

INFÖR VÅREN



Bofinken är en av våra vanligaste och mest omtyckta fåglar. Namnet härstammar från "bokfink" som syftar på fågelns förkärlek för trädslaget bok. I samband med den första riktiga vårvärmen i mars börjar de första bofinkhannarna att sjunga.

Styrelse 2019

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 4709
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:	Lena Söderlund	073-150 5436
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
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802

Trafikkommittén har omvandlats till en arbetsgrupp inom KPR.

Väntjänsten har upphört som egen kommitté och uppgifterna
övertagits av Programkommittén.

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
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Torsten Gudmunds
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Ordföranden har ordet

Nu börjar vi ett spännande nytt verksamhetsår. Årsmötet har genomförts, där verksamheten under 2018 avrapporterats och godkänts liksom föreningens ekonomi. Styrelsens förslag om förändrad organisation för Väntjänsten och Trafikkommittén har godkänts av års-mötet. Valen till styrelse och kommittéer har gjort att föreningen är rustad för att fortsatt erbjuda våra medlemmar ett rikt utbud av aktiviteter.



När detta skrivs är vi fortsatt i diskussioner om ett Seniorernas Hus. Det är vår förhoppning att vi tillsammans med PRO skall kunna komma till en lösning med kommunen inom kort.

Inför 2019 kommer vi att återuppta utskick av brev till de som fyllt 65 år sista kvartalet 2018 samt kommer att fylla under 2019. Utskicken kommer att göras i anslutning till respektive nummer av MedlemsNytt. Vi försöker nyttja vår fantastiska distributionsapparat "Brevduvorna" så långt som möjligt. Vi hoppas att detta skall locka flera att söka medlemskap hos oss.

Vi kommer att ha två särskilda möten under året för nya medlemmar samt ett uppföljningsmöte för nya medlemmar för att ge möjlighet till återkoppling hur man upplevt medlemskapet inledningsvis. Vi kommer även att via våra kommittéer följa upp våra aktiviteter mera kontinuerligt.

Medlemsvård är kanske den bästa rekryteringsåtgärden. Att våra medlemmar känner sig hemma hos oss och att vårt utbud av aktiviteter är så brett att det finns något för alla. Detta är en hög målsättning för vårt fortsatta arbete. Detta arbete har fått sin start genom den så kallade Utvecklingsgruppen, som förhoppningsvis kommer att ge styrelsen inspel för fortsatt utveckling. Ett arbete som ytterst sedan ligger på styrelsen.

Även om vi har en fortsatt positiv medlemsutveckling och inte samma problem som många andra föreningar inom SPF-familjen att rekrytera funktionärer, är det viktigt att arbeta med att utveckla vår verksamhet. I det arbetet ser vi ett Seniorernas Hus som en viktig pusselbit.

På nästa uppslag kan du läsa vårt program för firandet av 40-årsjubileet.

Vi har valt att erbjuda två aktiviteter där eftermiddagen är kostnadsfri. Temat syftar till att kunna få en nostalgisk tripp tillbaka cirka 40 år musikaliskt.

På kvällen har vi en middag med underhållning och tillfälle till dans. Här kommer en avgift att tas ut som vi hoppas känns rimlig i förhållande till vad som erbjuds. Det är vår förhoppning att vi blir många som tycker att det är värt att fira vår förening och att vi kan få en fantastisk kväll tillsammans.

Välkomna till ett nytt spännande år med SPF Seniorerna Falun!

Anders Sätterberg, ordförande

Bilia Toyota

GRUVSTADEN AKTIEBOLAG



Gruvstaden är ett bolag som förmedlar lägenheter i Falun, Svärdsjö, Grycksbo, Ornäs, Borlänge, Avesta och Krylbo.

Om du är intresserad av att hitta ett nytt boende, besök vår hemsida på www.gruvstaden.se.

Om du har mer frågor, ring oss på 023-207 77.

Med vänliga hälsningar från personalen på Gruvstaden AB

SPF Seniorerna Falun fyller 40 år!

Det firar vi tillsammans den 4 maj

Kulturhuset tio14 kl 14.00-16.00

Nostalgishow med Björn Hemstad

En nostalgitripp för oss rock & roll-seniorer. Vilken låtskatt det finns!
I showen återfinns många härliga låtar. Här visas bilder och filmer
från barndom till vuxen via tonåren.

Max 200 platser. Showen är kostnadsfri. **Anmälan:** se nedan

Dalasalén, Regementet, kl 18.00-23.00

Jubileumsfest

Copperhats Live med Janne Åström

Dans till Stig Linds Little Big Band

Meny:

Filébuffé: Laxfilé, dragon- & paprikakryddad kycklingfilé,
helstekt fläskfilé

Blandad grönsallad, tomatsallad, oliver, marinerad sparris

Rostade rotfrukter, potatisgratäng

Citruscreme, tzatziki, chilibearnaise

Lättöl/mineralvatten ingår. Vin, öl och annan valfri dryck
finns att köpa i baren.

Kl 20.00 underhåller **Copperhats med Janne Åström.**

Efter underhållningen serveras kaffe och hallon/chokladkladdkaka
med lättvispad grädde.

Kvällen avslutas med **dans till Stig Linds Little Big Band.**

Pris: 420 kr. Max 450 platser. Anmälan: se nedan

Anmälningar via vår anmälningsrutin på webben:

Nostalgishow: tidigast 29 mars kl 10.00 och senast 12 april kl 12.00

Jubileumsfest: tidigast 12 mars kl 10.00 och senast 16 april kl 12.00

Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45
eller vid besök.

Välkomna!

MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 13 mars kl 13.30 – *Obs: Ändrat program!*

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Digitala Nyheter

Dalarnas Tidningar informerar hur man läser sin dagstidning digitalt.

Ta gärna med dator/padda.

Dessutom:

Mats Höjer informerar om Dalateaterns musikal *Sweeney Todd* (se nästa sida)

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 10 april kl 16.00 (**Obs tiden!**)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Kvinnor bakom gatunamn i Falun

Elisabeth Hemström berättar om kvinnor som namngett gator i Falun

Information: Meg Haglund, tel 070-966 63 73

Onsdag 15 maj kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Vårkonsert med Falu SPF-kör

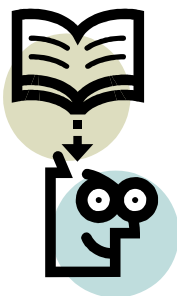
Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 5 juni kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: "Från böna till kopp" (Jan Cederqvist, Falun)

En film om hur man producerar kaffe i Brasilien och Colombia – världens näst största handelsvara. Efterföljande frågestund.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48



LÄSTIPSTRÄFFAR

Café Vi 3, Slaggatan 17

torsdagar kl 10.00-11.30

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!

Några föredrar att lyssna på böcker, andra har vant sig vid att läsa på en läsplatta. Vi lånar på bibliotek, köper kanske pocketböcker, och några lånar e-böcker hemifrån direkt till en dator eller läsplatta.

Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp, kanske köpa en kopp kaffe eller te, berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller bara lyssna till vad andra läst och vill tipsa om.

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

ANDRA ARRANGEMANG

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. **Max 20 personer.**

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.

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

Torsdag 4 april kl 18.00: Kom med på Musikal på Magasinet!

Vi startar med en rundvandring bakom kulisserna innan vi sätter oss i salongen för att avnjuta den stora musikalen *Sweeney Todd*, där även DalaSinfoniettan medverkar.

(På Wikipedia finns mer info om vem Sweeney Todd var.)

Innan föreställningen kan den som så önskar äta en buffé på SMAK-restaurangen. Beställning och betalning görs direkt till restaurangen.

Vi har 40 biljetter till föreställningen. Minst 20 personer för biljettpriset 235 kr.

Samling i Magasinets entré, Tullkammaregatan 12, kl 17.00.

Anmälan tidigast 7 mars kl 10 och senast 21 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.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 22 maj kl 14.00: Biblioteket på nätet

Digital information och internet för seniorer. Beställ din bok via nätet.

Vi träffas på Stadsbiblioteket kl 13.45. Max 30 personer.

Anmälan tidigast 23 april kl 10.00 och senast 14 maj 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.

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 12 juni kl 11.00: Sommarlunch på Staberg

Först får vi en visning av den nyrenoverade bergsmansgården och trädgården i ungefär en timme. Därefter intar vi lunchen. Kostnaden för visning och lunch, 50 kr + 120 kr, betalas på plats. **Max 40 personer.**

Anmälan tidigast 7 maj kl 10.00 och senast 31 maj 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.

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

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 sommaren: 7 juni.

Undrar du över något? Ring Gun Eriksson, tel 070-694 17 52.

KAFÉ BJÖRKEN är tills vidare stängt

BIO TILLSAMMANS

Biografen Falan visar eftermiddagsfilm, varannan torsdag klockan 15.

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.

