

INFÖR SOMMAREN



"Handslaget" mellan Veronica Zetterberg, Falu kommun, och vår ordförande Anders Sätterberg som bekräftar att SPF Seniorerna Falun flyttar till nya lokaler. Läs mer på sidan 3.

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

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 (Stängt fredag 31 maj och fredag 7 juni) (20 juni – 2 augusti öppet endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Torsten Gudmunds falun@spfdalarna.se
E-post:	www.spf.se/falun
Webbplats:	690-3330
Bankgiro:	

Ordföranden har ordet

Vi har just genomfört firandet av vår förenings 40-års-jubileum. Firandet skedde i två steg. Under eftermiddagen den 4 maj genomfördes en välbesökt nostalgishow på Kulturhuset tio14. På kvällen fortsatte firandet med en jubileumsfest på Dalasalen. Läs mer på sidorna 30-33.

Jag vill passa på att tacka den arbetsgrupp som planerat programmet. Av stämningen att döma blev det ett lyckat firande av en fortsatt pigg och alert 40-åring.



Den 5 april undertecknades en avsiktsförklaring gällande våra blivande lokaler. Här beskrivs våra nya expeditions- och sammanträdesrum, i gamla Stadshotellet.

De lokaler vi kommer att flytta in i är i dag på kontrakt med Högskolan och har utnyttjats av studenterna. Studentkårens verksamhet har minskat och de behöver därför minska sina lokalytor. Vi får tillgång till Wallmanssalen som ska kunna bokas för våra behov. För att kunna utveckla våra verksamheter ingår i avsiktsförklaringen att bygga om två rum till ett kök, för att ge Wallmanssalen ett bättre nyttjande. I slutfasen backade PRO ur med motiveringen att deras kostnader skulle bli för stora i förhållande till dagens nivåer i Kulturhuset tio14.

Denna lösning för vår del, när det gäller lokaler, skapar nya förutsättningar för utveckling av vår redan omfattande verksamhet. Här kommer vårt eget arbete gällande rekrytering och medlemsvård att utgöra ett bra underlag, kompletterat med de synpunkter som Utvecklingsgruppen lämnat.

Utnyttjandet av de lokalförutsättningar som nu ges ställer nya krav på vår nuvarande organisation. Det är min förhoppning att vi ska kunna mobilisera alla de krafter som krävs för denna utveckling med nya aktiviteter.

Samtidigt ska vi delta i arbetet med att formulera ett verksamhetsinnehåll för ett Seniorernas Hus. Kommunen har via KPR inbjudit samtliga pensionärsorganisationer att delta. Förutom verksamhetsinnehåll ska ansvarsfördelningen mellan organisationerna och kommunen tydliggöras. Det finns flera exempel från andra orter i landet som vi kan dra nytta av. Ett resultat av arbetet i kombination med vår flytt ser jag som plattformen för ett verkligt SENIORERNAS HUS i FALUN.

I detta arbete vet jag att även PRO kommer att aktivt medverka. Det är min förhoppning att vi tillsammans med kommunen ska kunna arbeta snabbt för att kunna förverkliga tanken kring Seniorernas Hus. Hoppas att den vilja som uttrycktes från alla partier före omvalet även kommer att prägla arbetet i fortsättningen. Detta gäller också det fortsatta arbetet med att skapa förutsättningar för byggande av trygghetsboende.

Alltså har vi en spännande tid framför oss. Tiden går fort och årstiderna börjar springa om varandra. Våren har knappast hunnit säga hej förrän sommaren meteorologiskt sprungit om. Programmässigt finns redovisat på annan plats vad som kommer att hända nu under sommaren.

Jag hoppas att Ni alla får en skön sommar och att vi kan ta nya krafter inför hösten och de nya möjligheter som ligger framför oss.

Glad sommar till Er alla!

Anders Sätterberg, ordförande

MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 5 juni kl 15.00 (obs: tiden!)

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.

Mötet inleds med kaffestund kl 15.00. Filmen visas kl 15.30.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 14 augusti kl 15.00 (obs: tiden!)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Krisberedskap

Gösta Ljungberg från Civilförsvaret informerar och utbildar om krisberedskap på uppdrag av MSB (Myndigheten för Samhällsskydd och Beredskap).

Mötet inleds med kaffestund kl 15.00. Information kl 15.30.

Information: Hanne Hedin, 070-433 64 77

Onsdag 11 september kl 15.00 (obs: tiden!)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Vad händer i Falun?

Information av Lasse Westin från Centrala stadsrum.

Mötet inleds med kaffestund kl 15.00. Information kl 15.30.

Information: Kerstin Wåghäll, 070-757 59 45

Är du kvar i stan i sommar? Vill du se lite av vårt ”nya” Falun?

Vi planerar en utflykt för våra äldsta medlemmar (80-plussare)
onsdagen den 31 juli.

Vi åker runt i Falun med Hanssons Buss och stadsvandringsguiden Mona Anestedt för att se hur vår stad närmast ”explosionsartat” växer fram – Slättaskogen, Surbrunnshagen, Nya Källviken m fl platser – och avslutar med eftermiddagskaffe på Främby Udde.

Onsdagen den 31 juli åker vi från Falu Motor kl 12.30, Resecentrum (gate 1) kl 12.35, Knoppen kl 12.40 och Britsarvsgården kl 12.45.

Max antal 40 personer.

Anmälan tidigast 11 juni kl 10.00 och senast 23 juli kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (öppet endast tisdagar under sommaren). Det går även bra att ringa Programgruppens ansvariga Karin Malmgren, tel 070-621 12 48.

Anmäl samtidigt om du behöver skjuts till någon av upphämningsplatserna.

ANDRA ARRANGEMANG

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.**

Vi tar oss dit med egen bil. Ange vid anmälan om du kör själv och hur många personer du eventuellt kan ta med, alternativt om du behöver transport.

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

Torsdag 22 augusti kl 14.00: Besök på Stora Lunåns gårdsmejeri

Stora Lunån är en bergsmansgård med anor från 1400-talet. Den ligger ca 2,5 mil utanför Falun. Gården drivs av familjen Johansson-Leksell. Man har ett minimejeri, där man gör ostar av mjölken från egna fjällkor. På gården finns alla möjliga djur. För mer information, se www.storalunan.se.

