss mer om vin och sparris. Leif kör, Inger är vår värdinna och Sven-Olof vår vinguide och underhållare. Utförligt program (dag för dag) finns på www.spf.se/falun och på expeditionen.

Från Falun ca kl 9 med buss till färjan i Göteborg och sedan vidare till Kiel. I Moseldalen 3 nätter och Pfalz 3 nätter. Tillbaka i Falun ca kl 17.

Pris: 10.600 kr (reservation för valutaförändringar). I priset ingår: Bussresa från Falun och tillbaka, del i dubbelrum på hotell, insides dubbelhytt med våningsäng på färjan, 8 frukostar, 7 middagar, vägskatter, färjeavgifter och alla vinprovningar. Vinkunnig och underhållande guide är med på hela resan.

Tillval (bokas vid anmälan): Enkelrum/enkelhytt insides: 1.850 kr
Enkelrum/enkelhytt utsides: 2.300 kr
Insideshytt med golvsängar 180 kr/pers
Utsideshytt med golvsängar 370 kr/pers
Utsideshytt med våningsängar 230 kr/pers

Anmälan tidigast 27 november till "Fjärdingens" Resor & Nöjen,
info@fjardingens.se eller tel 070-733 4030. **Max 49 platser.**

Uppgifter som behövs är: Namn, adress och personnummer, mobilnummer, e-postadress samt ev tillval och info om ev allergi. Bekräftelse och övrig information sänds via mejl till den e-postadress du angivit.

Resesamordnare: Irene Börjesson, tel 076-2160344, e-post
irenebzon@gmail.com

England - Themsen

10-14 juni

Vattendrag har ofta mycket att berätta och ingen annan flod i England har samlat så mycket av nationens historia och kultur som Themsen. Vi åker genom grevskapet Oxfordshire till den charmiga universitetsstaden Oxford, ut på den engelska landsbygden och till storstadslivet i London. Vi färdas med buss och gör "strandhugg" på intressanta platser längs floden, bland annat vid det kungliga slottet Windsor. Vi besöker Shakespeares Globe Theatre och har ölprovning på ett bryggeri.

En dag går vi ombord på en båt för att se London från vattnet.

Pris: 11.950 kr. I priset ingår busstransfer Falun-Arlanda t/r, flyg Arlanda-London t/r, bussresorna i England enligt program, del i dubbelrum fyra nätter, fyra frukostar, en lunch och tre middagar, rundturer i Oxford och London, entré till The Globe, båttur på Themsen, entré, visning och provsmakning på ölbruggeri. Alla fem dagarna ingår även reseledaren Jöran Nielsen, som vet det mesta om England. Tillägg för enkelrum: 1.950 kr.

Utförligt program (dag för dag) finns på www.spf.se/falun och på expeditionen.

Anmälan tidigast 27 november kl 10.00 och senast 10 januari kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. **Min 25 och max 35 platser.**

Resesamordnare: Ulla Immler, 070-460 69 11, ulla.immler@gmail.com

Researrangör: ReseSkaparna. Reseledare: Jöran Nielsen.

Kommande resor 2019

5-rättersmiddag på Solgårdskrogen i Nittsjö med besök på Nittsjö Keramik – april 2019. Solgårdskrogen är med i White Guide 2018 och ansluten till Chaîne des Rôtisseurs.

Närmare information i MedlemsNytt 2019:1.

Småland: Glasriket, Hyttsill och Polkagrisar – 10-13 juni 2019. Vi besöker bl a Kosta, Målerås och Gränna. Vi bor på folkhögskola i tre nätter.

Närmare information i MedlemsNytt 2019:1.

Lofoten – en fantastisk naturupplevelse – 7-14 augusti 2019. Vi åker med buss, passerar Polcirkeln och Jukkasjärvi. På Lofoten tar vi oss runt på Lofotsöarna och ända ner till Å. Därefter åker vi via Blå vägen mot Sverige igen. I resan ingår en hel del bussåkande. Vi övernattar i Umeå, Gällivare, Björkliden, Svolvær (två nätter), Storuman och Sundsvall.

Närmare information i MedlemsNytt 2019:1.

Det kommer mera Håll utkik i kommande MedlemsNytt!

Bor du i Hosjöstrand, Östra Främby, Elsborg eller Prästtåkten? Du behövs som brevduva!

För att vi alla ska få föreningens MedlemsNytt i brevlådan krävs ett noggrant planeringsarbete och ett omfattande avslutande fotarbete.

Det startar drygt en månad före utdelningen med att tänkbara brevduvor kontaktas för besked om de kan medverka. En brevduva sköter utdelningen av MedlemsNytt inom ett avgränsat område, oftast i närheten av sin bostad. Brevduvan är av central betydelse för att MedlemsNytt ska komma i brevlådan.

Att skicka medlemsbladet via PostNord till alla skulle kosta alldeles för mycket på grund av den höga portokostnaden.



För att underlätta utdelningen får brevduvan en lista med information om namn, adress, telefonnummer m.m. Brevduvorna hämtar sina kassar på tisdagen i utdelningsveckan och utdelningen av MedlemsNytt sker under den veckan. I maj delade våra brevduvor ut omkring 1640 medlemsblad.



Cirka 230 exemplar förses med adressetiketter och skickas med PostNord varje gång, till dem som inte kan nås via brevduva.

Vi är ungefär 50 personer varje gång som arbetar för att alla medlemmar ska få MedlemsNytt i brevlådan fyra gånger per år. Av dessa är det två som jobbar med planeringsarbetet, två som packar kassar och klistrar etiketter och alla andra är brevduvor.

Tack till alla som anmälde sitt intresse för att bli brevduvor i våras!
Vi behöver dock fortfarande förstärka följande postnummerområden:
791 47 (Hosjöstrand), 791 52 (Östra Främby), 791 60 & 791 62 (Prästtåkten och Elsborg).

Om du kan tänka dig att dela ut MedlemsNytt någon gång per år så hör av dig till oss på bilden ovan:

Anna Boklund

Tfn: 070-576 59 50

E-post: anna.boklund@gmail.com

Mats-Gunnar Lönn

Tfn: 072-515 42 78

E-post: mg.l@telia.com

Text: Anna Boklund och Mats-Gunnar Lönn Foto: Maria Bjerneby Häll

KURSVERKSAMHET



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till en spännande och givande vår.

ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna , e-post falun@sv.se eller tel 023-222 46
INTRESSE-ANMÄLAN	Du kan göra en intresseanmälan till vissa kurser där information saknas om datum, tid etc. Om och när kursen blir av, blir du erbjuden en plats. Du kan tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid resp aktivitet
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men **inte kommer att delta**, meddelar detta **tidigt**, eftersom andra kanske står i kö.

"A CUP OF COFFEE" - Book club

Nyhet!

En ny bokcirkel där vi läser engelsk litteratur och träffas för att prata engelska över en kopp kaffe. Du får chans att öva din engelska tillsammans med andra. Vi planerar innehåll och upplägg tillsammans.

Samordnare: Elsa Wolff

Tid: Måndagar kl 14.00

Start: April-maj

Kostnad: 100 kr

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON - grundkurs

Lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har. Hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och utföra olika ärenden med hjälp av appar.

Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

Ledare: Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13

Tid: Måndagar och torsdagar kl 10.00-12.15. Datum meddelas senare.

Kostnad: 500 kr

BIO TILLSAMMANS

Vi väljer själva vilken av filmerna vi vill se ur biografen Falans utbud av matinéfilmer. Vi träffas efteråt och diskuterar de olika filmerna.

Ledare: Inger Söderlund
Upplägg: Varannan torsdag kl 15.00. Datum meddelas senare.
Kostnad: Filmbesöket betalas var för sig. Ingen kostnad för övrigt.

Välkommen med din intresseanmälan!

DANS Linedance - onsdagsgruppen

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: Onsdagar kl 8.50-9.50 (12 träffar)
Start: Meddelas senare
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

DANS Linedance - torsdagsgruppen

Ledare: Margareta Östling
Tid: Torsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar)
Start: Meddelas senare
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

DATORKUNSKAP: Grunderna i Windows 10

En studiecirkel i grundläggande datorkunskap. Hur fungerar egentligen en dator och vilka funktioner finns i Windows 10? Vi tittar på vad en dator består av och hur den fungerar. Vi ser också vad vi kan göra med Windows 10, som är det vanligaste operativsystemet i androiddatorer. *Nej, sluta inte läsa nu!* Ett operativsystem är det som gör att datorn över huvud taget går att använda, och androider är nästan allt som inte är Mac (som också kallas Apple och har ett I framför, som Iphone, Ipad m.m.). Vi vänder oss till dig som ännu inte hunnit bli kompis med datorer och vill lära känna dem lite bättre.