Du som är pensionär kan utnyttja pensionärsrabatten på biografen (20 procents avdrag på biobiljetten).

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.

Undrar du över nåt, ring
Inger Söderlund på 070-339 18 70.

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 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 övertäckning har medlem i SPF Seniorerna företräde framför icke medlem.

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: Gatadress, Postnummer, Ort, Personnummer (vid båtresa), Telefonnummer, E-postadress, Påstigningsplats, Medlem ja/nej.

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

Härliga Polen 12-17 maj 2019.

Anmälan via vår anmälningsrutin på webben där du också hittar mer information.

Inställda resor: *Fuengirola, Spanien* (anmälda deltagare har erbjudits långtidssemester på Mallorca i stället) samt *England – Themsen*

Värmiddag på Solgårdskrogen med besök på Nittsjö Keramik lördag 27 april

Följ med till Solgårdskrogen i Nittsjö och ät en säsongsbetonad middag! Solgårdskrogen är en lantlig krog som tillagar mat från grunden och enbart använder närproducerade råvaror. Vi börjar med nybakat bröd med paté och ett glas bubbel för att därefter inta en trerättersmiddag med fokus på lokalt lamm från allmogerasen Dala Pälsfår uppfödd på Björgården. Dryck beställs på plats.

Solgårdskrogen drivs av Jonathan och Genevieve Bjurenstedt. Han är utbildad kock och har jobbat på restauranger i London, St Tropez, Adelaide och Melbourne samt Stockholm. Hon är född i Australien och tog sin sommelierexamen på Restaurangakademien 2012.

Läs mer på Solgårdskrogens hemsida: www.solgardskrogen.se .

Avresa från Falun ca kl 16.00 och hemfärd från Nittsjö ca 21.00.

Pris: 795 kr (vid 25 personer) respektive **895 kr** (vid 20 personer). I priset ingår buss t o r, besök på Nittsjö Keramik, Solgårdskrogens pâté med ett glas *Crémant du Jura* och trerättersmiddag inklusive kaffe.

Endast 25 platser.

Anmälan tidigast 5 mars klockan 10.00 och senast 5 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: Elsie Karlsson, tel 076-803 84 15,
e-post elsie.karls-son@telia.com

Småland och Glasriket

10-13 juni

Måndagen den 10 juni åker vi till Småland och checkar in på Ädelfors folkhögskola i Holsbybrunn.

Tisdag beger vi oss till Kosta Outlet. Lunch på egen hand. Eftermiddagen och kvällen tillbringas vi på Målerås Glasbruk där vi intar middag bestående av hytt sill med tillbehör.

Onsdag gör vi en utflykt till den gamla trästaden Eksjö, där vi får en guidad rundvandring. Om tiden tillåter, kan intresserade besöka Albert Engström-museet. Lunch på egen hand. Vid återkomsten till Holsbybrunn får vi en guidad visning av "Gamla Brunnsområdet". Under kvällens middag på folkhögskolan blir vi underhållna av en trubadur.

Torsdag. Efter frukost startar vi hemresan. Vi gör ett stopp i Stjärneborg och ser gravmonumentet Pyramiden och museet samt får höra historien om Malte Liewen Stjärngranat. Därefter tar vi vägen via Gränna, där vi intar sen lunch på Hamnkrogen och kanske inhandlar några polkagrisar. Eftermiddagsfika kan avnjutas i Askersund på egen hand, när vi gör 45 min chaufförstopp. Beräknad hemkomst till Falun ca kl 20.00.

Pris: 4.815 kr (vid 30 personer) respektive **4.470 kr** (vid 40 personer). I priset ingår buss t o r, tre frukostar, två luncher och tre middagar samt guidade turer i Eksjö, Holsbybrunn och Stjärneborg.

Enkelrumstillägg: 175 kr/natt.

Max 40 platser.

Anmälan tidigast 8 mars kl 10.00 och senast 21 maj 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, tel 070-540 41 77, e-post stig.gms@telia.com

Sunne – Västanå teater och Selma Lagerlöf

3-4 juli

I Sunne är kulturen och berättartraditionen stark. Västanå teater har under sina mer än fyrtio år vuxit till en av Sveriges största sommarteatrar och är nu även länsteater i Värmland. I år ger man *Eddan* i den norske dramatikern Jon Fosses tolkning. Den bygger på mytologiska berättelser med ursprung i Norge och på Island under åren 800-1000. Det är mustiga berättelser om skapelse och undergång, där humorn och visheten går hand i hand.

Även om årets föreställning inte bygger på Selma Lagerlöfs böcker, vilar ändå hennes anda över teatern och omgivningarna. På resans andra dag gör vi en guidad busstur till gårdarna hon inspirerades av när hon skrev *Gösta Berlings saga*. Vi får även en guidad tur i Mårbacka. Utförligt program (dag för dag) finns på www.spf.se/falun och på expeditionen.

Pris: 3.450 kr (vid min 20 personer). I priset ingår bussresa enligt programmet, del i dubbelrum inkl frukost, två luncher, en middag, teaterbiljett, guidad visning och fika på Mårbacka samt guidad rundtur i Gösta Berlings fotspår. 35 teaterbiljetter är reserverade. **Enkelrumstillägg: 300 kr.**

Anmälan tidigast 12 mars kl 10.00 och senast 28 maj 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: Ulla Immler, tel 070-460 69 11,
e-post ulla.immler@gmail.com

Researrangör: ReseSkaparna

En dag i Stockholms skärgård

tisdag 23 juli

Vi startar vår resa tidig morgon, kl 05.00, mot Stockholm och Nybrokajen. Där går vi ombord på *M/S Strömma Kanal* som tar oss till Sandhamn. Båten avgår kl 09.45. Under färden får vi guidning om vad vi passerar.

Vi serveras en lunch på båten under utfärden. Kaffe och dryck kan inhandlas på båten under hela färden. Kl 12.45 beräknas vi lägga till i Sandhamn, där vi får en guidad tur eller strosar fritt i max två timmar.

Senast 14.45 lägger vi ut och styr tillbaka mot Stockholm, dit vi kommer vid 18-tiden.

Bussen står på kajen och inväntar oss för färd hem till Falun, dit vi beräknas anlända 21.30. Under hemresan serveras dryck och en smörgås (kort paus för toabesök om så önskas).

Pris: 870 kr (vid 40 personer) respektive **970 kr** (vid 30 personer).

Anmälan tidigast 15 mars kl 10.00 och senast 25 juni 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, tel 070-540 41 77, e-post stig.gms@telia.com

Lofoten

- en fantastisk naturupplevelse

7-14 augusti

Lofoten i Nordnorge bjuder på spektakulära vyer och är en av världens vackraste platser. Dramatiska berg, vackra sandstränder och fiskebyar finns fördelade på Lofotens fem huvudöar.

Vi åker norrut med buss, passerar Polcirkeln, får en guidad visning av det som återstår av ishotellet i Jukkasjärvi sedan hotellet under våren sakta återvänt ner i älven. Vi gör även ett besök i kyrkan i Jukkasjärvi där vi kan se Bror Hjorts målningar och orgeln med sina enastående dekorationer i renhorn, masurbjörk m m, innan vi passerar gränsen till Norge.

Vi anländer till Lofoten där vi tillsammans med vår lokalguide tar oss runt på Lofotsöarna och ända ner till Å. Därefter åker vi via Blå vägen mot Sverige igen. Resan innebär en hel del bussåkande och vi övernattar i Umeå, Gällivare, Björkliden, Svolvær (två nätter), Storuman och Sundsvall. Under färden gör vi fikastopp och stopp för lunch.

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

Pris: 12.395 kr (vid 30 personer) respektive **11.995 kr** (vid 40 personer). I priset ingår sju nätter på hotell med del i dubbelrum, sju frukostar och sju middagar, färje- och vägavgifter, utflykter och entréer enligt program samt reseledare.

Tillägg: Enkelrum 2.430 kr samt **avbeställningsskydd 300 kr** (men kolla med ditt försäkringsbolag eller ditt betalkort om dessa täcker avbeställningsskydd).

Anmälan tidigast 14 mars kl 10.00 och senast 25 juni 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 45 personer.**

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, 070-3 000 248, ingalill_bergvall@telia.com

Researrangör: Tobbes Resor AB, tel 0226-671 30, info@tobbresor.se

Ljuvliga Toscana med Florens och Siena

8-15 oktober

Iresan ingår Florens med hotell tre nätter, lokalguide och stort kulturprogram; därefter besök i Siena med lokalguide och tid för egna strövtåg. Fyra övernattningsar i Follonica – ett familjehotell 25 m från havet.

Dagarna 5-7 bjuder på många upplevelser för såväl ögat som smaklökarna – besök i bl a den vackra byn Capalbio, vingården Monte Solaio, en ostgård och tid för egna upptäckter i Follonica. ReseSkaparnas egen reseledare Ghitta Olovsdotter välkomnar oss till sitt Toscana.