Kostnad: 125 kr/person, som betalas vid anmälan. I priset ingår guidning och information, fika och möjlighet att träffa alla djuren och eventuellt köpa ostar. Besöket tar ca 2 timmar. **Min 15 och max 40 personer.**

Vi tar oss dit med egen bil. Ange vid anmälan om du kör själv och hur många personer du eventuellt kan ta med, alternativt om du behöver transport.

Anmälan tidigast 2 juli kl 10.00 och senast 6 augusti 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. *Expeditionen har öppet endast tisdagar under sommaren!*

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Torsdag 26 september kl 14.00: Västermalmsverket i Falun

Vad är det? Jo, Falu stads fjärrvärmeverk som ger oss Falubor miljövänlig energi med minimala utsläpp. Vi får en visning under 1,5 timme. Parkering finns. **Min 10 och max 30 personer.**

Ange vid anmälan om du kör själv och hur många personer du eventuellt kan ta med, alternativt om du behöver transport.

Anmälan tidigast 3 september kl 10.00 och senast 20 september 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

Å-festen

I början av juni inleds sommaren med Å-festen, en stadsfest för alla åldrar med fri entré. Eftermiddagsdansen den 7 juni arrangeras tillsammans med SPF Seniorerna Falun. **Se annons på sidan 7.**

LÄSTIPSTRÄFFAR

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 sista träff: 23 maj. Plats: SPF:s expedition, konferensrummet.

Sommarens träffar: 27 juni, 25 juli, 29 augusti.

Plats: Restaurang Kopparhatten (glashuset) vid Dalarnas Museum.

Höstens träffar: 26 september, 31 oktober, 28 november.

Plats meddelas senare.

Kontaktpersoner: Sommartid: Maria Bjerneby Häll, tel 073-980 25 99

Övriga årstider: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58



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**.

Höststart: **6 september**

Undrar du över något? Ring Karin Malmgren, tel 070-621 12 48.

KAFÉ BJÖRKEN är tills vidare stängt



BIO TILLSAMMANS

Eftermiddagsfilmerna på torsdagarna gör nu uppehåll över sommaren och återkommer den 5 september.

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

Se även sidan 12.

Fri entré!



Eftermiddagsdans till Stig Linds Little Big Band

Fisktorget, fredag 7/6 kl 13.00–15.00. Läs mer på falun.se/åfesten

åfesten
6–9 JUNI 2019

FALUN
PRO 

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



falun.se/

10-årsjubileum
2009–2019



Musik i stadsparken

Söndagar kl. 15.00 (café öppet kl. 14.00–17.00)

- | | | | |
|---------|------------------------------|---------|---------------------------|
| 9 juni | Falu Blåsorkester | 14 juli | Falu Spelmanslag |
| 16 juni | Hemvärnets musikkår Borlänge | 21 juli | Ockön sôm helst |
| 23 juni | Stig Linds Little Big Band | 28 juli | Svärdsjö Spelmanslag |
| 30 juni | Falu Evergreen | 4 aug. | Stig-Allans Swing Quartet |
| 7 juli | Clarinette à la carte | 11 aug. | Bjursmix |

Vid ihållande regn ställs konserten in.

dt 

 FALUN

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 Falun 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

Sunne – Västanå teater och Selma Lagerlöf 3-4 juli

En dag i Stockholms skärgård 23 juli

Lofoten – en fantastisk naturupplevelse 7-14 augusti

Ljuvliga Toscana med Florens & Siena 8-15 oktober

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

(Toscana: anmälan senast 18 juni kl 12.00)

Inställd resa: Småland och Glasriket

'Uppsala nästa'

torsdag 22 augusti

Heldagstur med förmiddagskaffe på Odinsborg, sightseeing från Gamla Uppsala och vidare runt centrala delar av Uppsala med lokalguide, lunch på Borgen nära Fyrisån, egen tid för strövtåg, besök i domkyrkan och guidning på Gustavianum, Sveriges äldsta universitetsbyggnad. Har vi ögonen öppna kanske vi ser spår av "Faluanknutna" Carl von Linné och Christopher Polhem eller varför inte av Pelle Svanslös eller andra av Gösta Knutssons kattkändisar! Sen eftermiddag lämnar vi Uppsala och gör ett stopp för eftermiddagskaffe vid Sofielund i Sala.

Vi åker från Falun kl 07.00. Beräknad hemkomst ca 19.30.

Pris: 745 kr (vid 30 deltagare) resp **635 kr** (vid 40 deltagare) (all inclusive).
Max 49 platser.

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

Anmälan tidigast 28 maj kl 10.00 och senast 6 augusti kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. *Ge besked om eventuella kostönskemål/behov!*

Hemliga resan

torsdag 12 september

En ring, filmkulisser, en revolverman och knackigt arbete är något av det som vi kommer att höra om under årets Hemliga resa – så vart är vi på väg?

Vi åker från Falun kl 09.00 och kommer tillbaka ca 17.00.

Pris: 575 kr, vilket inkluderar buss, förmiddagskaffe, lunch, eftermiddagskaffe och guidning. **Max 49 platser.**

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

Anmälan tidigast 4 juni kl 10.00 och senast 13 augusti kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. *Ge besked om eventuella kostönskemål/behov!*

Musikalen Så som i himmelen på Oscarsteatern

lördag 28 september

En av Sveriges mest älskade filmer har blivit hjärtevärmande musikal som får dig att skratta, gråta och sjunga med. Den musikaliska mästaren Fredrik Kempe har komponerat musik som, ihop med ”Gabriellas sång” från filmen, ger ett nytt liv till Kay Pollaks prisbelönta historia om dirigenten som återvänder till sin barndomsby och tar över den lilla kyrkokören.

I huvudrollerna ser vi musikalvärldens nya och hyllade stjärnskott Philip Jalmelid och Tuva B Larsen, världsstjärnan Malena Ernman, folkära Morgan Alling/Björn Kjellman, som alternerar i rollen som Arne, musikalstjärnorna och skådespelarna Anders Ekborg, Sofia Pekkari, Christopher Wollter m fl.