Ledare: Moa Nagy
Upplägg: 5 träffar, 2 timmar per träff
Kostnad: 150 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

FOTA MED DIN MOBILTELEFON

Du lär dig grunderna i att fota med din mobiltelefon. Hur går det till? Vad är bra att tänka på? Vad kan jag göra med de bilder jag tar? Hur kan jag skicka eller ta emot bilder från andra? Tillsammans får vi veta mer om hur man gör och vilka möjligheter som finns.

Du tar med din egen mobil och får tid att själv praktisera det ni går igenom.
Ange vid anmälan märket på din mobil.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb
Tid: Onsdagar kl 14.00-16.15 (3 träffar)
Start: 30 januari
Kostnad: 250 kr

GEOLOGISK EXKURSION - Gagnef-Leksand

Följ med på en heldag i geologins tecken. Vi samåker i bilar efter förutbestämd tur som visar på historien och olika fenomen. Denna gång besöker vi områden runt Gagnef – Leksand.

Ta med egen fikakorg. Och det är ”kläder efter väder” som gäller.

Ledare: Gunnar Eriksson

Tid: Maj. Datum meddelas senare. Samling för samåkning kl 9.00 vid Willys parkering i Britsarvet. Beräknad hemkomst ca kl 16.00.

Kostnad: 300 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

Välkomna alla ni som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron!

Gruppen bjuder in till en introduktionsträff där alla deltagare tillsammans ger förslag och kommer med idéer om vad som ger guldkant på tillvaron.

Vad skulle du som deltagare vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka?

Kanske ett studiebesök eller ett tillfälle att gå på teater tillsammans.

Träffar, utflykter och studiebesök planeras och samordnas sedan för våren.

Datum: Onsdag 23 januari kl 14.00 hos Vuxenskolan, Åsgatan 59, ingång via Magasinsgatan

Kostnad: Deltagarna står själva för ev avgifter såsom entréavgifter o dyl

Den grupp som träffats under hösten är fulltecknad.

Välkommen med din intresseanmälan för start av ny grupp!

HANDARBETE: Vi virkar, stickar och syr

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 023-176 75

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Start: 14 januari

HANDARBETE: Textila hantverk

Vi är ett glatt gäng som träffas för att handarbeta tillsammans, då vi lär och inspireras av varandra. Välkommen du också, vi blir gärna fler!

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar)

Start: 15 januari

HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld

Få inblick i de möjligheter som finns för lagring av foton i din dator eller online.

Hur gör man för att spara och sortera sina foton på bästa sätt? Du får även en överblick över de möjligheter som finns vid framkallning och hur du med hjälp av olika program online kan skapa bland annat fotoböcker på ett smidigt sätt.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb
Tid: Torsdagar kl 13.00-15.15 (3 träffar)
Start: 31 januari
Kostnad: 250 kr

ITALIENSKA - konversation

Italien bjuder på god mat, spännande historia och sköna landskap. Att kunna göra sig förstådd på restaurangen eller fråga efter vägen förhöjer upplevelsen. Det finns många anledningar att resa hit. Då känns det tryggt att veta att man kan hantera vardagliga situationer.

Vi planerar att starta en grupp i konversation om intresse finns.

Välkommen med din intresseanmälan!

KÖRSÅNG - Falu SPF-kör

Ledare: Mats Bergman, tel 070-669 16 61, och Margareta Dunkars,
tel 076-808 54 85
Körledare: Margareta Åberg, tel 023-322 67, 070-618 22 67
Tid: Tisdagar. Datum meddelas senare.
Lokal: Nybrokyrkan
Kostnad: 250 kr/termin
**Obs: Nya körsångare ska först kontakta Margareta Åberg.
Begränsat antal platser.**

MINNET - en upptäcktsresa i minnets värld

Endagskurs/två tillfällen. En mycket uppskattad endagskurs som kan hjälpa dig i vardagen. Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det? Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne? Få kunskap om olika minnes-tekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll
Datum: Meddelas senare
Upplägg: Endagskurs kl 10.00-16.00
(en timmes lunchpaus – tillgång till kök där man kan värma mat)
Kostnad: 250 kr (material ingår)

Välkommen med din intresseanmälan!

SKRIVARCIRKEL - skriv ditt liv

Varje människa bär på en unik historia. Många drömmer om att dokumentera sin livshistoria. För sig själv eller för nära och kära. Men det kan vara svårt att komma igång eller att få historien färdig. Här får du möjlighet att påbörja ditt skrivande. Tillsammans ger vi varandra tips och råd.

Cirkeln genomförs i samarbete med Dalarnas Kvinnohistoriska Förening.

Ledare: Inger Olenius
Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (7 träffar)
Start: 24 januari
Kostnad: 570 kr

SLÄKTFORSKNING OCH DNA-TEST - grundkurs Nyhet!

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnads-skildringar och förståelse för historien. Vem är jag och varifrån kommer jag? Vår erfarna ledare ger dig verktygen för att kunna komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan. Kursen tar också upp grunderna i att släktforska med DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev. surfplatta.

Datorvana krävs.

Ledare: Lars Ungerswen

Upplägg: 5-7 träffar (varannan vecka)

Kostnad: 900 kr inkl. abonnemangsgift Arkiv Digital

SPANSKA - nybörjare (nivå A)

Att kunna göra sig förstådd på restaurangen eller fråga efter vägen förhöjer upplevelsen. Det finns många anledningar att lära sig lättare konversation på spanska. Välkommen, du som är nybörjare, att lära dig konversera på spanska.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 18.00-19.30 (10 träffar)

Start: 7 februari

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

SPANSKA - grund (nivå B)

Välkommen att lära dig enkel spanska. Denna kurs är för dig som har viss kännedom om språket och vill lära dig lättare konversation på spanska.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 14.15-15.45 (10 träffar)

Start: 7 februari

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

SPANSKA - fortsättning (nivå C)

Välkommen du som redan gått spanska grund (nivå B) eller har grundläggande kunskaper i spanska och vill lära dig mer.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 16.15-17.45 (10 träffar)

Start: 7 februari

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

Studiecirklar som planeras starta under våren:

- En känsla av sammanhang – samtalsgrupp för välmående
- För den som vill må gott och sova gott – vardagsekonomi för seniorer
- Familjejuridik och arvsrätt

Vi söker dig som vill bli ledare och samordnare för:

- Biocirkel med tema biografier
- Vi sjunger tillsammans – allsång
- Akvarellmålning
- Sociala medier – en rundvandring
- Surfplatta/smartphone – "Alla kan surfa"

Varmt välkommen att ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (tel 023-222 46 eller falun@sv.se) eller Studiekommittén via Elsa Wolff.

**Saknar du något i utbudet, något du drömmer om att få göra?
Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet.**



IT-HJÄLPEN har fått förstärkning

Har du problem med din dator? Något som har hängtt upp sig?
Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt
som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv?
I så fall kan du vända dig till IT-hjälpen som för en låg kostnad (200 kr),
och i mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta **Bengt Ahlstrand**, e-post bengt@ahlstrand.com, tel 070-582 1730,
Ove Lindberg, olindber@yahoo.se, tel 070-283 11 45, eller
vår nye IT-hjälpare **Rolf Backström**, rolf.backstrom@protonmail.com,
tel 070-915 3111.





Landstinget och "gamla" Region Dalarna blir "nya" Region Dalarna

Det var på våren 2012 som Göran Carlsson, projektledare för regionbildningen, besökte dåvarande SPF Falubygden och berättade om det pågående arbetet med att bilda en storregion, bestående av sex län i Svealand. Det "bidde" ingenting av det.

Göran Carlsson (t v) och Anders Sätterberg

Nu var han tillbaka till nuvarande SPF Seniorerna Falun och berättade om vad som har hänt sedan dess – för det handlar fortfarande om att bilda en region, men nu en region bestående av "bara" Dalarna. (Så att vi kan ha kvar "e lita kula med bara Dalarna".)

I stället för att bilda en stor region med 50.000 anställda slås nu Landstinget Dalarna ihop med nuvarande Region Dalarna (och några personer från Länsstyrelsen) till en ny direktvald organisation, också den med namnet Region Dalarna. Visserligen valde vi nyligen ledamöter i landstingsfullmäktige men de utgör från 1 januari 2019 regionfullmäktige i nya Region Dalarna.

Vi får se om Göran kommer tillbaka om ytterligare sex år och berättar om ett nytt försök att bilda en storregion – för personligen trodde han inte att den frågan var "begravd".

Bo Bävertoft

VECKOTIDNINGAR FRÅN FÖRR - inte skvaller utan folkbildning

Ett 50-tal medlemmar hade infunnit sig till medlemsmötet i oktober då Margareta Barkevall Lindborg skulle berätta om det historiska värdet av gamla veckotidningar. Inte nutidens veckotidningar, utan istället veckotidningar för 150 till drygt 50 år sedan, innan det fanns radio och, långt senare, TV i hemmen.