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

Pris: 17.000 kr. I priset ingår buss t o r Arlanda, flyg, boende i dubbelrum med frukost, två luncher, en lättare antipastotallrik, sex middagar, hela resepaketet med entréer, utfärder och besök. **Enkelrumstillägg: 1.450 kronor.**

Anmälan tidigast 7 mars kl 10.00 och senast 30 april kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller via besök. **Obs: Tidig sista anmälningsdag!**

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

I samarbete med ReseSkaparna

Planerade resor 2019

Under sensommaren/hösten planeras en **endagsresa till en stad/plats i närheten av Falun, en hemlig resa, en teaterresa, julshopping i London och naturligtvis en julbordsresa.**

Det kommer mera Håll utkik i kommande MedlemsNytt!



IT-HJÄLPEN

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
Rolf Backström, rolf.backstrom@protonmail.com, tel 070-915 3111.

KURSVERKSAMHET



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till ett spännande och givande utbud under våren. Välkommen!

ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfseniorenafalun , 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" - A bit of English

Välkommen till vår nya 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 14.00-16.15, 1 april – 27 maj

Kostnad: 100 kr

GEOLOGISK EXKURSION - Gagnef-Leksand

Välkommen att följa 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: Torsdag 23 maj. Samling för samåkning kl 9.00 vid Willys parkering i Britsarvet. Beräknad hemkomst ca kl 16.00.

Kostnad: 300 kr

KÖRSÅNG - Falu SPF-kör

Ledare: Lena Söderlund, 073-150 5436, Margareta Dunkars, 076-808 5485

Körledare: Margareta Åberg, 023-322 67, 070-618 2267

Tid/lokal: Tisdagar kl 13.30-15.30 i Nybrokyrkan

Deltagaravgift: 250 kr/termin

Nya körsångare bör först kontakta Margareta Åberg. Begränsat antal platser.

LÄR DIG HUR FACEBOOK FUNGERAR (en träff)

Nyhet!

Vad är en profil och hur skapar du den? Vi lär oss att följa våra vänner eller följa intressanta sidor, göra inlägg och möjligheten att publicera bilder. Ta med egen bärbar dator eller surfplatta.

Ledare: George Grigoriadis

Tid: Onsdag 20 mars kl 13.00-15.15

Kostnad: 85 kr

LÄR DIG HUR INSTAGRAM FUNGERAR (en träff)

Nyhet!

Vi tittar på hur en profil fungerar. Hur kan vi dela bilder? Hur kan vi följa våra vänner och använda Instagram för att hitta inspiration kring t ex ett intresse eller en hobby? Vi går igenom grunderna.

Ledare: George Grigoriadis

Tid: Onsdag 20 mars kl 10.00-12.15

Kostnad: 85 kr

SKAPA EN FOTOBOK AV DINA DIGITALA BILDER

Nyhet!

Så här skapar du en fotobok med dina digitala bilder. Vad ska man tänka på innan man börjar? Vilka alternativ finns för att skapa fotoböcker? Hur väljer du rätt leverantör och vilken är bäst för dig? Välja och sortera bilder. Vi skapar en fotobok tillsammans som exempel.

Ta med egen bärbar dator. Om du vill, ha cirka 20 digitala bilder till hands som du kan använda för att testa skapandet av en fotobok (dock inget krav).

Ledare: George Grigoriadis

Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start 21 mars.

Kostnad: 250 kr

SKRIVARCIRKEL - skriv ditt liv

Nytt startdatum

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 i processen att berätta om sitt liv.

Ledare: Inger Olenius

Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (7 träffar). Start 7 mars.

Kostnad: 570 kr

Kurser, grupper och studiecirklar som pågår:

Använd din moderna mobiltelefon – grundkurs, Bio tillsammans, Linedance, Fota med din mobiltelefon, Guldkant på tillvaron, Hantera dina bilder – i vår digitala värld, Släktforskning och DNA-test, Spanska – nivå A, B och C, Textila hantverk samt Vi virkar, stickar och syr.

**Saknar du något i utbudet, något du drömmer om att få göra?
Varmt välkommen att ta kontakt om du har förslag och idéer kring
studieverksamheten eller undrar över något.
Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se)
eller Studiekommittén via Elsa Wolff (elsa.wolff@tele2.se)**

Efterlysning: Studiekommittén behöver förstärkning!

Det är vi som är Studiekommittén. Fr v: Ann Rungård, Gunilla Barkar (styrelsens representant), Elsa Wolff (verksamhetsansvarig), Pia Ekström och Marianne Häggblom. I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan arrangerar vi studiecirklar i olika ämnen för föreningens medlemmar.



(Foto: Maria Bjerneby Häll)

– Vi behöver bli fler, säger Elsa. Gärna män, eftersom det redan finns fyra kvinnor i kommittén. Men det är naturligtvis intresset som är det viktiga.

Är du intresserad av att ingå i Studiekommittén? Kontakta Elsa Wolff, tel 070-512 1348, e-post elsa.wolff@tele2.se.

			
	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>	

Trygghetsboendegruppen arbetar vidare

Trygghetsboendegruppen arbetar enligt vidare med att försöka få fram ett utökat trygghetsboende i Falun, men det är inte lätt att hitta en plats och en byggherre. Vi har förslag på platser, men är det inte bultar så är det explosionsrisker eller att Länsstyrelsen har synpunkter på planläggningen.

Born-området skulle kunna vara ett attraktivt område att bygga på. Vi vet att HSB, Riksbyggen och Kopparstaden är intresserade av att bygga här. Men vi vet också att Länsstyrelsen har väldiga synpunkter på området med hänsyn till Världsarvet, som gränsar till det tilltänkta bostadsområdet.

Vid vårt möte med Kopparstaden fick vi veta att de inte har något direktiv från kommunen att bygga trygghetsboende. Vi i gruppen skulle vilja att kommunen pekade ut lämpligt område att bebygga med trygghetsboende oberoende av byggherre. Vår önskan är att det ska vara nära till affär, vårdcentral, apotek och buss. Med hänsyn till våra önskemål är det inte helt lätt

att hitta lämplig tomt för vårt ideala trygghetsboende.

Eftersom efterfrågan på bostadsrätter har minskat verkar det som att projektet på Norra Järnvägsgatan har gått i stå för närvarande. Vi har sett i mass-



media att Rödbro-området är högaktuellt att bebyggas. Kan vara ett aktuellt område för oss. Vi får se vad det kan bli där, beroende på vem som ger sig på att bygga. Här är det nära till allt.

Som vi tidigare berättat, har boendeformen kooperativ hyresrätt blivit allt mer aktuell med hänsyn till att bostadsrättsmarknaden har bromsat in. Ett företag vi

talat med säger att kooperativa hyresrätter nu är det enda alternativet för dem. Så nu gäller det att marknaden också får upp ögonen för denna boendeform.

När den nya regimen i Falun väl kommit på plats och satt sig, ska vi ta förnyad kontakt med kommunen för att höra hur de ser på våra idéer om trygghetsboende i Falun.

Urban Björn Sören Norgren Gunnar Trued

Har du rätt till bostadstillägg?

Idag får 290.000 pensionärer bostadstillägg. Pensionsmyndigheten uppskattar att det kan finnas ytterligare 100.000 pensionärer som skulle kunna få bostadstillägg men som inte har ansökt.

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen. Det som avgör rätt till bostadstillägg är din bostadskostnad, din inkomst och eventuella tillgångar.

Du kan ansöka om du bor i Sverige, är över 65 år och tar ut hela din pension. Du ansöker för din permanentbostad. Är man gift ansöker man gemensamt om bostadstillägg, men i de fall man lever isär, t ex om en av makarna bor på äldreboende, söker makarna var och en för sig.

Mer information finns på

www.pensionsmyndigheten.se/För_pensionärer/Bostadstillägg_och_ekonomiskt_stöd

Årsmöte i SPF Seniorerna Falun

SPF Seniorerna Falun hade sitt årsmöte den 13 februari. Till föreningens ordförande för ett år omvaldes **Anders Sätterberg**. Styrelsen kvarstår oförändrad.

Lena Söderlund utsågs till ny verksamhetsansvarig/sammanställande i Körkommittén. **Sven-Christer Kihlén** utsågs till ersättare i Kommunala Pensionärsrådet (KPR).

Tre avgående funktionärer avtackades: Mats Bergman (Körkommittén), Margareta Dunkars (Patientråden) och Sven-Christer Kihlén (Trafikkommittén).

Organisationsförändringar: Trafikkommittén har upphört och omvandlats till en arbetsgrupp inom KPR för aktuella trafikfrågor. Väntjänstkommittén har upphört som egen kommitté och uppgifterna har övertagits av Programkommittén.



På sidan 2 kan du se styrelsens sammansättning liksom verksamhetsansvariga i de olika kommittéerna.