Vi åker från Falun vid 12.30-tiden. Föreställningen börjar kl 19.30 och pågår i 2 timmar och 55 minuter inklusive paus. Detta innebär sen hemkomst.

Innan föreställningen åter vi en 3-rätters teatermeny på Oscarsteaterns Restaurang Tredje Raden kl 16.30. På hemvägen tar vi en bussfika bestående av en dricka och en smörgås.

Pris: 1.855 kr, vilket inkluderar buss, teatermeny, biljett till föreställningen på parkett (rad 7, 10 eller 11) inklusive garderobsavgift och bussfika på hemvägen. **Max 40 personer.**

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 84 15, eller e-post elsie.karls-son@telia.com

Anmälan tidigast 11 juni kl 10.00 och senast 10 september kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. *Ge besked om eventuella kostönskemål/behov!*

Planerade resor 2019

Under hösten planeras **julshopping och teater i London samt en julbordsresa.**

Det kommer mera Håll utkik i kommande MedlemsNytt!

Enkät om resor

Vi börjar planera våra resor för 2020 i slutet av juli. Vi vill gärna få in våra medlemmars förväntningar på kommande resor, exempelvis resmål, typ av resa, längd på resa, färd sätt etc.

Du kan ge dina synpunkter per e-post till Elsie Karlsson, ansvarig Resekommittén, elsie.karls-son@telia.com .

Du kan också besöka vår expedition.

Vi behöver ditt svar **senast tisdagen den 23 juli.**

Nytt säljställe för SJ-biljetter

Vill man inte handla på nätet har man kunnat köpa SJ-biljetter i kiosken på järnvägsstationen. Nu även på Pressbyrån vid Knutpunkten.

”Köpa biljett hos SJ – en grundkurs”

Läs mer på www.spf.se/falun/förmåner/sj

KURSVERKSAMHET



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till en spännande och givande sommar! På Vuxenskolans hemsida (www.sv.se/spfsenioreernafalun) kan du se hela utbudet.

Välkommen!

ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfsenioreernafalun , 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 eller annat. Om och när kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans 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.

BIO TILLSAMMANS - diskussionsgrupp

Är du intresserad av film – och att diskutera film, ja, då är Bio Tillsammans något för dig.

Vi träffas varannan torsdag för att se valfri film ur biografen Falans utbud, alla med start klockan 15.00. Vi träffas efter filmerna på en restaurang för att prata om det vi sett, och kanske också ta något att äta och dricka. Första biotillfället är den 5 september. Är du intresserad av att vara med och diskutera film efteråt – välkommen med din anmälan!

Ledare: Inger Söderlund

Datum: Torsdag 5 september, sedan varannan torsdag

Tid: Bion börjar kl 15.00. Vi träffas direkt efter biobesöket.

Kostnad: Filmbesöket betalas var för sig

GEOLOGISK EXKURSION - området 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

Inbjudan till SOMMARTRÄFF måndagen den 27 maj kl 10.30

Du som leder eller samordnar studiecirkel tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan och SPF Seniorerna Falun är välkommen att fika och umgås med varandra och med oss i studiekommittén ett par timmar. Lokal meddelas senare.

Till hösten planeras för följande studiecirkel och kurser:

Engelsk bokcirkel, Grundkurs i mobiltelefon, Linedance, Fota med mobiltelefon, Fotografering, Guldkant på tillvaron, Mjuk bugg, Vi virkar, stickar och syr, Textila hantverk, Hantera dina bilder i vår digitala värld, Körsång, Skrivarcirkel, Släktforskning, Spanska m m.

Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av MedlemsNytt som kommer ut under vecka 35.

Vi tar gärna emot förslag och idéer på studiecirkel och kurser att erbjuda. Är du, eller känner du någon som är intresserad av att vara ledare inom något ämne, är vi också tacksamma för tips.

Varmt välkommen att ta kontakt med oss – Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se) eller Studiekommittén via Elsa Wolff (elsa.wolff@tele2.se)

* * *

Läs intervjun med Studiekommitténs verksamhetsansvariga Elsa Wolff på sidan 19.



IT-HJÄLPEN

Har du problem med din dator? Något som har hängt 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 **Ove Lindberg**, olindber@yahoo.se, tel 070-283 11 45, eller **Rolf Backström**, rolf.backstrom@protonmail.com, tel 070-915 3111.

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet

Vinterns period har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spf.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 17). Sammanlagt utdelades 40 vinster. I premiärperioden för vinter deltog 75 personer.

1 april – 31 augusti är det dags för *Period sommar* igen. Hoppas att du redan har kommit igång med olika aktiviteter.

Motionskort hämtar du på SPF Seniorernas expedition eller skriver ut det från vår webbplats. Motionskortet fanns också med i nr 1 av MedlemsNytt.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in det till SPF Seniorernas expedition, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, **senast den 6 september 2019**.

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

Boule

Utomhusspelet har startat på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna. Ta gärna med fika. Liksom tidigare är det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

Bowlarna avslutade vårens spel den 17 maj med spel, prisutdelning och fika.

Fredagen den 30 augusti kl 09.30 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling? Kontakta Hans Engström, tel 348 05, 0730-612 931.



Succé för prova-på-bowling

När Friskvårdskommittén och Falun Bowling & Krog bjöd in seniorer att gratis prova på bowling blev det succé – hela 66 besökare testade på sporten!

Stavgång

Stavgångarna har avslutat vårsäsongen. Stavgångspromenaderna återupptas till hösten.

Start för promenaderna, som sker i världsarvsmiljö, är **Magasinsbron, onsdagar kl 10.00**.

Mera information kommer i nästa MedlemsNytt.

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 föransmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 23 maj: Samuelsdal – Källviksberget

Ca 4 km med ganska krävande uppförs- och nedförsbackar.

Vacker utsikt garanteras!

Samling kl 10 parkeringen Samuelsdals 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)



Höstens första vandringar

Torsdag 29 augusti: Rottneby

Ca 5 km lätt vandring på huvudsakligen torr mark.