En historiskt intressant och riktigt spännande berättelse fick vi ta del av! Margareta visade på vikten av veckotidningar på landsbygden där läsförmågan var låg under 1800-talet, och hon underströk att veckotidningar både bidrog till gemenskap genom högläsningen av dem, och till folkbildning.



Läs mer på www.spf.se/falun/referat

Maria Bjerneby Häll

En stor och bra förening – som kan bli ännu bättre!



För nästan ett år sedan vände vi oss till medlemmar och funktionärer med frågor om trivseln i SPF Seniorerna Falun. Vi bad om synpunkter på vad som är bra respektive mindre bra, och förslag på hur föreningen kan utvecklas. Föreningens funktionärer fick en enkät med frågor att besvara.

Därefter genomförde vi i arbetsgruppen en analys av föreningens styrkor, svagheter, möjligheter och hot, för att få en fullständig bild av möjliga utvecklingslinjer i ett förändringsarbete.

I början av hösten kunde vi rapportera till styrelsen för SPF Seniorerna Falun som nu går vidare med gruppens synpunkter och förslag.

Vi har fokuserat på medlemsvård snarare än på rekrytering. När medlemmar trivs i en förening stannar de kvar och talar väl om föreningen vilket bidrar till rekrytering av nya medlemmar. Medlemsvård är så att säga grunden för rekrytering.

Först och främst har det framgått att SPF Seniorerna Falun är en ovanligt stark och aktiv förening. Föreningens styrka kan mätas både i antalet medlemmar och i det stora antalet och varierade utbudet aktiviteter som medlemmarna erbjuds.

Men att föreningen är stor, drygt 2 300 medlemmar, innebär att medlemmar kan känna sig anonyma. Det har också framkommit att yngre seniorer inte upplever att föreningens aktiviteter är anpassade till dem. De yngre avvaktar med att bli medlemmar i en "pensionärsförening".

Några av våra förslag, som styrelsen för SPF Seniorerna Falun nu arbetar vidare med för att utveckla en ännu bättre förening, är följande:

- En särskild grupp skapas för medlemsvård. Gruppen har ansvar för att nya medlemmar känner sig välkomna i föreningen. Personlig kontakt med nya medlemmar rekommenderas, och att nya medlemmar som så önskar får hjälp att hitta de aktiviteter som är av intresse för dem som individer. Gruppen bör också följa upp medlemmar som väljer att lämna föreningen, för att få kunskap om orsakerna till detta.
- Medlemsmöten kan lämpligen utformas så att kommunikation mellan medlemmar ingår som en naturlig del, t.ex. genom samtal, allsång eller frågesport.
- Föreningen behöver satsa på att öka utbudet av aktiviteter där medlemmar träffas kontinuerligt under längre tid, och därigenom har möjlighet att bygga en gemenskap och utveckla en "vi-känsla".

Rapporten finns att läsa på
<https://www.spfseniorerna.se/falun-medlemsvard>

Birgitta Wallman, styrelsen
Maria Bjerneby Häll, informationskommittén
Kerstin Wåghäll, programkommittén

HJÄLPMEDELS- SHOPEN



Alla kan vi behöva hjälpmedel.

Kanske för att påskynda tillfrisknandet eller helt enkelt för att göra vardagen enklare.

Välkommen till våra butiker i Falun, Borlänge och Mora!

www.ltdalarna.se/hjalpmedelsshopen

Falun Huvudentrén, Falu lasarett, mån-tors 10.00-16.00, fredag 10.00-14.00

Borlänge LD Hjälpmedel, Skomakargatan 22, vardagar 08.00-16.30

Mora Hjälpmedelscentralen, Mora lasarett, vardagar 08.00-16.00
lunchstängt 12.00-13.00



vinterfest
15-17 FEBRUARI 2019
— MEMORY —
— 2019 —

KONSTNÄRLIG LEDARE
VIKINGUR ÓLAFSSON PIANO
DALASINFONIETTAN VÄRDORKESTER
ARIEL ZUCKERMANN DIRIGENT
ANNE SOFIE VON OTTER MEZZO
MALIN BROMAN VIOLIN YURA LEE VIOLIN
ELLEN NISBETH VIOLA
JAN-ERIK GUSTAFSSON CELLO
JAKOB KORANYI CELLO
THOMAS DUNFORD TEORB
CHRISTOFFER SUNDQVIST KLARINETT
MATAN PORAT PIANO
JULIEN QUENTIN PIANO
MED FLERA...

PROGRAM, ARTISTER OCH BILJETTER VIA
VINTERFEST.SE OCH VISIT DALARNA



MORA-ORSA-ÄLVDALEN



FALU EMALJSKYLTAR AB

För dig som önskar en skylt utöver det vanliga

FALU
EMALJ
SKYLTLAR

Tunnbindarevägen 1, Falun
Tel: 023-189 60
info@faluemaljskyltar.se
www.faluemaljskyltar.se

  | faluemaljskyltar



Annikas
Hemtjänst

www.annikashemtjanst.se

Annikas hemtjänst är en privat utförare som tar emot kunder i Falu kommun inom tjänsterna...

Omvårdnad • Service • Ledsagning

Verksamhetsidé

Vår hemtjänst skall utföras på ett professionellt sätt och med ett personligt bemötande där kunden står i focus.

Tillsammans med kundens önskningar och behov utformar vi dennes dag.

Vi hjälper till med matlagning i hemmet, städar, tvättar, gör matinköp samt promenader om så önskas.

Vi utför även ledsagning.

Personal och kompetens

Våra anställda har vård- och undersköterskeutbildning samt extra utbildning i bemötande.

Vi talar förutom svenska, engelska och finska.

Kontaktuppgifter

Annika Hedström
annika@annikashemtjanst.se

Tel. 023-200 12 . Mobil 073-181 75 38

Trotzgatan 2E . 791 30 Falun

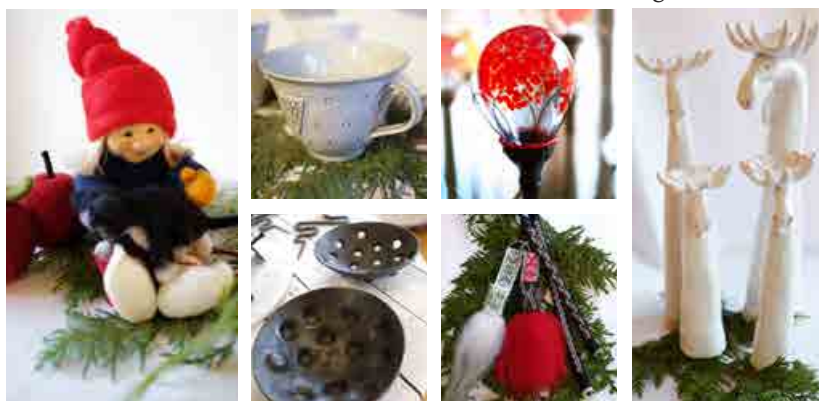
AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
söndagar + onsdagar			Pensionärsskridsko på Lugnets bandybana (sön kl 8.30, ons kl 15.30)		30
tisdagar			Långvandringar kl 9.00 / Längdskidåkning kl 9.30	JA	29
torsdagar		9.00	Volleybollspel för seniorer 60+		28
NOVEMBER					
29	tor	10.00	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		6
DECEMBER					
1	lör	14-16	Kafé Björken: Clarinette à la carte		6
5	ons	13.30	Studiebesök: Visningslägenhet på Smedjan	JA	5
7	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		6
12	ons	16.00	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Luciafirande (obs tiden!)		4
JANUARI					
7	mån		Säsongsstart: Mjukgympa kl 10 och Funktionell träning kl 11		30
8	tis	9.45	Säsongsstart: Boule		28
9	ons	10.00	Säsongsstart: Stavgång (med eller utan stavar). Samling Magasinsbron.		29
9	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Dalatrafik informerar		4
11	fre	10.00	Säsongsstart: Bowling	JA	29
vecka 3 (15-18 jan)					
			Säsongsstart: Vattengympa	JA	30
23	ons	13.30	Besök i Medicinhistoriska Museet vid lasarettet	JA	5
31	tor	10.00	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		6

FEBRUARI					
1	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		6
13	ons	13.30	Medlemsmùte i Nybrokyrkan: Årsmùte. Christer Gruhs kåserar.		4
20	ons		Vinterresa: Ekomuseum Bergslagen m m	JA	8
20	ons	13.00	Besùk hos Svenska Skidspelen, Lugnet	JA	5
28	tor	10.00	Làstipstràff, Cafè Vi 3, Slaggatan 17		6
MARS					
1	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		6
9-30			Långtidssemester, Fuengirola, Spanien	JA	8
13	ons	13.30	Medlemsmùte i Nybrokyrkan: Bjùrn Hemstad Show m m		4
18	màn		Resa: Svansjùn på Cirkus i Stockholm	JA	9
19	tis		Resa: Oppigårds bryggeri och mentalvårdsmuseet i Säter	JA	9
22	fre	14.00	Besùk i Rådhuset	JA	5
28	tor	10.00	Làstipstràff, Cafè Vi 3, Slaggatan 17		6
APRIL					
13	lùr		Resa: Berwaldhallen, Stockholm	JA	10
MAJ					
12-17			Resa: Hårliga Polen	JA	10
12-20			Vin- och sparrisresa till Mosel och Pfalz	JA	11
JUNI					
10-14			Resa: England – Themsen	JA	12

hantverksgruppen
Kopparträdet

Hantverk från Dalarna, vid Falu gruva



koppartradet.com

Välkommen!