Efter årsmötesförhandlingarna talade Christer Gruhs under rubriken *Pressens framtid i Falun* – ett synnerligen aktuellt ämne.

Christer Gruhs spår mer digitalisering

Den som hoppats på löften om att papperstidningarna ska överleva och frodas, blev nog besviken när journalisten Christer Gruhs talade om pressens framtid i Falun efter vårt årsmöte i Nybrokyrkan den 11 februari.

Omkring 120 medlemmar hade bänkat sig runt borden, fått kaffe och vaniljhjärtan, och gjorde sig beredda att lyssna.

Nej, Christer Gruhs ser framför sig mer digitalisering, att tidningarna upphör som papperstidningar och enbart utkommer på nätet. Detta trots att Bonniers just köpt hela Mittmedia, och man ännu inte riktigt vet vad de nya ägarna vill.

– Det är svårt att säga hur det blir, men jag befarar att ett antal tidningstitlar inom DT-familjen försvinner, kanske så att bara namnet finns kvar, men att innehållet är gemensamt, säger Christer Gruhs. Men Göran Greider är ett starkt varumärke för Dala-Demokraten, så jag hoppas han kan ryta i så att den tidningen blir kvar.



– Jag skulle ju vilja säga att det blir mer papper och mindre digitalisering, men tyvärr är papperet i nedåtgående och om 10–15 år är papperstidningarna helt borta.

Det var i december som det stod klart att Mittmedia var till salu efter en lång period av sviktande ekonomi. Koncernen äger 28 dagstidningar i Mellansverige, bland annat Dalarnas Tidningar, med Falu-Kuriren, Borlänge Tidning, Nya Ludvika Tidning, Mora Tidning och Södra Dalarnas Tidning. I koncernen ingår också Dala-Demokraten sedan 2013.

I början av februari blev det klart att Bonnier News tillsammans med norska Amedia köper Mittmedia. Köpet måste dock godkännas av Konkurrensverket.

Christer Gruhs hade tagit med sig exemplar av det första numret av Falu-Kuriren till SPF Seniorerna Faluns årsmöte. Tidningen utkom första gången 1894, och kostade två kronor per år i prenumeration.

Christer Gruhs har en lång karriär som journalist bakom sig. Han började redan som 16-åring på lokalredaktionen i Dala-Floda och fick dåvarande lokalredaktören Nils B Larsson som läromästare. Inledningsvis var det mest sportbevakning i hela Västerdalarna, som gällde. Han fick en fast anställning och sedan har det rullat på.

– Jag har arbetat med alla typer av uppdrag på Falu-Kuriren, och varit allt från lokalredaktör till politisk redaktör och chefredaktör, men också varit på Länsstyrelsen och Radio Dalarna.

Den bästa tiden för tidningarna var 1960-, -70, och -80-talen, tycker han. Då var det en tävling mellan oss tidningar, det var spännande att ”kriga” med de andra tidningarna om vem som hade den bästa nyheten först. Sen kom digitaliseringen och resultatet av den ser vi idag, när inte ens DT klarar sig utan måste köpas upp.

Christer Gruhs menar att tidningsägarna gasade på för snabbt med digitaliseringen, vilket fick till följd att prenumerationerna rasade, och att annonserna minskade, medan de digitala annonserna inte har kunnat ta igen de tidningsannonser som försvann.

– Jag hoppas Bonniers tänkt på vilka som ska fylla tidningarna med innehåll. Fast de har säkert en plan, det är jag säker på.

Text och foto: Inger Söderlund



Visst har du fina jazzminnen från förr! Nu kan du både minnas och få nya jazzminnen hos FJK!

Många **torsdagskvällar kl. 19.00** samlas vi på **G:a Elverket** (mitt emot polishuset) ett par timmar i skön miljö över en kopp fika för att "spisa" levande jazz, både gammalt och nytt!

Vi har plats för Dig också. Kom med!

28/2 Lisa Grotherus Dekontee. Ny jazzstjärna från Uppsala som väckt mycket uppmärksamhet.

14/3 Ullberg & Falk In Spirits of J&K. En hyllning till två trombonistgiganter vi minns.

28/3 YAZZ Minnen kring framlidna jazzpianisten Eva Engdahl (alias Marie Adams) presenterade av medlemmar ur sin egen grupp.

11/4 Hannah Tolf Group. Spännande kombinationer av jazz och pop med lyriska texter.

Bli medlem för 150 kr i årsavgift och få rabatterat inträde med 50 kr.

**Bankgiro 568-0566. Swish 123 577 54 16. Ange namn!
Keep Swinging så ses vi!**

“...Dalasinfoniettan under
Daniel Blendulf levererar
på toppnivå”

-DN Kultur

Dalasinfoniettan

Program och biljetter via
www.dalasinfoniettan.se



Vin & Matmässan Dalarna 12-13 april



Prova • Smaka • Handla • Träffa

Fredag kl. 14-21 och Lördag kl. 13-19

Plats: Quality Hotel Galaxen - Borlänge

Pensionärspris fredag: 140:- (Ord. pris 195:-)

Köp din biljett på Turistbyrån eller på www.vinmatmassan.se uppge kod: VIVA

AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Verksamhet och plats</i>	<i>Anmälan</i>	<i>Se sid</i>
tisdagar		9.45	Boule, Vallavägen, Norslund		26
tisdagar			Längdskidåkning	JA	26
onsdagar		10.00	Stavgång runt Kålgården. Samling Magasinsbron.		26
torsdagar		9.00	Volleyboll för seniorer 60+, Sporthallen, Lugnet		29
torsdagar		15.00	Vattengymnastik, Lugnetbassängen		29
fredagar		10.00	Bowling, Scandic hotell alternativt Falun Bowling & Krog		27
varannan tors		15.00	Bio tillsammans		8
FEBRUARI					
28	tor	10.00	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		6
MARS					
1	fre	13.00	Gemensam lunch, Küselska krogen		8
13	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Digitala nyheter + Info om Sweeney Todd		6
22	fre	14.00	Besök i Rådhuset	JA	7
28	tor	10.00	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		6
APRIL					
4	tor	18.00	Musikal på Magasinet: Sweeney Todd	JA	7
5	fre	13.00	Gemensam lunch, Küselska krogen		8
10	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Kvinnor bakom gatunamn i Falun		6
25	tor	10.00	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		6
25	tor	9.30	Skogsvandring, Vika. Samling Lugnetparkeringen för samåkning.		27

Motionera Mera-lotteriet period 1 sommar

Motionskortet för period 1 sommar gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2019. Alla **medlemmar** som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i Motionera Mera-lotteriet.

För att delta i lotteriet ska du lämna in eller skicka motionskortet till **SPF Seniorernas expedition**, Trotskatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 6 september 2019**.

Om du samlat 20 poäng deltar du med **en** lott i vårt friskvårds-lotteri, har du 40 poäng får du **två** lotter i lotteriet osv. När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna kortet till expeditionen under expeditionstid och hämta ett nytt kort eller också skriva ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

Vinnarna i friskvårds-lotteriet meddelas genom brev och publicering i MedlemsNytt. Vinsterna finns sedan att hämta på SPF Seniorernas expedition.

Om du inte motionerat tidigare, så börja försiktigt och öka tempot långsamt. Försök att motionera 2-3 gånger per vecka.

Bokstav och datum för utförd prestation antecknar du på kortet enligt exemplet.

LYCKA TILL !

Motionskort

På motionskortet noterar du poäng varje gång du motionerar. Du får 1 poäng för varje utförd aktivitet men **max 2 poäng per dag**. Du kan få 1 + 1 poäng för samma aktivitet på en dag; t ex promenad 3 km ger 1 poäng. Då får du 1 + 1 poäng för en promenad på 6 km.