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

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

Torsdag 5 september: Stabergs klack

En vandring från Stabergs bergsmansgård till Stabergs klack. Vandringen på ca 4 km går en hel del uppför.

Möjlighet att titta på barockträdgården och att äta lunch efter vandringen.

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

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

Datum för övriga höstvandringar:

Preliminärt torsdagarna 12, 19 och 26 september.

Mer information i nästa MedlemsNytt.

Bangolf

Nu finns chansen att prova på bangolf (kallades förut minigolf) på Lugnet.

Banan ligger vid campingområdet.

Som SPF-medlem får du 20 kronors rabatt på ordinarie pris.

Du ska visa att du är SPF-medlem för att få rabatten.

Ta gärna med några likasinnade och prova på banan!



Golf



Seniorgolf

Varje onsdag sedan 15 maj spelas laggolf (scramble) på Samuelsdals golfbana i trevligt umgänge och lagom takt, med start kl 09.00.

Kostnad: 40 kronor. Greenfee: 120 kronor för gästande spelare.

9 hål spelas (hål 1-9 alternativt hål 10-18).

Samling vid klubbhuset, intill drivingrangen.

Ingen föranmälan behövs, men kom gärna i god tid, ca kl 08.30. Det underlättar för tävlingsledaren att sätta ihop lag.

Hjärtligt välkomna!

Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2019

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf **fredagen den 7 juni** med gemensam start kl 09.00

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Dessutom koras scratchmästare för både damer och herrar.

Spelplats: Samuelsdals golfbana

Lila (röd) tee kan väljas av spelare från 70 år.

Tävlingen spelas över 18 hål. Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning:

Herrar klass A hcp upp till och med 19,0

klass B hcp 19,1 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 24,0

klass B hcp 24,1 – 36

Anmälan till tävlingen görs i GIT på **golf.se** och **Min golf** **senast tisdagen den 4 juni kl 16.00.**

Startlistan läggs ut på golf.se och Min golf torsdagen den 6 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 200 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

OBS! Startavgiften betalas kontant eller med swish

För information och frågor kontakta:

Tävlingsledare Daniels Sven Olsson, 070-578 20 35

Hjärtligt välkomna!

Årets förbundsmästerskap i golf äger rum den 15-16 augusti i Dalarna, på två fina banor, Sätters GK och Dalsjö GK.

I höstens program.....

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av MedlemsNytt bland annat att erbjuda:

Mjukgympa på måndagar kl 10.00 med start vecka 36.
Ledare: Lena Grönberg.

Funktionell träning (namnbyte från Lättgympa) med fokus på stabilitet och rörlighetsträning, måndagar kl 11.00 med start vecka 36. Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken återkommer igen till hösten med start vecka 38.

Lena Grönberg kommer att leda två grupper onsdagar kl 17.30-18.15 resp 18.15-19.00.

Catharina Hjortzberg-Nordlund leder också två grupper torsdagar kl 11.45-12.30 resp fredagar kl 11.00-11.45.

Vi har också bassängtider tisdagar kl 16.00-16.45 och onsdagar kl 16.00-16.45. Tyvärr har vi i dagens läge inga ledare till dessa tider. Se nedan!

Hjälp! Vi behöver fler ledare i vattengymnastik!

Har du tidigare varit ledare för en gymnastikgrupp eller motionsgrupp, haft ledaruppgifter i annan verksamhet eller kanske av rent intresse kan tänka dig att leda en grupp i vattengymnastik?

Kontakta Hans Thors, tel 023-179 26, 070-677 05 49.

Du kommer naturligtvis att få viss utbildning.

Vill du ha mer information, kontakta gärna våra ledare Lena Grönberg (070-628 74 41) eller Catharina Hjortzberg-Nordlund (070-572 09 40).



Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2018 – 31 mars 2019

1 Karin Torhall	15 Torsten Nitér	28 Ingrid Erlandsson
2 Monica Hillner	16 AnneLi Tibblin	Agerbjörk
3 Per-Erik Hagdal	17 Elsie Hedelin	29 Bo Marklund
4 Arne Lindgren	18 Kristina Holmberg	30 Tomas Lorenz
5 Lisbeth Lundin	19 Ulf Lundquist	31 Marie Kellner
6 Anna-Greta Vestlund	20 Håkan Kellner	32 Inger Hagdal
7 Else Mill	21 Bror Wuopio	33 Hans Thors
8 Sven Hillner	22 Gunnel Skaring	34 Börge Wredelius
9 Karin Lorenz	23 Curt Winberg	35 Eva Andersson
10 Lisbeth Carlborg	24 Britt-Inger Lydén-Thors	36 Per Åke Larsson
11 Inger Larshans	25 Karin Malmgren	37 Olof Färnkvist
12 Siv Svårdhagen	26 Birgitta Morell	38 Anita Lindberg
13 Hans Eriksson	27 Jan-Erik Vestlund	39 Marianne Hellström
14 Inger Ledin		40 Jörgen Ekström

Besök på Svenska Skidspelens kansli

Jimmy Birkin hälsade 22 SPF:are välkomna till Lugnet och Guldrummet i Skidförbundets lokaler.

Han började med att ge oss fakta om Svenska Skidspelen AB. Bolaget ägs till 51% av Svenska Skidförbundet, 40% av Föreningen Svenska Skidspelen, där tolv skidföreningar i Falu och Borlänge kommuner ingår, samt av Falu kommun med 9%. Personalstyrkan, förutom anställda, under 2018 bestod av 75% funktionärer och 25% volontärer. Några till också med från Liechtenstein.

Organisationen består av styrelse, VD, organisationskommitté, lednings- och referensgrupp. Organisationskommittén har tolv olika sektioner (idrottsklubbar).

Falu kommun står för preparering m m av skidspåren och får även ta intäkterna på skidspåren. Snön förvaras vid hoppbackarna och dras sedan ut för försäsongsåkning i längdspår.

Karin Malmgren

Fortsätt läsa på www.spf.se/falun under Referat

Vi hade två lag i StafettVasan!