Planteringar, buketter, pynt och inredning. Lite mer personligt och unikt än på mataffären!

Vi förmedlar även blommor över hela Sverige, samt levererar till dörr i hela Falun med omnejd.

Tack för att ni stödjer er lokala handel!

Blomsterriket Falun
Falugatan 2, Falangallerian
023-651 66

blomsterriket





Någon att samtala med ...

*Samtalssterapi
Personlig utveckling
Relationsterapi*

*Gunnel Cederquist
Diplomerad samtalssterapeut
Livskällan i Falun
070-946 94 93*

SING!
A CAPPELLA SHOW!

FEATURING
VOCAL SIX
FALU MINER CHORDS
COPPER TOWN HARMONY

8 DEC
kl 14 & 19
KRISTINEHALLEN

BILJETTER
visitdalarna.se

NBV dt ARCTIC PAPER

TRÄNING
Komplett gym på två plan
Prisex: Årskort **2700 kr**
Pensionärer **2100 kr**

MASSAGE / PERSONLIG TRÄNING

KETTLEBELLS
Vi ordnar utbildningstillfällen

Vi är specialister på idrottsskador och problem med rörelse/stödjearganen. Vi har sjukgymnaster, läkare, massör och träningsinstruktörer. Ingen remiss behövs. Välkommen för en bedömning av en gammal eller en akut skada, eller för att påbörja din nya livsstil!

www.fysiocenter.se • 023-635 70

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet period 1 sommar 2018

Sommarens period har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 31).

Sammanlagt utdelades 40 vinster. I lotteriet deltog 116 personer, vilket är lika många som förra året.

Nu fortsätter period 2 vinter 2018–2019. Motionskort hämtar du på SPF Seniorernas expedition eller skriver ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns många priser att vinna.

När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition, Trotszatan 35, 791 36 Falun, **senast den 5 april 2019**.

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt.
Att göra någonting är bättre än att göra ingenting!**



Volleyboll för seniorer 60+

Liksom tidigare arrangeras volleybollspel för seniorer i D-hallen, Sporthallen, Lugnet, på **torsdagar kl kl 9.00-10.30**.

Kostnad: 20 kr/tillfälle som betalas i Visitors Center, Lugnet.

Ingen föranmälan behövs.

Boule och bowling

Dessa 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 våren.

Föreningen har duktiga både "boulare" och "bowlare". Vår förening arrangerade ett lyckat SPF-riksmästerskap i bowling på Falun Bowling & Krog i oktober.

Alla, både gäster och hemmaspelare, var mycket nöjda med arrangemangen.

Alla hemmaspelare skötte sig med den äran, men tyvärr blev det inga medaljer.

Reportage på sidan 40 och på www.spf.se/falun.

Boule: Våra boulare är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 9.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare.

Ta med fika.

Efter juluppehållet startar spelet **tisdagen den 8 januari**.

Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling: Du som vill komma med kan kontakta våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931.

Bowling spelas **varje fredag kl 10–11** i Bowlinghallen, Scandic hotell, alternativt i nya bowlinghallen som finns i Falun Bowling & Krog.

Som deltagare väljer du spelplats. Skor och klot får du låna utan kostnad (ingår i det pris du betalar för varje serie.)

Efter juluppehållet startar spelet **fredagen den 11 januari**.

Stavgång

Varje onsdag kl 10 vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården. Nya deltagare är mycket välkomna.

Ingen föranmälan!

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter

stavgången under våren med start **onsdagen den 9 januari**.



Längdskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter

Långvandringarna har redan börjat. Vi håller på så länge det går eller tills vi kan åka skidor.

Långvandringarna är lite tuffare – vi är ute omkring tre timmar och går 8–10 km, ibland över stock och sten i obanad terräng. Förra året blev det bara fyra vandringar, eftersom vi fick bra med snö i Stångtjärn redan 5 december.

Det finns flera fina ”höjdpunkter” i årets förslag: Ågs bruk ovanför Svärdsjö, Helgbo gruvor vid Insjön, Gyllbergen och Bispbergs klack, för att nämna några.

På skidutflykterna kan alla vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhus fikaplatz. Vi åker skidor 1½ timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid/sträcka, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv.

Förra vintern var det mycket Stångtjärn och en del Sörskog men även en tur i Vasaloppsspåret!

Nu har vi haft lag på StafettVasan i fem år. Inget lag är anmält, men det brukar vara enkelt att köpa en startplats i januari. Finns det tillräckligt med intresse, så gör vi det.



Vid skidutflykterna träffas vi tisdagar kl 9.30, antingen på plats nära Falun, eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats.

För långvandringarna träffas vi tisdagar kl 9.00 på parkeringen vid Ishallen på Lugnet.

Vill ni vara med på utflykterna, skicka en anmälan via e-post till mats.hiertner@gmail.com. All information inför utflykterna skickas som e-post.

Pensionärsskridsko på Lugnets bandybana

Skridskoträning på Lugnets bandybana är i gång sedan en tid tillbaka. Det går bra att komma med även om träningen pågått några gånger. Träningstider är **söndagar kl 8.30-10.00 och onsdagar kl 15.30-16.40.**



Du får lära dig åka skridskor bättre, få teknik, styrka och kondition för turer med långfärdsskridskor på Runn i vinter. Utrustning i form av bekväma hastighetsskridskor och hjälm finns att låna men det går även bra att åka på egna skridskor. Ledare är Daniels Sven Olsson, svensk veteranmästare på skridsko och ansvarig för barn-, ungdoms- och nybörjarträning i skridskoklubben Dala Active Skaters.

Träningen är helt gratis. Ingång till banan från östra kortsidan.

Funktionell träning

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas styrka, kondition, koordination med fokus på stabilitet och rörlighetsträning. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11-12** med start den **7 januari**.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 ggr.

Mjukgympa

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching.

Kursen startar för våren **måndagen den 7 januari kl 10.00-10.45** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 ggr.

Vattengymnastik

Intresset för vattengymnastik är stort. Vi har nu sex tider för medlemmarna i Neptunbadet, som ligger inom lasarettsområdet. I varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgiften är 850 kronor.

2019 startar alla grupper vecka 3, dvs tisdag 15 januari – fredag 18 januari.

Ledare och tider:

tisdagar kl 16.00-16.45: Ledare Elvira Sterner

onsdagar kl 16.00-16.45: Ledare Elvira Sterner

onsdagar kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00: Ledare Lena Grönberg

torsdagar kl 11.45-12.30: Ledare Catharina Hjortzberg-Nordlund

fredagar kl 11.00-11.45: Ledare Catharina Hjortzberg-Nordlund



Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka ett mejl till Hans Thors med adress: hansthors18@gmail.com. Anmälan kan också göras på telefon 070-677 0549, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

Golf

I nästa nummer av MedlemsNytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser. Som vanligt förläggs kurserna till Samueldals 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 070-677 0549.

Skogsvandringar

Följ med på våra skogsvandringar! Inbjudan kommer i nästa nummer av MedlemsNytt. Sträckor på 3-6 km med växlande svårighetsgrad, i vanlig promenadtakt.

Torsdagar kl 10.00 med start preliminärt i slutet på april.

Ingen föransmälan.



Efterlysning: Fler skogsvandringsledare!

Föreningens skogsvandringar är populära. De anordnas på torsdagar i april-maj och september och brukar locka minst 20–25 deltagare varje gång.

Men för att vandringarna ska kunna fortsätta behövs fler vandringsledare.

Du som tycker om att vara ute i skog och mark och inte vill att SPF:s vandringar ska upphöra, hör av dig till någon av vandringsledarna *Tord Halvarson* (tel 076-807 52 74), *Olle Lagerberg* (tel 070-310 41 43) och *Bengt Östberg* (tel 070-681 41 28)

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2018

1 Marie Kellner	15 Anna Kihlén	28 Marianne Matsson
2 Solveig Blid	16 Jan-Erik Vestlund	29 Rigmor Kierkegaard
3 Bo Helin	17 Sven Hillner	30 Gunnel Rylander
4 Karin Torhall	18 Lisbeth Carlborg	31 Anneli Tibblin
5 Lasse Bergfalk	19 Britt-Inger Björk	32 Bror Wuopio
6 Tomas Lorenz	20 Bo Marklund	33 Gunnel Skaring
7 Karin Westman	21 Elisabeth Stintzing	34 Lisbeth Lundin
8 Britt-Inger Lyden-Thors	Sjöberg	35 Kaarina Jansson
9 Margareta Bergfalk	22 Siv Helin	36 Gudrun Djärv
10 Stig Andersson	23 Marianne Strömer	37 Inger Hagdahl
11 Gun Rogndahl	24 Majvor Fryksen	38 Thomas Kierkegaard
12 Lars Bergman	25 Lena Skytt	39 Kerstin Ålegård
13 Arne Lindgren	26 Gulli Agerbring	40 Håkan Kellner
14 Olle Larsson	27 Marie Wredelius	

VÄNTJÄNST

Väntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla "småtjänster" i hemmet, sällskap på promenader eller olika aktiviteter, läkarbesök, smakråd vid klädinköp, skjuts till föreningsmöten för den som inte har färdtjänst, och annat som kan höja livskvalitén.