Exempel på ifyllnad

Poäng	1	2	3	4	5	6	19	20
Aktivitet	D	D	B	M	K	I	L	M
Datum	15/4	15/4	17/4	17/5	1/6	2/7	4/7	4/7

Aktiviteter (varje aktivitet ger 1 poäng)

A	Badminton	30 min	J	Bollsport i lag	30 min
B	Bordtennis	30 min	K	Squash	30 min
C	Gymnastik grupp/ensam	30 min	L	Motionsapparater inomhus	30 min
D	Promenad eller löpning	3 km	M	Simning	400 m
E	Stavgång	3 km	N	Boule	1 p per 60 min
F	Skidåkning	3 km	O	Dans	30 min
G	Skridskoåkning	30 min	P	Cykling (hjälm)	10 km
H	Tennis	30 min	R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål	S	Trädgårdsarbete	60 min

27	lör	Resa: Vårmiddag på Solgårds Krogen i Nittsjö	JA	9-10
MAJ				
maj-september				
3	fre	Golf, scramble, Samuelsdals golfbana (onsdagar)		28
4	lör	Gemensam lunch, Kùselska krogen	JA	8
6	mån	Jubileumsfirande	JA	5
6	mån	Golf: Nybörjar- och fortsättningskurser startar	JA	28
9	tor	Skogsvandring, Önsbacksdammen. Saml parkeringen gruvan f samåkn.		27
15	ons	Medlemsmôte i Nybrokyrkan: Vårkonsert med Falu SPF-kör		6
16	tor	Skogsvandring, Hosjö. Samling Lugnetparkeringen för samåkning.		27
22	ons	Biblioteket på nätet – digital information och internet för seniorer	JA	7
23	tor	Låstipstråff, Café Vi 3, Slaggatan 17		6
23	tor	Skogsvandring, Kållviksberget. Saml Samuelsdals golfbana f samåkn.		27
30	tor	Skogsvandring, Sanders gammelskog. Saml park gruvan f samåkning.		27
JUNI				
5	ons	Medlemsmôte i Nybrokyrkan: "Från bõna till kopp" (en film om kaffe)		6
7	fre	Gemensam lunch, Kùselska krogen		8
10-13		Resa: Småland och Glasriket	JA	10
12	ons	Sommarlunch på Stabergr	JA	7
JULI-OKTOBER				
3-4 juli		Resa: Sunne – Våstanå teater och Selma Lagerlõf	JA	11
23 juli	tis	Resa: En dag i Stockholms skårgård	JA	11-12
7-14 augusti		Resa: Lofoten	JA	12
8-15 oktober		Resa: Toscana med Florens och Siena	JA	12-13



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 undersköterske-utbildning 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

HANSSON BUSS



Allt för sjön

9 mars **590:-**

Nordiska Trädgårdar

21, 22, 23 mars **590:-**

Shoppingtur Sthlm

28 febr, 28 mars **350:-**

Boka direkt på:
www.hanssonbuss.se



Någon att samtala med ...

*Samtalsterapi
Personlig utveckling
Relationsterapi*

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



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/stödjeorganen. 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

Vattentäta walking skor från Haglöfs



Boka tid för
undersökningen i
vår butik, på vår
hemsida eller via
telefon

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



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet 2019

Motion är fräska och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerande förutom bättre välbefinnande kanske leda till vinst i motionslotteriet efter avslutad motionsperiod.

Kom ihåg att lämna in motionskortet för Period 2 Vinter **senast den 5 april**. Utlottningsavdrag sker under april månad. Vinstlistan redovisas i sommarnumret av MedlemsNytt.

Från 1 april – 31 augusti är det dags för Period 1 Sommar igen.

I detta utskick finns motionskortet i mittuppslaget. Notera aktiviteter som vanligt. Anvisningar finns på kortet.

Du kan också hämta motionskort på SPF Seniorernas expedition eller skriva ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

Ifyllda motionskort lämnar eller skickar du till SPF Seniorernas expedition, Trotsgatan 35, 791 36 Falun.

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt.
Kroppen är gjord för rörelse och har behov av att användas för
att bibehålla en bra funktion.**

Skidåkning

Skidåkning har pågått på tisdagar sedan början av januari. Det här har varit en riktigt bra säsong med minusgrader hela tiden och lite nysnö då och då. Vi har varit på olika ställen, bl a vid Pumpen, Korsnäs klubbstuga. Där var vi 21 åkare, som fikade inne i den fina lokalen.

Nu är det dags för StafettVasan, där vi har ett lag med. Följ oss gärna på nätet! Vårt lag heter SPF Falun.

Vi fortsätter att åka så länge det finns snö. Vill du ha information om vart vi åker, så skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.

Stavgång

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

Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid ***varje tisdag kl 09.45*** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika.

I början av maj flyttas spelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen, med ***samling kl 09.45 och start med spelet kl 10.00***.

Ta med kaffe även vid utomhusspelet.

Ledare/kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

Bowling spelas *varje fredag kl 10-11* i Bowlinghallen i Scandic hotell alternativt i nya bowlinghallen i Falun Bowling & Krog. Som deltagare väljer du spelplats. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie.

Vårsäsongen avslutas fredagen den 10 maj med prisutdelning och gemenskapskaffe. Höstsäsongen inleds fredagen den 23 augusti, samma tid och lokaler. *Ledare och kontaktpersoner är Gunnel Odén, tel 646 64, och Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931.*

Skogsvandringar

Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap! Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Sträckor på 3 till 6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två timmar är vi tillbaka på startplatsen. Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Kom och prova på! Ingen förannmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 25 april: Kyrkbyttjärn, Vika (favorit i repris!)

Ca 3 km lätt vandring inkl viss fågelskådning.

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

Ansvarig: Tord Halvarson (tel 076-807 52 74)

Torsdag 9 maj: Önsbacksdammen

4 km lätt vandring runt den äldsta dammen i Falu gruvas gamla vattensystem.

Samling kl 10 parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvarig: Olle Lagerberg (tel 070-310 41 43)

Torsdag 16 maj: Hosjötrakten

Mer information längre fram på www.spf.se/falun under Friskvård.

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

Ansvarig: Ulla Persson (tel 072-203 83 26)

Torsdag 23 maj: Samueldal – Källviksberget

Ca 4 km med ganska krävande uppförs- och nedförsbackar.

Vacker utsikt garanteras!

Samling kl 10 parkeringen Samueldals golfbana.

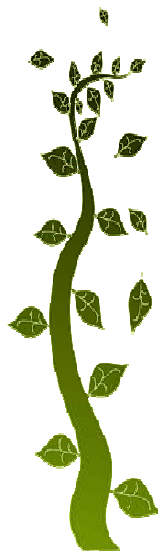
Ansvarig: Bengt Östberg (tel 070-681 41 28)

Torsdag 30 maj: Naturreservatet Sanders gammelskog

3 km lätt vandring i orörd natur.

Samling kl 10 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg (tel 070-681 41 28)



Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling! Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en nybörjarkurs. I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör Jonas Osterman och du får samtidigt social gemenskap med andra SPF-medlemmar.

Du som redan spelar golf men vill ha hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Svingen och närspellet behöver säkert korrigeras efter vintervilan och det kan du få i fortsättningskursen. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör.

Kurserna förläggs till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman, som är professionell instruktör.

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för nybörjarkursen är 2.100 kr och omfattar sju tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår även lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena samt medlemskap i golfklubben under år 2019.

Dagar för nybörjarkursens praktik: mån 6 maj, tis 7 maj, fre 10 maj, mån 13 maj och tis 14 maj. Mån och tis kl 14.00, fre kl 09.00. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på. Dagar meddelas vid första praktiklektion.

För fortsättningskursen är avgiften 600 kr för fyra tillfällen med en tim/gång. Tider för fortsättningskursen: mån 6 maj, tis 7 maj, mån 13 maj och tis 14 maj. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare.

Starttider för de olika grupperna: kl 09.00, kl 10.00, kl 11.00, kl 13.00.

Om dessa grupper skulle fyllas kan tider på andra dagar ordnas.

Anmälan till kurserna kan göras via e-post till hansthors18@gmail.com.

Det går också bra att ringa till Hans Thors, tel 179 26, 070-677 05 49.

Du som har frågor om golfkurserna eller andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors på telefon eller e-post.

Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro på onsdagar med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana så snart banan är spelbar.

Spelform: scramble. Startavgift: 40 kr. Greenfeeavgift: 120 kr för icke medlemmar. Samling vid klubbhuset. *Ingen föranmälan behövs.*

Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolften meddelas i gruppmejl.

Att komma ihåg: Sommaren 2019 räknar vi med att för fjortonde året genomföra **föreningsmästerskap i golf** för SPF Seniorerna Falun. Tävlingen, över 18 hål, spelas under juni månad på Samuelsdals golfbana. Mer information om tävlingen i nästa nummer av MedlemsNytt.

Volleyboll för seniorer 60+

Du är välkommen till volleybollspel för seniorer i D-hallen, Sporthallen på Lugnet **torsdagar kl 09.00-10.30**. Kostnad. 20 kr/tillfälle som betalas i Visitors Center, Lugnet. *Ingen föransmälan.*

Mjukgymna, funktionell träning, vattengymnastik

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas i månadsskiftet april/maj. Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i september, kommer i MedlemsNytt nr 3 i slutet av augusti.

Vattengymnastiken i Lugnetbassängen har blivit en succé

Varje torsdag kl 15.00-15.45 inbjuds våra medlemmar till vattengymnastik för seniorer. Inspirerande ledare är Camilla Malmning, som arbetar i Lugnetbadet.



Ingen föransmälan behövs. Biljetten kostar 60 kr och löses i receptionen. Även relax och bastu ingår. Ta med hänglås till klädkåpet!
Vattengymnastiken pågår till mitten av maj.

(Foto: Lottie Sundlöf)

Femte säsongen med långvandringar

I väntan på skidföre ordnas varje år långvandringar med början i november. Det är tuffa vandringar – vi är ute omkring tre timmar och går 8–10 km, ibland över stock och sten i obanad terräng.