Två lag från SPF Seniorerna Falun genomförde StafettVasan på ett utmärkt sätt. Det var första gången som vi lyckades få ihop två lag och det med hjälp av efterlysningar på hemsidan och Facebook.

Lag 1 bestod av Ola Hedlund, Mats Hiertner, Birgitta Johansson, Mats Isberg och Calle Bergström. Lag 2: Gustav Boklund, Bo Marklund, Olov Färnkvist, Leif Åkerblom och Mats Rudert i tur och ordning på de fem sträckorna.



Det var ett fantastiskt väder; solsken, medvind och någon grad kallt. Fina spår, men lite svårvallat; några kunde haft bättre glid, medan andra hade mest problem med fästet.

Det var väldigt jämnt mellan lagen fram till sista sträckan, där första lagets kanon, Calle Bergström, såg till att det blev nästan en halvtimmes skillnad. Sluttiderna blev 6:48 resp 7:14, med placeringarna 1172 resp 1512 bland de omkring 2000 lag som gick i mål. Dagen avslutades traditionsenligt med medaljutdelning och en hamburgare.

Flera hade aldrig åkt något av "Vasaloppen" tidigare, men alla tyckte det var så trevligt att man gärna gör om det.

Text: Mats Hiertner

Birgitta Johansson åkte tredje sträckan klädd som Snö-ängel för att propagera för ett klimat, där vi får behålla snön. (Foto: Olov Färnkvist)



Vem är du, Elsa Wolff?

– Det är en ganska svår fråga, tycker jag! Min far sa när Håkan och jag gifte oss, och han utgick från begynnelsebokstäverna i mitt namn, att jag var Ettrig, Lojal, Spröd och Ansvarsfull. Nu är ju detta snart femtio år sedan och i dagsläget skulle jag snarare säga Envis, Lat, Sällskapssjuk och Anpasslig. En viss förändring, tack och lov, även om Fars analys nog fortfarande stämmer till viss del!

Elsa Wolff, verksamhetsansvarig Studiekommittén.

– Jag lever ett gott liv tillsammans med Håkan på släktgården i Bäsna. Vi har fått två härliga barn, en son och en dotter, och de har blivit lika härliga vuxna. Deras familjer ger verkligen våra liv ett mervärde och vi är far- och morföräldrar till fyra ungar, ungdomar snarare, mellan 15 och 18 år.

– Jag gillar projekt, har jobbat med projekt i Studieförbundet, i Falu och Gagnefs kommuner, på Arbetsförmedlingen och avslutade mitt yrkesliv som verksamhetsledare för Leader DalÄlvarna. Släktforskning, sortera gamla kort, brev och textilier här på gården, sticka, sy, gasta på segelbåten, golfa ibland och kanske framförallt umgås med våra barn och vänner är vad jag gör och gillar mest!

Hur ser du på kurs- och studieverksamheten i föreningen?

– Jag är djupt imponerad av verksamheterna som sker i föreningen, kurs- och studieverksamheten inte att förglömma. De som leder och samordnar cirklar och kurser och alla deltagare som delar med sig av sina erfarenheter i olika grupper har all min respekt. Det är ju så viktigt för både kropp och själ att mötas och ägna tid och intresse åt sådant som betydligt mycket tidigare i livet. När man blir äldre har man ju också så mycket mer att berätta och så mycket mer att lyssna till! Det är ju också genom möten med andra, kanske blivande vänner, som man blir mindre ensam och mer medveten om den värld som omger en. I det sammanhanget är föreningens kurs- och studieverksamhet väldigt viktig! Vi har också en väldigt bra samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan som på många olika sätt möter våra behov.

Något annat du vill tillägga?

– Studiekommittén består för tillfället av fem kvinnor, kompetenta och med massor av erfarenheter och kunskaper. Vi träffas cirka åtta gånger per år och har väldigt trevligt. Med tanke på kommitténs uppdrag, kan man bara ha roligt! Men vi skulle behöva en medlem till, så den som läser det här och känner sig manad och intresserad, ring till mig (070-512 13 48).

Maria Bjerneby Häll tog bilden och ställde frågorna.



Dalarnas Hjälpmedelscenter

Hjälpmedelsbutik och visningsmiljö

Alla kan vi behöva hjälpmedel.
Kanske för att påskynda
tillfrisknandet eller helt enkelt för
att göra vardagen enklare.

Välkommen till vår visningsmiljö på Skomakargatan 22 i Borlänge där vår kunniga personal ger dig råd utifrån just dina behov. Vi har öppet mellan 08.00 och 16.30 vardagar. Våra butiker hittar du på Falu lasarett, Dalarnas Hjälpmedelscenter i Borlänge och på Mora lasarett. Mer information hittar du på vår hemsida www.regiondalarna.se/ldh



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

Borlänge Dalarnas Hjälpmedelscenter, Skomakargatan 22, vardagar 08.00-16.30

Mora Hjälpmedelscentralen, Mora lasarett, måndag-torsdag 08.00-16.00,
fredag 08.00-15.00, lunchstängt 12.00-13.00

www.regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen

 **Husqvarna**

VIKING®



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
*Fri hämtning och
utkörning
inom Falu kommun*



**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 önskingar 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

Kvinnor som fick ge gatorna namn

Känner ni till Astrid Fredriksson, Britta Hazelius och Dora Lindgren? Alla tre har fått gator uppkallade efter sig i det nya området Lilla Källviken. Och de är inte ensamma, totalt nio kvinnor med Faluanknytning har gett namn till gator i området.

Detta berättade Elisabet Hemström, kulturassistent i kommunen för drygt 80 intresserade medlemmar i april.

Elisabet Hemström sitter i kommunens namnkommitté sedan 1980-talet och kan det mesta om gatunamnen i Falun. Visste ni till exempel att Falugatan är det allra äldsta gatunamnet, belagt i skrift redan 1416? Och att Södra och Norra Mariegatan, liksom Vårfruvägen, alla har anknytning till Kopparbergs kyrka, som är en så kallad Mariakyrka?

Namngivningen av gator har lång tradition, men det var med Jonas Samuel Bagge, professor på Bergsskolan, som det blev ordning på namngivningen. I mitten av 1800-talet lät han trycka en karta med namn som han bestämt.