Hör av dig till någon av oss. Kontakt förmedlas också av SPF Senioreernas expedition, tel 690 45 (expeditionstider se sid 2).

Innerstan

Ellen Hagberg 070-386 2182
Anna Lundquist 073-038 9268
Christina Öhlén 070-231 1818
Elisabet Sehlin 070-372 8819

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 023-341 75
Birgitta Nord 070-383 1710
Inger Olevik 070-366 2343

Lustigknopp

Kristina Olsson 072-548 9565

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Gruvriset

Tore Karlsson 070-534 4998

Gruvriset

Tore Karlsson 070-534 4998

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

Haraldsbo

Gun Eriksson 070-694 1752

Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

Väntjänsten föreslås under 2019 upphöra som egen del i organisationen och programverksamheten inordnas i föreningens övriga organisation.

Kafé Björken, Vallmansgatan 1

Sista gången Kafé Björken har öppett är första lördagen i december. Därefter upphör Kafé Björkens verksamhet tills vidare.

Lördag 1 december kl 14-16: Clarinette à la carte underhåller
Servering av kaffe och te med hembakat bröd (30 kr).

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

är du välkommen att äta lunch
tillsammans med andra SPF Seniorer på
Küselska Krogen,

Myntgatan 18.

Sista gången före jul: 7 december. Därefter fr o m 1 februari t o m 7 juni.

Gå med i SPF Seniorernas Facebook-grupp för anhöriga!

Är du anhörigvårdare? Och vill känna gemenskap med anhörigvårdare? Nu finns en Facebookgrupp för medlemmar i SPF Seniorerna som är anhörigvårdare och som vill få diskutera och känna gemenskap med andra i samma situation.

Gruppen heter *Anhöriga i SPF Seniorerna*. Det är en sluten Facebook-grupp för att de som är med i den ska kunna diskutera fritt utan att utomstående kan läsa.

Så här går du med:

För att kunna gå med krävs inget annat än att du har ett Facebook-konto. Gå in på Facebook och skriv in "Anhöriga i SPF Seniorerna" i sökrutan för att hitta gruppen. Klicka på "Gå med".

Obs: Nya medlemmar måste godkännas av administratören, så det kan ta ett litet tag innan du kan börja läsa och skriva på sidan.

Välkommen! Och ta chansen att göra denna nystartade grupp levande!

Anhörigstöd

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

- * Anhöriggrupper
- * Anhörigträffar
- * Anhörigvårdarkort
- * Stödsamtal
- * Avlösning
- * Avlösningsplatser/växelvård
- * Brukartelefon
- * Tillfällig avlösning
- * Dagverksamhet
- * Larm

Har du frågor om anhörigverksamheten, kontakta **Anhörigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 023-830 00.

SPF Seniorerna Falun är representerat i en referensgrupp för anhörigstöd som arbetar med utveckling av anhörigstödet genom *Gun Eriksson*.

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården**, **Hosjögården**, **Sandtåktsgården i Bjursås** och **Källängetskolan i Svärdsjö**. Alla är välkomna!

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

SPF Seniorerna Falun kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. Föreningen representeras i aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Hägblom*, tel 023-336 42.

Gemensamt projekt mot ensamhet

är ett arbete som genomförs av SPF Seniorerna, SKPF och PRO och vars syfte är att finna metoder för att minska ensamheten bland äldre.

I projektet ska olika insatser prövas som särskilt riktar sig mot äldre som är eller riskerar att bli ensamma.

Under hösten 2018 genomförs ett

inledande projektarbete, som ska skapa en grund för ett större satsning under kommande år. Arbetet planeras att pågå under två år.

Höstens verksamhet finansieras genom ett statligt anslag, vilket också är en förutsättning för en eventuell fortsättning.

(SPF Seniorbladet)



BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-822 37

Kommunfixar'n

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper skada dig.

Exempel: halkskyddade mattor, byta lampor och lysrör, byta batterier i brandvarnare, fästa upp sladdar, byta gardiner, smörja lås, flytta fram sop-tunnan, hämta lättare saker från vind och källare, köra bort lätta sopor och tidningar.

Uppdraget får ta högst en timme och kostar dig ingenting. Du håller själv med all materiel.

Ring **023-826 57** vardagar kl 8-9 för beställning och information.

Hälla-projektet

kan stå till tjänst med bl a träd-gårdsarbete.

För att få ta del av insatser från Hälla krävs dock beslut från socialtjänsten/ biståndshandläggare.

GÅ SÄKERT MED DUBBADE SKOR FRÅN ICEBUG®



Hos oss behöver du ingen remiss för att få hjälp!
Vi hjälper dig till ett mer aktivt liv. Välkommen!

Kristinegatan 18, Falun
Tel. 023-70 52 39
Öppet: Mån-tors 10-18, fre 8-16.
Lunchstängt 12.45-13.45
www.aktivortopedteknik.se/falun



”Kom och lär dig mer om Landstingets tjänster på **1177.se!**”

Vi var några från SPF Falun där för att lyssna och lära.

Mats Lindgren och *Johan Grindén*, samordnare för Landstingets onlinetjänster, hade inbjudit till detta informationsmöte. För oss seniorer är det bra att känna till och kunna använda de nya kontaktmöjligheterna till sjukvården. De kompletterar de kontaktvägar till sjukvården som redan finns och som kommer att finnas kvar.

De nya möjligheterna är smidiga och enkla – när man väl lärt sig hur man gör.

Från sin dator går man in på 1177.se och **Vårdguiden Landstinget Dalarna**. Vägledning till inloggning finns på instruktionsvideon, använd e-legitimation eller Mobilt Bank-ID.

Välj på Vårdcentralens informationssida: vårdcentral eller mottagning, journaltjänster, läkemedelstjänster m.m.

Du kan t.ex. skriva meddelande, få recept förnyade, önska kontakt, beställa eller ändra tid, beställa formulär för egen vårdbegäran m.m. Läs eller kopiera anteckningar ur den egna journalen.

En tidbok gemensam för den sökande och vårdgivaren finns i begränsad utsträckning.

”Min vård”, din digitala vårdcentral www.ltdalarna.se/minvard

Vårt landsting har i begränsad omfattning startat en *helt digital vårdcentral* bemannad med läkare från den vanliga primärvården och samarbetande med den. *Mats Lindgren* berättade närmare om detta.

Man söker digitalt och bokar tid. Möte, undersökning, bedömning och åtgärd görs digitalt, men möjlighet finns för vidare kontakt med den vanliga vården. Den här vårdformen kan vara snabbt tillgänglig för många och passa för lätta ärenden.

Två nackdelar finns: Direkt möte med läkare och möjlighet till kroppsundersökning saknas. Många sökande, särskilt äldre, är inte tillräckligt datorkunniga för att kunna eller vilja använda den digitala möjligheten.

Vi från SPF Falun var eniga om att det är viktigt att i föreningen sprida kunskapen om de digitala vårdmöjligheterna. Informationsmöte? Studiegrupper?

Gustaf Lagerby

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan företrädare för pensionärsorganisationerna, omvårdnadsnämnden, kommunstyrelsen och landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd. SPF Seniorernas uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Margareta Dunkars, smkall	023-341 75	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Kjell Perers	070-511 9930
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	023-259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898
Inger Strandmark	070-232 4399	Staffan Mild	072-741 8830

Måltidsrådet i äldreomsorgen

För några år sedan klagades det ofta på maten som serverades inom äldreomsorgen. Numera är det sällan som något negativt hörs. Det beror till stor del på den nya kostorganisationen och att duktiga dietister anställts, en hos serviceförvaltningen och en hos omvårdnadsförvaltningen.

I Kommunala Pensionärsrådet, KPR, utses två representanter för varje pensionärsorganisation att ingå i ett Måltidsråd som en gång per år håller möte där frågor och synpunkter på måltidsverksamheten förs fram. Den information om mathantering som ges vidareförmelas till respektive pensionärsorganisation.