I vinter har 64 personer vandrat. Fyra har varit med vid alla tillfällena. Sammanlagt har 200 vandringar gjorts vid sju tillfällen. Tillsammans har vi gått 180 mil.

Första vandringen gick till Bispbergs klack. Vi gick i den branta slänten i naturreservatet – det var häftigt i

överkant. Så besvärliga stigar har vi inte gått förut.

Den andra vandringen gjorde vi vid Insjöns gruvor som varit i drift under mycket lång tid. En del tror att det här var brorslotten till Falu gruva som många letat efter. Senare vandrade vi vid Åg (41 personer – rekord!), Djurmo klack, Lennheden–Bäsna, Finnbo och Källviken.

I januari startade skidåkning. De som inte ville åka skidor fortsatte att "vintervandra" på Jungfruberget.

Mats Hiertner

Läs Mats roliga rapporter och se fina bilder på www.spf.se/falun under Referat

Spänning och gemyt i boulehallen

31 personer fyller den nyvattnade och nykrattade boulehallen den här tisdagsförmiddagen; 31 som är helt fokuserade på att spela boule, att komma så nära lillen med sina klot, som möjligt.

– Fast en del är här bara för att dricka kaffe, skojar Curt Winberg, som är ledare för boulesektionen inom SPF Seniorerna Falun.



Och kafferast blir det när två omgångar är spelade. Men först ska spelet starta. Curt Winberg delar ut lappar med siffror på, blå eller röda. Det är lottningen till lagindelningen. Numret på lappen motsvarar en av hallens åtta banor och färgen avgör vilken man ska spela med – och mot.

De kastar klot som uppvärmning, fr v Björn Otterskog, Stig Andersson, Jan Weiland, Ulf Elgemyr, Lena Olaison, Lars Brovall och Maj-Britt Jansson.

– **Vi lottar för att alla** ska få spela med alla så småningom, säger Curt.

Först kastar någon ut lillen, liten men färgglad, följt av kloten – och det gäller att komma så nära lillen som möjligt med kloten. När alla klot är ute på banan tar poängräkningen vid, vilket klot ligger närmast lillen? Ibland kommer måttbanden fram.

Varje klot som ligger närmare lillen än motståndarnas klot ger en poäng. Och det lag som först kommer upp i 13 poäng vinner den omgången.

Med sina åtta banor rymmer boulehallen maximalt 48 spelare.

– Men så många har vi aldrig varit, säger Curt Winberg, vi brukar vara mellan 30 och 40, så det finns plats för fler. Om man är nybörjare kan man få låna klot av oss och vi instruerar, och boule går fort att lära sig.

– Ja, det här är en sport som passar alla, säger Benny Jonasson, som är sekreterare i Falu bouleklubb, och aktiv spelare i sektionen. Det är billigt och socialt, man kan sitta i rullstol och spela till och med.

Falu bouleklubb hyr hallen och låter SPF:s boulesektion vara där på tisdagar.

Den som vill spela köper ett klippkort för 300 kronor och kan spela tio gånger för det. Men betalar man 1 000 kronor kan man spela så mycket man vill.

– Sen ser vi helst att våra spelare går med i Falu bouleklubb, och betalar medlemsavgiften dit, säger Curt Winberg.

Text och foto: Inger Söderlund

Mjukgymna för kraft och koordination

Jerry Williams sjunger ur en bandspelare i Britsarvsgårdens gymnastiksal. Det är måndag förmiddag och ledaren Lena Grönberg har just satt igång ett pass med mjukgymna. Gymnastiksalen är full av folk.

Mjukgymnan utförs till stor del sittande på stolar, men är inget latmanspass för det. Här får alla kroppsdelar en ordentlig genomgång.

– Vi har de fem K:na som tema, säger Lena Grönberg – *Kraft, kul, kamratskap, koordination och kondition.*



Och så drar hon igång med träning av koordinationen där det gäller att hålla reda på sina armar och ben, när de omväxlande sträcks ut i otakt och i takt. Inte det lättaste. Men folk förenas i skratt över svårigheterna.

Sen är det armarnas tur, och Lena uppmanar deltagarna att ro med kraftiga tag, som om de hade sumobrottare i båten. Rodden övergår i paddling från sida till sida, som övergår i att rita åttor med armarna vända mot golvet. Från bandspelaren strömmar *Solsken till mig*, och det utbryter allsång. Nu står alla upp.

Men åter till stolarna där magmusklerna får sig riktiga körare. Med rum-porna längst fram på stolsitsen lutar sig alla bakåt och lyfter på benen.

Nu kommer röda träningsband fram, med deras hjälp sträcks bröstmusklerna samtidigt som alla brister ut i *Vi går över daggstänkta berg...* Passet avslutas med stretching och nedvarvning.

– Jag vill i passet komma åt och stärka mage, rygg och ben, säger Lena efter passet.

Lena Grönberg är en rutinerad gymnastikledare, minst sagt, hon har lett gympapass i 54 år, sedan 1968!

– Det här är min hobby, säger hon, till vardags har jag arbetat på bank. Varför? undrar jag.

– För musiken, jag har jättemånga skivor och så gillar jag att dansa.

Men nu står redan deltagarna i nästa pass redo. Det är ett pass i funktionell träning, också i SPF:s regi. Det passet är lite tuffare än mjukgymnan, här finns inga stolar, utan övningarna sker på golvet. Men också här tränas kondition och koordination förutom styrka och rörlighet.

Bägge gymnastikpassen går 15 gånger under våren och den som vill delta kan prova på en gång innan man bestämmer sig.

Text och foto: Inger Söderlund

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, Region Dalarna och sjukvården. SPF Seniorernas uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

SPF Seniorernas representanter:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	076-808 5485	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
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

Aktuellt från KPR:

Det sista KPR-mötet för 2018 hölls den 4 december i Rådhuset med Jessica Wide som ordförande. Alla tio SPF-representanter deltog tillsammans med ledamöter från PRO, SKPF, Vision, Kommunstyrelsen, Omvårdnadsnämnden och Landstinget.

Information om organisation och **förändringar i utbudet av kollektivtrafik** i Falun stod först på föredragningslistan. Representanter för Landstingets kollektivtrafikförvaltning berättade om ändringar i linjedragningar, flextrafik och biljettsystem. Dalatrafik får in många kritiska synpunkter på nyheterna men de politiska besluten om minskad budget är ett problem.

Inför den stundande vintern hade vi många frågor om **snöröjning och halkbekämpning**. Serviceförvaltningens ordförande Kennet Wählberg redogjorde för hur kommunens inhyrda entreprenörer har att förhålla sig till prioriteringar, bortforsling av snö etc. Han hänvisar till hemsidan och ser gärna att vi hör av oss via Kontaktcenter, tfn 023-83 000, e-post kontaktcenter@falun.se. Vi påminde återigen om att pensionärer bör få åka buss gratis under lågtrafik då bussarna går med få passagerare.

Omvårdnadsförvaltningens Ros-Marie Ring informerade om **utbyggnaden av Risholmsgården** där den nya avdelningen kommer att öppnas under våren. Det planerade **äldreboendet i Britsarvet** projekteras nu. Carina Andersson berättade att 44 trygghetskameror finns såväl i äldreboenden som hos hemmaboende. De kopplas på vid förutbestämda tider och ger trygghet utan att störa. Staten delar ut medel för "Välfärdsteknik". På 55+ boendet Smedjan har man utrustat en **visningslägenhet** med en mängd tekniska hjälpmedel. Efter visningsdagarna i december kan man kontakta Kopparrstaden för att få besöka lägenheten.

Nästa KPR-möte kommer att hållas med arbetsutskottet den 20 februari. Vi för gärna fram era frågor och synpunkter.

Margareta Dunkars



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:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
<i>Britsarvet:</i>	Karin Olausson, 023-339 05, lurtorp@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, stortekla@hotmail.com
<i>Grycksbo</i>	Sigrid Strand, 072-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 023-510 96, silja.lagerberg@gmail.com
<i>Norslund</i>	Ulla Jansson, 023-178 88, ulla.b.jansson@telia.com Sonja Schnürer, 023-328 61, sonja.schnurer@telia.com
<i>Tisken</i>	Ingvar Mårtensson, 023-310 23, ingvar.martensson43@gmail.com Jörgen Adolphson, 073-975 9410, info@fredrikadolphson.se
<i>Falu vårdcentral</i>	Urban Björn, 070-311 7131, urban.bjorn@tele2.se Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
<i>Sammanställande:</i>	Eva Grönlund (070-719 30 87), gronlund.falun@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Äldresjuksköterska.

Patientråden fortsätter att trycka på behovet av äldresjuksköterska på varje vårdcentral.

Högekostnadsskydd.

Högekostnadsskyddet är vid årsskiftet höjt från 1100 till 1150 kr.