Elisabet Hemström omgiven av kvinnorna bakom gatunamnen.

– Den kartan var bra, och namnen finns kvar än, säger Elisabet. Det är bland annat namnen på Elsborg, och namnen finns kvar än, säger Elisabet. Det är bland annat namnen på Elsborg, som har anknytning till gruvan, och Sturegatan, Engelbreds-gatan och Daljunkargatan, som fick namn efter historiska personer.

Så 2010 skulle det nya området Lilla Källviken byggas och kommunfullmäktige bestämde att gatorna där alla skulle ha kvinnonamn. Namngivningskommittén bad Falu-Kuriren hjälpa till och från läsarna strömmade 55 namnförslag in.

– Det var inte lätt att välja bland dem, namnen ska ju vara både lätta att säga och att skriva. Men till slut hade nio kvinnor vaskats fram.

Astrid Fredrikssons väg döptes efter Astrid Fredriksson som föddes i Stora Tuna 1918 som dotter till helt döva föräldrar. Hon lärde sig teckenspråk och hjälpte döva i kontakten med myndigheter. 1967 anställdes hon som Sveriges första dövkon-sulent. Hon var också med och grundade Västanviks folkhögskola, för döva.

Brita Hazelius väg är uppkallad efter Brita Hazelius som föddes 1875 i Köpen-hamn. Men mamman var från Falun så det var här hon växte upp. Brita var mycket kulturhistoriskt intresserad, men det var med simningen hon gjorde sig ett stort namn. Hon tillhörde IFK Falun och slog världsrekordet på 200 meter bröstsim som 17-åring i augusti 1926. Hon medverkade också vid OS i Amsterdam 1928, då hon blev sexa i sin specialgren.

Dora Lindgrens väg är nästa kvinnliga gatunamn. Dora föddes 1911 och växte upp i Bjursås och senare i Falun där hennes pappa öppnade en maskinaffär. Dora ville bli sångerska, men föräldrarna insisterade på att hon skulle ha ett riktigt yrke och hon utbildade sig till handarbetslärare. Men så fort utbildningen var avslutad inrik-tade hon sig på sången och debuterade 1939 på operan i Stockholm, i en uppsätt-ning av Carmen. Dora Lindgren betraktas som en av sin tids främsta sopraner.

Fläsk-Minas torg är uppkallat efter Elisabet Vilhelmina Bergström, född 1844. Hon hade affärssinne redan från början och började som 23-åring att sälja kött och fläsk från ett stånd på Fisktorget. Varorna köpte hon av bönder som lagt till vid ångbåtskajen vid Tisken. Hon hade pondus som en av de främsta torgmadammerna, och fick välja varor först. 1899 köpte hon det som nu är Ria-stugan, där hon sen levde med sin sambo och sina barn.

Ingeborg Hermelins väg har fått sitt namn efter den legendariska läroverkslektorn Ingeborg Hermelin. Hon var född 1904 på Ulvåsa i Östergötland, men hennes mamma var uppvuxen på Stora Hälla gård här i Falun. Så när Ingeborg hade doktorerat och skulle söka arbete kom hon till Falun och här blev hon en sträng men avhållen lärare i latin och grekiska. Hon var med och grundade Humanistiska föreningen här i Falun.

Moder Elisabeths väg har fått sitt namn efter Maria Elisabeth Hesselblad, som föddes i Västergötland, men växte upp här i Falun. Som tonåring emigrerade hon till USA och utbildades sig till sjuksköterska, men blev sjuk och läkarna gav henne en dödsdom. Vid det här laget hade hon konverterat till katolicismen och for därför till Rom för att få dö hos karmeliternunnorna. Men hon blev bättre och började arbeta för att återupprätta Birgittinerorden. 1911 grundade hon den nuvarande grenen av orden. Och 5 juni 2016 helgonförklarades hon av påve Franciskus.

Sara-Lisas väg har fått namn efter Sara Elisabeth Moræa, som föddes 1716 på Svedens gård. 1734 träffade hon den småländske studenten Carl Linnæus på en bal i Falun. Hennes pappa, stadsläkaren Johan Moræus var inte så glad i fästmannen, men sedan han doktorerat kunde de gifta sig i det som idag kallas Linnés bröllopsstuga. Sara-Lisa beskrivs som kärv men omtänksam.

Selma Ströms väg är uppkallad efter lärarinnan Selma Ström, som föddes på Ornäsgatan 1888 och kunde tala och skriva genuint elsborgsmål. Så det är genom det hon gjort sig känd. Hon skrev kåserier i Falu-Kuriren under signaturen Jäda på Älsbörj, som blev så populära att hon samlade dem i en bok, *Hemma på Elsborg*, som kom ut 1954.

– Den främsta traditionsbäraren, säger Elisabet Hemström.

Valborg Olanders väg är uppkallad efter Valborg Olander, adjunkt vid folkskoleseminariet här i Falun. Hon föddes i Värmland 1861, men kom till Falun 1888. Förutom arbetet på seminariet engagerade hon sig politiskt och satt i stadsfullmäktige. Hon engagerade sig i Landsföreningen för kvinnans politiska rösträtt. Men det är nog som sekreterare och livskamrat till Selma Lagerlöf som hon blivit mest känd.

– Vi i namnkommittén arbetar vidare. Det senaste namnet vi tagit fram är **Lydias terrass**, den nya terrassen i anslutning till regnbågstrappan mellan Åsgatan och Holmtorget. Lydia Hedberg var en känd vissångerska, mest känd i svenskbygderna i USA, som växte upp där terrassen ligger idag.

Text och foto: Inger Söderlund

Den som vill läsa mer om gatunamn i Falun kan gå in på den här länken:

<https://www.falun.se/gora--uppleva/kultur/kulturmiljoer-och-byggnadsvard/gatunamnen-i-falun.html>



Kopiering av videoband till DVD eller USB

Rädda ovärderliga minnen på oss själva, våra barn och barnbarn. Snart går inte gamla videoinspelningar att spela upp på grund av ålder eller att det inte finns något kvar att visa dem med.