Årets möte med Måltidsrådet har hållits i Haraldsboköket. Vi fick information om Falu kommuns kostpolitiska program som finns på www.falu.se

(sök på ”Kostpolitiskt program”). Programmet är uppbyggt utifrån Livsmedelsverkets ”Måltidsmodellen” med pusselbitarna god, trygg, integrerad, hållbar, näringsriktig och säker. Alla pusselbitarna är viktiga för att skapa en måltid som matgästen mår bra av.

Omvårdnadsförvaltningens dietist berättade om sitt arbete med måltiderna och utbildningen av personal. Varje avdelning i äldreboendena har ett kostombud som beställer den lagade maten från Haraldsboköket och råvaror från grossisterna. Potatis och grönsaker till

lunch och middag lagas på avdelningarna liksom alla övriga måltider. Haraldsboköket erbjuder fyra olika maträtter per dag till omvårdnadsförvaltningens boenden. Hemmaboende som får matlådor via mattjänsten har också fyra maträtter per dag att välja mellan. Många behöver specialkost och flera konsistenser beroende på olika grader av tugg- och sväljsvårigheter. ▶▶▶

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. De har cirka två möten per halvår. SPF Seniorernas representanter vill gärna ha *dina synpunkter på vården vid din vårdcentral* att framföra i vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

<i>Vårdcentral:</i>	<i>SPF Seniorernas representanter:</i>
Britsarvet	Karin Olausson (023-339 05), Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (072-826 9596), Silja Lagerberg (023-510 96)
Norslund	Ulla Jansson (+023-178 88), Sonja Schnürer (023-328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (023-310 23), Jörgen Adolphson (073-975 9410)
Falu vårdcentral	Urban Björn (070-311 7131), Birgitta Öbrink Westling (070-321 5506)
	<i>Sammanställande:</i> Eva Grönlund (070-719 30 87)

* * *

Vaccinera dig! Nu är det hög tid att vaccinera sig inför årets influensa. För dig som tillhör någon riskgrupp, till exempel är över 65 år eller kroniskt sjuk, är det extra viktigt att du vaccinerar dig. Därför erbjuds du gratis vaccin.

Personer som ingår i riskgrupperna löper större risk att bli allvarligt sjuka om de drabbas av influensa. **Vänd dig till din vårdcentral!**



Pensionärsrepresentanternas frågor gällde bl.a. hur man gör för att nattfastan inte ska bli för lång på boendena. Omvårdnadsförvaltningen erbjuder sängfösare, för-frukost och något att äta/dricka till den som är vaken nattetid.

Vi påminnes om att pensionärer har möjlighet att äta lunch i flera av Falu kommuns skolrestauranger. För att kunna göra det krävs att man söker bistånd hos omvårdnadsförvaltningen. När man fått biståndsbeslutet kontaktar man kommunens kontaktcenter på Myntgatan 45 eller via telefon 023-83 000 för att köpa kuponger. Nuvarande pris är 550 kr för 10 kuponger. Kupongerna fungerar som betalning i skolrestaurangen. Mer information finns på www.falun.se eller via kommunens kontaktcenter.

Mötet med Måltidsrådet avslutades med provsmakning av ett urval rätter i matlådor för mattjänsten. Kanelbulle-kräm och sill i gelé-konsistens avsedd för dem som har sväljsvårigheter var en ny och välsmakande upplevelse.

Margareta Dunkars

Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?

Margareta Dunkars är SPF Seniorernas representant i kommunens matråd. Kontakta henne per telefon 023-341 75 eller e-post margareta@dunkars.se.

Dalatrafik informerade om busstrafiken i Falun



Ovanligt många hade infunnit sig till Kafé Björkens septemberträff. Det som lockade var färsk information om busstrafiken i Falun. Christina Åhl och Anna Njie hade kommit från Dalatrafik för att informera om busskort och priser, tidtabeller och nyheter i busstrafiken. Här en sammanfattning:

Man kan inte längre betala med kontanter på bussarna i Falun. Man betalar med kortkort, med mobilen eller med Dalatrafiks kort (periodkort, seniorkort, reskassa).

Reskassa kan laddas på bussen och på flera olika försäljningsställen i Falun och ger 20 procent rabatt på resan.

Seniorkortet (för 65-åringar och äldre) kan köpas via Dalatrafiks kundservice i Borlänge och kan också beställas via telefon. Det är ett årskort som gäller för obegränsat antal resor i hela länet och viss trafik över länsgränsen. Kortet är inte personligt och kan därför användas av flera personer, men inte samtidigt. Det kostar 300 kr/månad (autogiro) eller 3600 kr mot faktura.

Sedan 1 maj finns också ett seniorkort som gäller i både Dalarna och hela Gävleborgs län. Det kostar 400 kr/månad respektive 4800 kr/år.

Seniorkortet har en ”Tappa bort”-garanti.

Tidtabeller delas inte längre ut till hushållen. På Dalatrafiks webbplats finns tidtabeller, och man kan också beställa sin personliga tidtabell och få den hemskickad.

Blir din resa försenad kan du ha rätt till ersättning. Kontakta Dalatrafik.

Med Dalatrafiks app kan du bland annat köpa din mobilbiljett till lägre pris, få information om förseningar och se var bussen befinner sig

Dalatrafik kunde också presentera en nyhet: **Flextrafik införs i Falun** i slutet av oktober. Flextrafik kan sägas vara en ersättning för nedlagda Mjuka linjen och innebär trafik med en mindre buss som kompletterar den ordinarie linjebusstrafiken. Flextrafiken ska ha fasta turer och gå måndagar–lördagar mellan kl 9 och kl 13. Den är anropsstyrd och måste beställas minst två timmar i förväg.

Dalatrafiks ordinarie taxa gäller för flextrafiken.

För att förbättra landsbygdstrafiken har Dalatrafik genomfört en enkät i Vika, Aspeboda, Svärdsjö och Bjursås. I december kommer information om eventuella förändringar.

Text: Margareta Nissby Foto: Maria Bjerneby Häll

Mer information på Dalatrafik.se.

Trygghetsboendegruppen har besökt kooperativ hyresrättsförening på Öland

I september åkte trygghetsboendegruppen till Färjestaden på Öland och besökte ett 65+-boende i kooperativ hyresrättsform, Wasa Seaside. Det var ett mycket givande besök. En av dem i interimsstyrelsen var vår föreningens tidigare ordförande Herbert Carlén. Vi fick lära oss hur man skapar ett fantastiskt boende för äldre och vad man ska tänka på beträffande stadgar, blockhyresavtal, förvaltningsavtal och mycket mer.



I Färjestaden bygger man nu ett 65+-boende med 65 lägenheter fördelade på tre huskroppar i tre våningar. Ettorna är på 39 m², tvåorna cirka 50 m², treorna cirka 75 m² och fyrorna cirka 85 m².

Ett råd vi fick från gruppen i Färjestaden var att propagera för att när man ska byta från ett stort boende till ett pensionärsboende måste man tänka på att gå ner väsentligt i boendeyta för att klara kommande höga boendekostnader.

När det gäller kooperativa hyresrätter får du inte tänka att det innebär att du måste hjälpa till med olika göromål. Om vi i framtiden startar en kooperativ hyresrättsförening, har vi i gruppen tänkt att de tjänster som hyresvärderna inte sköter får föreningen köpa in. Gå in på SPF Seniorerna Faluns webbplats (Världen utanför SPF Seniorerna Falun / Olika alternativ för boende). Där kan du läsa hur kooperativa hyresrättsföreningar kan fungera.

Kort om kooperativa hyresrätter: Du blir medlem i en förening, betalar en depositionsavgift när du bokar lägenheten, sedan betalas en upplåtelseinsats vid tillträdet. Denna summa får du tillbaka när du flyttar. Du kan inte sälja lägenheten. Genom att man har en upplåtelseinsats kan månadshyran bli lägre än om det skulle vara en ren hyresrätt. Upplåtelseinsatsen är betydligt lägre än den insats du måste betala för en bostadsrätt. En fördel är också att föreningen själv styr över utvecklingen av föreningen.

Läget på hemmafronten: Vi har ännu inte fått någon klarhet i hur Lillskär och HMB Bygg slutligen har tänkt med bygget på Norra Järnväggsgatan. Det verkar som om byggbolagen i nuläget inte riktigt vet hur de ska agera med hänsyn till nedgången i efterfrågan på dyra, nybyggda lägenheter.

Det är i detta sammanhang vi i gruppen tror att de kooperativa hyresrätterna kan komma in som ett attraktivt alternativ i framtiden.

Vi har fortfarande kontakter med några ytterligare exploatörer som är intresserade att bygga 65+-boende i Falun.

Vi kommer att ta kontakt med den nya politiska ledningen i Falun och höra hur den ser på framtida trygghetsboenden i kommunen.

Urban Björn Sören Norgren Gunnar Trued

Bowlingfest i fyra dagar

Förbundsmästerskap i Falun

Banorna var oljade och kägglorna på plats. Så den 8 oktober kunde SPF:s förbundsmästerskap rulla igång på Falu Bowling & Krog.