Högekostnadsskydd för läkemedel.

Fr.o.m. årsskiftet är även högekostnadsskyddet för läkemedel höjt med 50 kr till 300 kr.

Tandvårdsbidrag.

Fr.o.m. det år du fyller 65 år bidraget 600 kr.

Äldreboenden.

Falu kommun planerar att bygga ett nytt vård- och omsorgsboende med 60 platser i Britsarvet.

Hemtagningsteam.

Falu kommun kommer att starta ett hemtagningsteam för att stötta personer i hemmet.

Eva Grönlund



Vad tycker du om maten?

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

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

Teknik för äldre – vad skulle underlätta för dig?

Kopparstaden har inrett en Visningslägenhet med en mängd olika tekniska hjälpmedel för ett tryggare och smartare boende.



Programkommittén hade ordnat så att medlemmarna fick besöka lägenheten och få en genomgång av det som finns där.

Det var förvaltningschefen Annika Stålberg (bilden) som berättade för oss. Visningslägenheten är avsedd att ge inspiration och kunskap om vad som finns och möjligheterna att nyttja detta till såväl boende, anhöriga och personal inom kommunens hemtjänst.

Hjälpmedlen kan grovt delas upp i tre grupper, en grupp IT-hjälpmedel för äldre äldre, t ex de som bor på vård- och omsorgsboende, en grupp IT-hjälpmedel även för ”yngre” äldre och en grupp hjälpmedel som inte alls har med IT att göra men som kan vara väldigt nyttiga att ha tillgång till.

Så det var ett vitt spann av hjälpmedel, allt från ett plastunderlägg att lägga i duschen för att skrubba föt-

terna utan att behöva böja sig ner till golvet till Google Home där man med rösten ger order om att ”visa sista avsnittet av *Vår tid är nu*”. Eller ”smarta” glödlampor som kan styras genom en app på paddan (så att man som bortrest kan tända och släcka lamporna ibland så att det inte märks att huset/lägenheten är tom). Eller ett handtag som fästs på väggen i duschrummet med hjälp av vakuumenteknik (alltså inget borrhande i kakelplattor!).

Men vi fick se mer: spisvakt som ”lärsig” när man brukar använda spisen – blir den påkopplad kl 02.30 på natten reagerar den!, olika sorters trygghetslarm i mobilen, i armbandsuret och ”fall-larm” som reagerar vid hastig lägesförändring och slår larm om man inte ”avbeställer” larmet genom att lägga handen på, kameraövervakning nattetid – som inte är så integritetskränkande som många kanske tror. Hellre det än någon som tassar in i sovrummet – och man kan själv bestämma tiderna som det ska vara påkopplat.

Besöket var verkligen givande – även för de av oss som tycker att vi är så unga att vi inte behöver några hjälpmedel. Egentligen är ett besök intressant och nyttigt för alla oberoende av ålder, såväl för teknikfreaks som de som inte alls tycker att de har hängt med i utvecklingen. Och eftersom utvecklingen går fort skulle man kanske återkomma efter ett år och få reda på allt nytt som då har kommit.

På Hjälpmedelsshoppen i Borlänge finns massor av hjälpmedel som är nyttiga för alla (även på lasarettet i Falun men kanske inte lika omfattande utställt).

Bo Bävertoft

Fullt hus på sista Kafé Björken

Många hade kommit för att delta i den sista träffen på Kafé Björken.

Gun Eriksson och andra medlemmar från Väntjänsten fanns som vanligt på plats för att se till att gästerna fick kaffe med lussekatter och pepparkakor.

Clarinette à la carte spelade uppskattad julmusik och åhörarna fick gärna sjunga med. Till julstämningen bidrog också Marianne Wiking som både sjöng och läste traditionsenliga "Tomten" av Viktor Rydberg.



Gun Eriksson, Margareta Borrie, Anna Lundquist, Margareta Dunkars och Marianne Häggblom tog hand om kafégästerna.

Nu upphör Kafé Björkens träffar tills vidare men åter-

uppstår förhoppningsvis i annan form längre fram, om och när Seniorernas Hus blir verklighet.

Kafé Björken startade 2002 på initiativ av Margareta Dunkars, sedan Björken avvecklats som servicehus. Det stora köket stod oanvänt, och Margareta kontaktade kommunen för att försöka få till stånd en träffpunkt för äldre i den tomma lokalen. I samarbete med Röda korsets väntjänst startades så Kafé Björken med kaffeservering, underhållning och tillfälle att umgås.

– Sen har det rullat på, berättar Margareta, som 2004 överlämnade ansvaret till Gun Eriksson.

– **Roligast har varit kontakterna** med alla besökare och det varierade programmet, säger Gun. Det känns bra att få höra kommentarer som "det var på Björken vi lärde känna varann" från personer som kanske bött grannar i flera år men inte träffats tidigare.

Trogna besökare, och trogna medhjälpare som ställt upp med planering och fixat kaffe och kaffebröd och funnits där varje lördag.

– Det har aldrig saknats medhjälpare, säger Gun.

Nu lämnar Gun ansvaret för att i stället få tid att ägna sig åt barn, barnbarn och barnbarnsbarn. Ansvaret för "fredagsluncherna" (se sidan 8) behåller hon dock tills vidare, liksom sin plats i SPF-kören. Gun avtackades med applåd och stilig orkidé av Gunilla Barkar från föreningens styrelse.

Gunilla berättade om planerna på ett Seniorernas Hus. Det f d Stadshotellet vid Åsgatan är numera kårhus men ska förhoppningsvis kunna ge plats även för SPF och PRO. Förhandlingar pågår med kommunen och man hoppas att de ska vara klara under 2019. Där ska i så fall kunna inrymmas ett enkelt kafé som ersättning för Kafé Björken.

Margareta Nissby

BRA ATT VETA!

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter på flera håll. Träffpunkterna är mötesplatser för sociala aktiviteter och hit är alla välkomna. De flesta som kommer är äldre som vill ha omväxling, träffa andra och umgås. Här finns aktiviteter som stimulerar och håller alla sinnen igång.

Ring för att få program!

Britsarvsgården, Tegelvägen 16, telefon 023-877 14

Hosjögården, Centralvägen 21-25, telefon 0246-815 30

Sandtåktsgården i Bjursås, Bjursåsvägen 28, telefon 023-827 06

Källängetskolan i Svärdsjö, Källevägen 2A, telefon 0246-815 30

Planer finns på ytterligare en träffpunkt, i Kulturhuset tio14, som i så fall öppnar under år 2020.

De olika träffpunkternas aktivitetsprogram hittar du på:
www.falun.se / Stöd & omsorg / Äldre / Mötesplatser och träffpunkter

Anhörigstöd

Omvårdnadsförvaltningen i kommunen arbetar aktivt med stöd till dig som vårdar en anhörig i hemmet. Man erbjuder t ex **Anhörigrupper**, **Anhörigträffar/café**, **Anhörigvårdarkort**, **Anhörigkurator/stödsamtal**, **Avlösning**, **Avlösningsplatser/växelvård**, **Dagverksamhet** och **Trygghetslarm**.

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

Förebyggande hembesök

Kommunen vill gärna, för sin framtida planering, komma i kontakt med personer över 75 år för att stämma av eventuella behov och/eller önskemål om kommunal service idag och i framtiden.

Du som fyller 75 år eller mer och som inte redan har hemtjänst eller bor på vård- och omsorgsboende kan få ett **förebyggande hembesök varje år**.

Vid hembesöket samtalar ni runt hur du har det idag och hur du skulle vilja ha det framöver. Du får också information om hur du kan minska olycksfallen i hemmet och vilka former av stöd som kommunen kan erbjuda äldre och anhöriga. Anhöriga/närstående är välkomna att vara med vid hembesöket.

Om du vill ha ett hembesök, ta kontakt på telefon 023-877 80.

Om du inte vill ta emot hembesök, kan du få information hemskickad.

Stadsbiblioteket

Varje onsdag kl 13-15 (under skolterminerna) kan du få *gratis hjälp med frågor om telefon, surfplatta eller dator* av gymnasieelever från Drottning Blankas gymnasieskola.

NYHET: SeniorNet Falun

Varje måndag kl 13-15 finns SeniorNet Falun på Stadsbiblioteket (lokal: Torstensson) och hjälper dig med sådant som rör datorer och datoranvändning. Alla är välkomna!

SeniorNet Sweden är en ideell förening med idén: "Seniorer lär seniorer"



Boken kommer

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till stadsbiblioteket, 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

Pensionärlunch = Lunch i skolan

Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolmatsal nära dig. Det finns en lång rad skolor att välja mellan.



Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. Ring 023-877 80 för att få blankett för ansökan. Den beviljas om du har fyllt 67 år.

Lunchkupongerna säljs i häften om tio och kostar 550 kronor.