Nordfilm har över 35 års erfarenhet av film, video, DVD och TV.

Vi kan erbjuda överföringar från videoband till DVD och till film för datorn på USB av högsta kvalitet och med stor omsorg.

ENKELT ATT BESTÄLLA

Genom vårt samarbete med Postnord blir din beställning enkel. Köp en vadderad påse eller kartong på närmaste Postnord ombud. Lägg i dina videoband. Fyll i din beställning som kan laddas ner från vår hemsida nordfilmstudio.webnode.se eller skriv själv om du vill ha överföring till DVD eller till film för datorn. Skicka till oss. Leveranstid ca 2-3 veckor.

SENIOR-ERBJUDANDE MED 25% RABATT

Prislista för överföring från videoband till DVD eller till film för datorn på USB minne.

Gäller för kopiering från: VHS, VHS-C, Video8, Hi8, digital8 och DV.

Antal videoband oavsett speltid	Normalpris Kr/band	Pris med Seniorrabatt Kr/ band
1 – 3 st	260	195
4 – 9 st	240	180
10 och över	230	172

Porto och postförskottsavgift tillkommer.

OBS Ovanstående rabatter gäller även för videofilmer från medlemmars anhöriga. Ange rabattkod SENIOR01 vid beställning.

NORDFILM Box 111 811 21 Sandviken Tel: 072-2000 507 Mail: nordfilm@icloud.com
Mer information på vår hemsida: nordfilmstudio.webnode.se



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



Tel. 023-650 20

Slussbruden Rederi AB

Lunch & Kvällsturer
på Dalarnas skärgårdssjö Runn

För turlista besök vår hemsida

www.slussbruden.se

Välkomna!

Gå skönt med sandaler från waldläufer.

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



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och kommunen. KPR är organisatoriskt knutet till kommunstyrelsen och får på så sätt information från olika nämnder och har möjlighet att påverka övergripande planeringsprocesser. 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

Urban Björn tog upp den undersökning som SPF gjort angående **trygghetsboende**. Många vill bo centralt i Falun, dvs det ska inte vara längre än att man kan gå till centrum med sin rollator. Behovet av trygghetsboenden är stort. Han uppmanar kommunen att anvisa markområden centralt i Falun. Ett av hans förslag är att bygga kooperativa hyreslägenheter.

Fastighets AB Stenvalvet vill gärna vara med och bygga både trygghets- och äldreboenden i Falu kommun.

Enligt kommunen kommer Kopparrustaden att avsätta bostäder på bottenvåningen till trygghetsboenden i **Svärdsjö** allteftersom lägenheter blir lediga. Enligt Camilla Andersson Sparring, omvårdnadsnämndens ordförande, kommer Lyssfallet så småningom att göras om till trygghetsboende och kommunen bygga nytt äldreboende i Svärdsjö.

Sammanlutningen "Samverkan för ett tryggt boende i Svärdsjöbygden" har gjort en enkät bland Svärdsjöborna om hur och var man vill bo när man blir äldre. 70 % av dem som svarat föredrar Svärdsjö med omnejd som enda alternativ.

Brukarrevisorerna har gjort ett uppföljningsbesök på **Hälsingebacken**, som visar att man är på rätt väg och att föreståndaren förmedlade en positiv reaktion.

Rehab och hemsjukvården i Falun samarbetar bra. Hemsjukvården, där även den palliativa vården ingår, består av sjuksköterskor, distriktssköterskor och undersköterskor. Till det kommer läkare som finns nära verksamheternas centra. Hemsjukvården finns tillgänglig hela dygnet.

Tillagningskök kommer att inrättas vid alla nya äldreboenden.

Omsorgsorganisationen A & O Ansvar och Omsorg AB har övertagit Temabo som nu har namnet A & O Temabo AB. Innehållet i verksamheten blir det samma.

Inger Strandmark

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.bi.jansson@gmail.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.

Norslunds vårdcentral har infört ett nytt jourssystem. Teamet består av läkare och sjuksköterskor som arbetar enligt nya rutiner. Patienter har redan visat sin uppskattning.

Tiskens vårdcentral. Tisken har infört prickmottagning en gång i månaden, på kvällstid.

Vårdcentralen har en plan inför sommaren med s.k. läkarassistenter, vilket betyder att det är läkare som går en viss termin på sin utbildning som kommer att arbeta som sjuksköterskor med vissa extra arbetsuppgifter.

Landstingets digitala vårdcentral. I Landstingets digitala vårdcentral betalar patienten 200 kr.

Vaccinationer. Vissa apotek utför numera vaccinationer.

Patientrådets framtid. Det är fortfarande oklart hur patientråden kommer att vara uppbyggda framöver.

Falu vårdcentral. Fr.o.m. 1/2-2019 har Falu vårdcentral bytt ägare till Unicare. Falu vårdcentral har listningsstopp 1/4-30/9 2019.

Eva Grönlund

Rättelse: I förra numret av MedlemsNytt (2019:1) förekom tyvärr en felaktig uppgift på sidan 33 när det gäller högkostnadsskydd för läkemedel. Den rätta formuleringen ska vara: **”Fr.o.m. årsskiftet är även högkostnadsskyddet för läkemedel höjt med 50 kr till 2300 kr.”**

KOMMUNEN OCH REGIONEN ERBJUDER:

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

Källängeskolan 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

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

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.

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 076-808 54 85 eller e-post margareta@dunkars.se

Stadsbiblioteket

SeniorNet Falun gör uppehåll tills vidare

SeniorNet Falun har funnits på Stadsbiblioteket och hjälpt besökare med sådant som rör datorer och datoranvändning. Men nu gör de ett uppehåll i rådgivningsverksamheten tills vidare.



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

Boken kommer – digitalt

Du kan även via nätet till din dator/läsplatta ladda hem böcker att läsa eller lyssna på.

Gå in på bibliotekets webbplats <https://bibliotek.falun.se> och klicka på rubriken "E-biblioteket" för att läsa om vad som erbjuds och hur du går till väga.

Kommunfixaren

hjälper 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 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.