Under fyra dagar, 8–11 oktober, spelade 171 bowlare från hela landet, från Sundsvall i norr till Eslöv i söder, om ära och priser. Förbundsmästerskapen spelades i fem åldersklasser för damer respektive herrar, och som singelspel och spel i tvåmannalag.

Ursprungligen skulle mästerskapet startat den 9 oktober, men gjordes en dag längre, så att man fick med en extra start redan den 8:e.

Förbundsmästerskapen har bowlingsektionen i SPF Seniorerna Falun planerat i snart två år och en ledningsgrupp på sex personer har knutit ytterligare 25 personer till sig som funktionärer.

– Det är första gången vi arrangerar en så här stor tävling, berättar Allan Bergqvist, en av tävlingsledarna.

– Vi fick veta att vi skulle arrangera för två år sedan då förbundsmästerskapen gick i Helsingborg, säger Mats Hellsten, tävlingsledare och också ordförande i ledningsgruppen.

Och sedan dess har siktet varit inställt på de här fyra dagarna.

Allt var nu inte bara tävling, under onsdagskvällen hölls en bankett dit 140 av bowlarna anmält sig. Där bjöds på grillbuffé och musik till sexmannaorkestern Evergreens med Hans Thors bland andra.

Men varför bowling?

– Vi inbillar oss att vi gör en bra insats för förebyggande hälsovård, säger Mats Hellsten. Vi tränar varje fredag, både här och på det gamla stället, uppe på Scandic.



Son, Hans Engström, Gunnel Odén och Ulla Norin. Stående fr v Mats Hellsten, Tomas Lorenz och Allan Bergqvist.

När nu årets mästerskap är över siktar bowlarna på nästa, som hålls i oktober 2019 i Visby.

*Text och foto:
Inger Söderlund*

Resultaten från mästerskapen finns på www.spf.se/falun/friskvård

Här några av funktionärerna från SPF Seniorerna Falun. Sittande fr v Lage Anders-

Se fler bilder på www.spf.se/falun/referat

60plus-mässan - succé på nytt!

Årets upplaga slog tidigare rekord och hade 75 utställare och ca 3500 besökare, som minglade kring montrarna, tog paus i serveringen och lyssnade på ett varierat utbud av föredrag.



Utställarna kom från en mängd branscher. Hälsotemat är alltid populärt och hade representanter från gym, apotek, optiker, tandhälsa m.fl. Researrangörerna kom med lockande erbjudanden om flyg-, buss- och båtresor såväl nära som fjärran. Mode tillhör självklart mässan och vi bjöds på modevisning, sjal-knyting, stilskola och försäljning av allt från sockor till ytterplagg. En nyhet var att gymnasieelever erbjöd gratis make-up och hårstyling.

Lena Billing och Kersti Jungsbo på plats i SPF-montern.




Många besökare kom till föreläsningarna och den värtalige Björn Hellberg var en uppskattad gäst på onsdagen. Alexandra

Charles, grundare av 1,6 och 2,6 miljonersklubben, lockade storpublik med sitt föredrag om kvinnohälsa. Vi fick goda råd om livsstil och information om hur viktigt kvinnoperspektivet är i medicinsk forskning.

SPF Seniorerna i Falun var som vanligt på plats och många besökare visade intresse för vår förening. Ett knappt tjugotal nya medlemmar tillkom på plats och många tog med sig information hem.

Arrangörerna Laila Fridh och Pia Brunell var mycket nöjda med årets mässa och framför allt de mycket positiva besökarna i Falun. Stämningen här är ovanligt god och besökarna verkligen intresserade, speciellt av allt som rör hälsa. Laila och Pia ser nu fram emot att återkomma om ett år.

Text och foto: Barbro Carnehad

			
		Husqvarna E 10 med 22 sömmar bl a overlock och knapphål 1.995 kr Service med 12 månaders garanti	Husqvarna Sy – Jörgen Eriksson Parkgatan 1, Falun, 023-108 43 <i>Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun</i>

KGK* lärde om kommunens bostadsbyggnadsplaner

Det är antagligen så att trots vår ålder är vi seniorer intresserade av framtiden. Därför var det inte konstigt att KGK-1 inom SPF Seniorerna Falun med glädje samlades i Egnellska huset för att lyssna på Per Grundström från Falu kommuns miljö- och samhällsbyggnadsförvaltning, enheten för hållbarhet och planering.

Efter byggkrisen i slutet av förra århundradet har det sedan ungefär år 2000 varit en bygghögkonjunktur i Falun. De låga räntorna har inneburit att det nu även går att bygga bostadsrättslägenheter i centrala staden, vilket exemplifierades med det pågående bygget i hörnet Falugatan/Östra Hamngatan. För tio år sedan var det meningen att det skulle byggas, men bygget avbröts eftersom man bedömde att det inte skulle gå att sälja så dyra lägenheter. Nu går det.

I samma kvarter som Egnellska huset byggs bostadsrätter och i kvarteret "ovanför" bygger Kopparstaden hyreslägenheter. Längre "uppströms" (för att tala med "å-språk"), i området Born, vill fastighetsägaren bygga 1000 bostäder, medan länsstyrelsen med hänvisning till miljön (Världsarv) tycker att 150 är lagom.

Att "riksvägsdiket" ska omvandlas dels till bostadslägenheter och dels till park verkar vara klart. Sedan har det återigen blivit aktuellt att titta på möjlig bebyggelse längs Tiskens stränder. Och vid Sägudden i Korsnäs finns sedan länge planer på att ersätta industriområdena med bostäder. Men då måste marknivån höjas med en och en halv meter för att försäkra sig mot kommande högvattennivåer.

Vi var försynta nog att inte ta upp den ombyggda genomfarten vid Södra Centrum, men Per kunde berätta att det fortfarande finns ett reservat i översiktsplanen för en förbifart, tvärs över Tisken.

Kvarteret Rödbro, mellan Knutpunkten och Johanssonska huset, är aktuellt just nu. Där vill man bygga bostäder och kontor.

Naturligtvis kom frågan upp om seniorbostäder, typ 55+ och trygghetsbostäder. Per kunde berätta att Bovieran, som redan har byggt ett hus med inglasad gård i Falun, är intresserad av att bygga något liknande i det nya området Surbrunnshagen invid d regementsområdet.

Bo Bävertoft

***) KGK – Karlar, Grabbar, Kompisar – vad är det?**

Det finns två sådana gäng i vår förening. Vill du vara med och starta ett tredje?

För några år sedan bildades inom vår förening en första KGK-grupp. Nu finns två grupper som vardera omfattar cirka tio personer – och avsikten är att de inte ska bli större, dvs medlemmarna ska inte vara fler än att vi ska kunna lära känna varandra som kompisar.

Våra möten går ut på att träffas, göra diverse studiebesök och lyssna på föredrag samt diskutera livet. Vi träffas en eller två gånger i månaden.

Läs mer på [www.spf.se/falun/Om_foreningen/KGK – Karlar-Grabbar-Kompisar](http://www.spf.se/falun/Om_foreningen/KGK_Karlars_Grabbar_Kompisar)

Är du intresserad av att vara med i en ny KGK-grupp?

Ring till Conny Kindåker, 072-212 42 53

Morot morot morot - Popopopo - Cifa cifa cifa cifa

Det hörs spännande och vacker sång från Nybrokyrkan varje tisdag eftermiddag. SPF Seniorerna Faluns egen kör övar. Mats Bergman, ansvarig för körverksamheten, berättar att kören är fyrstämmig och just nu består av 8 basar, 5 tenorer, 11 altar och 20 sopraner. Kören behöver fler basar och tenorer, säger Mats.



Varje körövning inleds med uppsjungning av rösten. Det är Margareta Åberg, körledare och dirigent, mycket noggrann med. Uppsjungningen är viktig för att rösten ska hålla. Då står alla upp, sedan sitter de på stolar i en halvcirkel med dirigenten i mitten.

"Det här är bästa friskvården", säger en av deltagarna till mig som lyssnar.

Margareta vänder sig till tenorerna, sedan basarna,

och därefter fyller altar och sopraner på. Minni manne monne monne klingar vackert i fyra stämmor. Kören provsjunger en sång, alla tillsammans. Dirigenten hör om någon stämma brister. Då kan en eller två stämmor få öva själva.

Det är många engagemang under hösten. Körstämman, Norshöjden och sedan Kristinekyrkan. Dirigent Margareta letar på och väljer lämpliga sånger. Smedsvisan "En gång i min ungdom" övar kören på. "Släpp loss när tarajdadida kommer, inför Tjoo!", uppmanar Margareta.

"Länge leve livet" och "Vila du min lilla" ingår också i repertoaren. Det är svårt med spetsigt s, som i silvermåne och stjärnekrans.

"Öva på texten hemma, låt tungan jobba, inte bara läpparna" säger Margareta.