Kommunfixaren

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



Exempel: halkskydda mattor, byta lampor och lysrör, byta batterier i

brandvarnare, fästa upp sladdar, byta gardiner,

smörja lås, flytta fram soptunnan, 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.

Ökat samarbete ska minska ensamheten

Ofrivillig ensamhet är något som idag drabbar många äldre och som ökar risken för psykisk ohälsa och för tidig död. I ett gemensamt projekt startar nu SPF Seniorerna, tillsammans med PRO och SKPF Pensionärerna, **projektet Aldrig ensam**.

Grundtanken är att äldre ska möta äldre med de gemensamma erfaren

heter som åldern ger. Det är inte yngre som möter äldre.

– I projektet försöker man hitta någon form av telefonstöd. Utgångspunkten är att arbetet ska göras ideellt och att det ska avse aktiviteter som når ut till dem som pensionärsorganisationerna normalt inte når.

(SPF Seniorbladet)

Ny webbtjänst: Efterlevandeguiden

Efterlevandeguiden.se är ett samarbete mellan Skatteverket, Pensionsmyndigheten och Försäkringskassan och är avsett som ett digitalt stöd för den som har förlorat en närstående. Där beskrivs exempelvis vad man ska börja med när en nära anhörig har dött, vad som kan vänta till månaderna och åren därefter.

<https://www.efterlevandeguiden.se>

Känner du till telefonnumret 113 13?

Det nationella informationsnumret 113 13 infördes för att avlasta nödnumret 112.

Syftet med 11313 är att ge privatpersoner svar på frågor om vad som har hänt vid allvarliga olyckor och kriser i samhället, till exempel vid en större storm, influensaepidemi eller översvämning. Du kan ringa dygnet runt.



Nödnumret 112 ska användas vid akuta nödsituationer när det är fara för liv, egendom eller miljö och det behövs till exempel ambulans eller brandkår. Du kan ringa dygnet runt.

114 14 är Polisens nummer för alla ärenden som **inte** handlar om pågående eller nyligen inträffade brott och händelser. Du kan ringa dygnet runt.

1177 Vårdguiden är Sveriges samlingsplats för information och tjänster inom hälsa och vård. Numret ska ringas när du eller någon anhörig blivit sjuk och behöver rådgöra med en sjuksköterska eller vill få hjälp med att hitta rätt i vården.

Medlemsmöte med information från Dalatrafik

Vid årets första medlemsmöte informerade Dalatrafik om nyheter. Vi fick bl.a. veta att all kontanthantering har upphört och att biljetter kan köpas med kontokort, via Dalatrafiks app i mobilen eller med Dalatrafiks kort laddat med reskassa. Biljetter via appen liksom kortet med reskassa ger lägre biljettpris.

Flextrafik infördes i höstas och har totalt 190 hållplatser. Man bokar sin resa via appen eller beställningscentralen tidigast 2 veckor och senast 2 timmar före resan. Turer går på fasta tider mellan kl. 9 och 13 på vardagar.

Tidtabeller finns på hemsidan och i appen, men kan också beställas som en personlig tidtabell. Den kan skickas med e-post, men också via Kundtjänst som brev. Prenumeration på en tidtabell innebär att man automatiskt får en ny hemskickad så fort ändringar sker.

Andra saker som togs upp var bl.a. Seniorskortet, ett årskort för 65-åringar för buss och tåg, liksom planerna på en väntsal vid Knutpunkten.

Barbro Carneham

För mer information, se dalatrafik.se eller referat från mötet på www.spf.se/falun under Referat

ABBA the Museum och CHESH

Tidigt en gråmulen morgon i november lämnar 48 SPF:are Falun för några dagars upplevelser och samvaro. Efter ett fikastopp på Diners i Enköping åker vi vidare mot Stockholm och Djurgården där ett besök på ABBA The Museum väntar. Här får vi gå runt på museet i egen takt och själva prova på exempelvis att uppträda med gruppen, sjunga i studion m m. Vi fortsätter till vårt fartyg som ska ta oss till Helsingfors.

Svenska Teaterns uppsättning av *CHESH* är en storslagen musikal om strategi, passion och gränser, en fantastisk föreställning och en fantastisk teater från 1866 då nuvarande byggnad togs i bruk.

Efter föreställningen var det åter dags att ta bussen tillbaka till båten där vi fick lite tid för att slappa innan det var dags för middag. Efter ännu en sjöfrukost anländer vi Stockholm där vår buss väntar för att ta oss åter till Falun nöjda och belåtna efter några dagars gemenskap och upplevelser, en guldkant på tillvaron i höstrusket. Vi hade dock tur med vädret då vi under hela båtresan kunde blicka ut över ett stilla hav.

Ingalill Bergvall

Läs mer på www.spf.se/falun under Referat



Om generationsskifte och testamente

Till november månads medlemsmöte hade inbjudits advokat Torbjörn Frank från LRF-konsult för att informera om och ge råd i frågor om generationsskifte och testamente. En skara medlemmar satt runt borden på Nybrokyrkans innerorg, lyssnade och ställde frågor.



Torbjörn började sin framställning med att konstatera: Det finns vissa framtidsfrågor vi gärna undviker att ta ställning till. Mer än hälften av vuxna befolkningen har inte på allvar planerat för efterlevande när man själv inte finns till. Om man i tid tänker igenom och upprättar testamente undviks många problem som senare kunde dyka upp. Bland annat nya familjebildningar av olika slag har blivit vanligare och detta kan göra arvsfrågor komplicerade.

Torbjörn gav en översikt över lagens arvsordning och pekade sedan på några situationer som kunde ge särskilda svårigheter vid arvskifte.

Vilken rätt har särkullbarn? Vad är enskild egendom? Hur är det med efterlevande makens förfoganderätt? Vad är giftorättsgods? Hur ärver men skulder? Sambon har rätt till hälften av det gemensamma i boet.

Ett råd från Torbjörn är att makar kan upprätta gemensamt testamente. Det underlättar ibland för framtiden.

Man kan också själv upprätta sitt testamente, men det är enligt Torbjörn en komplicerad uppgift som kräver att man väl känner lagen och reglerna så att man inte gör onödiga misstag. Han hänvisade i stället till juridisk expertis.

Sedan juli 2017 har införts Framtidsfullmakter. Hur blir det om man någon gång inte själv kan ta hand om sina angelägenheter? En framtidsfullmakt kan ge större integritet och självbestämmande om man senare inte kan sköta sina angelägenheter. Man utser en eller två fullmakthavare. Detta är ett alternativ till att senare om det behövs ansöka om god man eller förvaltare.

Tips: Som medlem hos SPF Seniorerna har man förmånen att utnyttja tjänsten "Familjens Jurist Online" helt utan kostnad.
www.spfseniorerna.se/formaner.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Medicinhistoriska museet

Det var stort intresse för studiebesöket till Nisserska huset, där Medicinhistoriska museet har sina lokaler i anslutning till Falu lasarett. Huset från 1896 användes först som "arbets- och försörjningsinrättning" och från 1940-talet av Landstinget till vård av långtids-sjuka. Den verksamheten flyttades senare till själva lasarettet.

Huset med sina lokaler ger en bild av gammal sjukhusmiljö med långa korridorer och salar där nu gamla vårdmiljöer med inventarier, apparater, instrument finns samlade.

Nu var vi 28 besökande. Vi emottogs av några kunniga och erfarna sjuksköterskor som förestår och arbetar med museet. Museet jubilerar i år efter 20 års verksamhet.

Vi är alla intresserade av och har mer eller mindre själva varit i kontakt med sjukvården. Det är lätt att häpna över dagens sjukvårds stora framsteg och resurser trots att de nog aldrig kan kännas tillräckliga. Nu fick vi här se hur det började och hur det växte fram, vilken utrustning man hade i stort och smått för att hantera lätta och svåra uppgifter.

Här några verksamheter bland alla intressanta:

Prenatalvård, barnmorskornas arbete, kirurgi och intensivvård, ögon-öron, röntgen, läkemedel och apotek.

Särskilt minns jag prenatalvårdens transportabla lilla trälåda med vadd, två värmekrus och förskjutbar glaslucka till de för tidigt födda.

Text: Gustaf Lagerby

Foto: Karin Malmgren





Beskärningstjänst
Träd-buskar-häckar
Frukträd inkl ympning

Anders Eriksson
Tel 070 204 2515
www.beskärningstjanst.se
anders@beskarningstjanst.se

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.



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 gruppmejl?

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 aktiva medlemmar i SPF Seniorerna Falun!

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 aktiva medlemmar i SPF Seniorerna Falun!*

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).

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2400 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 (GDPR, The General Data Protection Regulation) reglerar 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 2400 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 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 2019:1

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, anders@futurefalun.se

Redaktion:

Maria Bjerneby Häll, maria.bjerneby.hall@gmail.com

Kersti Jungsbo, anderson.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 (gruppagejl), evymargreth@gmail.com