Två timmar med fullständig koncentration, undantaget en kort paus.

"Nu ska vi samla ihop gehöret med en Bachsång", säger Margareta. De sjunger o o o o (som i ost), nu nu, nå nå, ny ny, för att få melodi och tempo rätt innan sången sjungs med text. Altarna vill få träna en gång extra på sin stämma. Altarna som är få behöver "gå fram", och sopranerna som är många behöver lämna över. "Bas och tenor från takt 25, o som i ost. Moderera rösten, starkare, mjukare" uppmanar dirigenten. "Det är bra gubbar!" säger hon sedan.

"Jag träffar så många trevliga och positiva människor här. Kommer hit och är lite trött men dansar när jag går härifrån", säger sopranen Birgitta Klahr.

"En gång till så fixar vi det här!" säger Margareta. "Musik består av både klingande ljud och tystnad." Och så sjunger de avslutningssången en gång till. Och de fixar det! Alf Hambes oktobervisa klingar vackert.

"Skriv att vi har en fantastisk körledare. Så duktig, och dessutom rolig", säger de när tisdagens övning är slut.

Maria Bjerneby Häll

Läs på www.spf.se/falun/referat



Besök på residenset

Residenset byggdes på 1730-talet av Olof Engström som bostadshus. Han var en mycket förmögen man och kunde bygga sitt hus i sten. Det var mycket ovanligt på den tiden. I Falun var det då endast kyrkorna och rådhuset som var byggda i detta material.

1791 köpte Gustaf af Nordin huset och lät bygga om det till den stil det har idag. Han var god vän med Gustav III och ville att huset skulle se ut som ett slott. Genom sin vänskap med kungen kunde han anlita några av den tidens främsta arkitekter att inreda huset enligt den

tidens ideal, alltså den gustavianska stilen.

Kerstin Wåghäll

Se mer på webben



Hos Wålstedts i Dala-Floda

Genom det vackra och böljande landskapet kom vi till Wålstedts grönsaksfält. Vi fick ute på landen berättelsen om företagets utveckling till eko-odlare.

Framme vid gården serverades en härlig lunch i före detta ladugården som numera är restaurang. Maten var färgrik och mycket välsmakande.

Sedan fick vi se spinneriet och färgningen av ull och garn.

I år firas 100-årsjubileum. Det var nämligen 1918 som textilkonstnärinnan Mary och ingenjören Lennart Wålstedt flyttade hit.

Sonja Wahlstein

Se mer på webben



Hos Dalarnas Tidningar

Vi har besökt Dalarnas Tidningar, där den ansvarige utgivaren Helena Nyman och redaktionschefen Erik Nyholm informerade om verksamheten.

Helena redogjorde för den dystra framtiden för papperstidningarna. Eftersom inga ungdomar vill läsa papperstidningen är antalet nya prenumeranter lika med noll. Distributionen av dagstidningarna sköts av ett distributionsföretag och det kostar mycket pengar.

Inom kort kommer kostnaderna att överstiga intäkterna. Därför har man i Sundsvall på försök börjat dela ut dagstidningar tillsammans med övrig post. Det innebär att man inte får sin tidning på morgonen utan först senare på dagen.

Kerstin Wåghäll

Se mer på webben

Över 100 sångare på körstämman

SPF-föreningarna i Dalarna har många aktiviteter på sina program, bland annat körsång. Vartannat år samlas körerna för konsert.

Nu var det dags för den nionde gemensamma konserten i Kristinehallen. Falu SPF-kör hade stått för arrangemanget. Mats Bergman presenterade programmet. Han inledde med att erinra om sångarnas motto: "Skönare lyss till den röst som brast än att aldrig höra en stämma".

Gustaf Lagerby



Se mer på webben

Oslo – tre dagar fyllda med kultur

En förmiddag ägnades åt en stadsrundtur med bl.a. en promenad genom det stora Vigelandsanlegget i Frognerparken, fyllt av Gustav Vigelands många statyer, hans stora livsverk med människans livsstadier som tema, en kolossalupplevelse som ger många tankar. På Nationalgalleriet fanns ett rum ägnat åt Edvard Munch, där vi kunde studera flera av hans centrala verk.

Dags för kvällens operabesök. Guider visade oss först operahuset och verksamheten bakom kulisserna. I byggnaden finns scen och salong i ekträ, kringbyggda av en ljus och luftig byggnad av glas och betong täckt av vit marmor från Carrara. En mycket raffinerad skapelse.

Gustaf Lagerby



Se mer på webben

I Evert Taubes fotspår

En femdagarsresa till Bohuslän för att uppleva välkända platser. Vi bodde på en folkhögskola och gjorde guidade utflykter med buss och båt.

På Tjörn besökte vi Valla kyrka. Där ligger Margareta Huitfeldt och hennes familj begravda. Hon var rik godsägare och hennes stora donation möjliggjorde skolgång för 30 elever per år i ett gymnasium i Göteborg, Hvitfeldtska gymnasiet.

Vi åkte vi färja över till Åstol, en typisk Bohusö med tätbyggda vita hus som klättrar på bergen. Man byggde tätt för att skydda sig mot vindarna. Från början var alla hus röda med vita knutar, men modet ändrades och vita hus ansågs finare än röda så nu är det bara fiskebodarna som är röda.

Per Börjesson



Se mer på webben

Finns du på Facebook?

Du vet väl att vår förening också finns där? Där lägger vi ut "påminnelser" om kommande föreningsaktiviteter och länkar till nya referat på vår webbplats.



Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer", så kommer våra inlägg att synas när du går in på Facebook.

Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

Du som inte är med på Facebook:

Det är inte farligt! Och du kan mycket väl börja med att läsa vad dina facebookvänner skriver innan du själv börjar lägga ut text eller bilder. Så att du kan vänja dig.

Med QR-koden till höger

kommer du till vår Facebooksida.



Har du mobiltelefon? Anmäl ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sidan 2).

Har du e-post? Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppemjil?

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in dig i medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!

Nu även grupp-SMS!

Om du inte har e-postadress, kan du nu få motsvarande information i din mobiltelefon genom **grupp-SMS**.

Meddela ditt namn och ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 690 45). *Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*

Om du byter e-postadress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Seniorerna Falun.

Om du flyttar, anmäl din nya adress till föreningens expedition (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sidan 2).

Har du BankID och Swish?

Svenska Bankföreningen och Sparbankernas Riksförbund har tagit initiativ till en gemensam informationsinsats för att motivera fler att ta steget in i den digitala världen.

På vår webbplats, klicka på "Världen utanför SPF Seniorerna Falun" och sedan på "IT-frågor" så kan du komma till deras webbplats.

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2300 medlemmar.

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer.

Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt.

Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar.

Alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

Medlemsavgift 2019: 260 kr inklusive avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (160 kr). Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds i februari varje år.

Till nya medlemmar utsänds inbetalningskort på medlemsavgiften så snart de registrerats hos förbundet.

Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år.

Det bankgironummer som är angivet på inbetalningskortet för medlemsavgiften **kan endast användas för inbetalningskort/fakturor med OCR-nummer utsända från förbundet.**

För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330 användas.

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** (avtalsnummer 9550) omfattar olycksfallsförsäkring och livförsäkring. Den gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.

På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial.

Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfseniorerna@skandia.se.

Dessutom har vi en **mötesförsäkring** (avtalsnummer 7890) som är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av Förbundet.

Försäkringsbolaget If ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats www.spfpension.se.

Publicerings- och integritetspolicy

Data skyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter. Förordningen började gälla den 25 maj 2018 och ersätter personuppgiftslagen (PuL).

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

Se [www.spf.se/falun/om föreningen](http://www.spf.se/falun/om_foreningen)



SPF Seniorerna Falun
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel. 023-690 45 (öppettider: se sidan 2)
Org nr 883201-9239
E-post: falun@spfdalarna.se
Webbplats: www.spf.se/falun

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

*Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" på vår
webbplats förstasida eller kontakta vår expedition
per telefon, post, e-post eller personligt besök (se sidan 2)*

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2300 medlemmar
Annonsansvarig: Barbro Carnehag, 073-421 53 84, barbro.carnehag@gmail.com

Annonspriser: Helsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvartssida 500 kr

Stoptider och utgivningsdagar 2019:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	31 januari / 7 februari	vecka 9
Inför sommaren	25 april / 2 maj	vecka 21
Inför hösten	1 augusti / 8 augusti	vecka 35
Inför vintern	24 oktober / 31 oktober	vecka 47

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2018:4

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, anders@futurefalun.se

Redaktion:

Maria Bjerneby Häll, maria.bjerneby.hall@gmail.com
Kersti Jungsbo, andersson.kersti@gmail.com eller falun@spfdalarna.se
Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com
Margareta Nissby (redaktör), margareta.nissby@telia.com
Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com
Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st
Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com
Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com
Margreth Lindgren (gruppejil), evymargreth@gmail.com