Säkerhet i vardagen – smarta val på äldre dar

Dalarnas Hjälpmedelscenters Temadag för dig som är senior
torsdag 5 september. Anmälan senast 20 augusti på telefon 0243-
49 78 72 eller hjalpmedelsshopen.borlange@ltdalarna.se

Läs mer på
www.spfseniorerna.se/distrikt/daladistriktet/nyheter/

40 år i Falun – dags för surströmmingsfest igen?

En människas liv börjar med föräldrarna. Så även för en förening. Vår förenings föräldrar är väl förbundna. Det bildades 1939 som Sveriges Folkpensionärers Riksförbund, SPRF. Efter några år bröt sig en grupp ur förbundet



och bildade PRO. Båda förbunden är politiskt och religiöst obundna men många anser nog att PRO står nära socialdemokratin och att SPF Seniorerna därför skulle vara mer "borgerligt". Med den bakgrunden kan man tro att "utbrytarna" var mer vänsterinriktade. Men då tror man helt fel. Bakgrunden var i stället att dåvarande SPRF dominerades av kommunister och syndikalister! Så är det nog inte längre.

Förbundets ekonomi var på 1960-talet bedrövlig, och att det fortfarande existerar beror mycket på Studieförbundet Vuxenskolan som gav ett lån på gynnsamma villkor. Sedan dess har organisationerna haft ett nära samarbete.

Vår egen förening bildades alltså 1979. Efter ett år hade 25 medlemmar ökat till över ett hundra. Sedan har medlemsantalet varje år ökat. Inga stora engångsökningar utan en viss ökning varje år så att vi nu är över 2400. Ett enda år sjönk medlemsantalet, 1995, minskade det med två personer.

Förändringen i medlemsantal är en nettosiffra och har för alla år bestått av nya medlemmar minus de som har "försvunnit". I en pensionärsförening är det tyvärr så att en del medlemmar avlider. Men det är inte heller ovanligt att en ny medlem går ur efter ett eller två år. Så för att öka medlemsantalet fordras hela tiden ett ordentligt tillskott av nya medlemmar. Det har vi fått. Vilket innebär att vår förening nu är en av de allra största SPF Seniorerna-föreningarna i landet.

Hur kan det komma sig, har många undrat. Falun är ju ingen storstad. En förklaring är att i andra städer av Faluns storlek finns det flera SPF Seniorerna-föreningar. Då blir det rimligen färre medlemmar i varje förening. Men summerar man ihop medlemmarna i de olika föreningarna i andra liknande städer blir de ändå inte lika många som våra.

Föreningens verksamhet under de gångna 40 åren har varit ganska likartad –även om naturligtvis omfattningen av aktiviteterna är större nu när vi är 2400 än när vi var några hundra. Man brukar säga att förbundet och föreningarna "står på två ben". Det ena benet är att påverka samhället och politiken så att villkoren för pensionärer förbättras. Det andra att arrangera stimulerande aktiviteter som får oss att må bra. Under åren har olika aktiviteter tillkommit och försvunnit.

En aktivitet som försvunnit var tradition under många år på 1980-talet, nämligen att starta höstens verksamhet med en surströmmingskiva på Vass Brittas.

Kanske något för programkommittén att ta tag i igen?

Bo Bävertoft

Nostalgi över 50-talet – show för våra 40 år

En dryg timmes 50-talsnostalgi blev inledningen på vårt 40-årsfirande den 4 maj.

Drygt 170 personer hade samlats i Kulturhuset tio14 för att se och lyssna till underhållaren Björn Hemstad, ursprungligen från Särna men numera bosatt i Rönninge söder om Stockholm.



Björn Hemstad har satt ihop en rad shower med sitt enmansband, allt inspelat i förväg och alla instrument spelade av honom själv. Den vi fick se och höra heter *Gobitar på nytt sätt*. Björn Hemstad sjunger till den inspelade musiken och samtidigt löper bildspelet på en skärm.

Björn Hemstad sjöng till sin egen orkester och vi kunde minnas 50-talet som speglades bakom honom.

– Jag fick tid över när jag blev pensionär, berättade han, så då satte jag ihop min ”orkester”. De jag vänder mig till är rock-och-rollgenerationen.

Och det är vi det. Det vi fick se och höra var riktigt gamla godingar som på 50-talet framfördes av Fats Domino och Connie Francis – och på svenska av Lill-Babs och Siw Malmkvist – och förstås av Elvis Presley, bland andra.

Mellan sångerna påminde Björn Hemstad om saker vi nästan glömt från 50-talet; filmisarna, jukeboxen, hur viktigt det var att fylla 15, det vill säga ”moppe”, om killarnas brylcreme och tjejernas tuperade hår à la Farah Diba.

Allt under det att bildspelet bakom honom visade bilder på de unga Lill-Babs och Siw Malmkvist, på lika unga Marilyn Monroe, Elisabeth Taylor och James Dean. Han påminde oss om tiden före Melodiradion, som infördes 1961, när den spännande musiken kom från Radio Luxemburg, eller piratskeppen Radio Syd och Radio Nord. Och den enda TV-kanalen som samlade alla till Hylands Hörna, Perry Mason eller Lucy Show, eller Sportspegeln där Sixten Jernberg stakade mot seger i röd mössa. Och om raggarna och deras bilar. Och mycket annat, som vi som var med då log igenkännande åt.

Avtackad med blommor medan publiken myllrar ut efter föreställningen.

Text och foto: Inger Söderlund



40 år i Falun – vilken fest!



”Det är tack vare er, de insatser som ni medlemmar gör för föreningen som den kan fortsätta att utvecklas”, sade föreningens ordförande Anders Sätterberg när han hälsade alla välkomna till jubileumsfesten i Dalasalen den 4 maj.

Och Daladistriktets ordförande Lennart Nilsson, som uppvaktade med blomma och diplom, ville också hylla föreningen: ”Ni är en av de största och mest livaktiga föreningarna i landet; dessutom en mycket modern förening genom att ni har decentraliserat ut verksamheten på olika kommittéer.”



Karin Malmgren (t v) och Lena Billing tog emot gästerna.



Anders Sätterberg hälsar välkommen.

Alla trivdes och lät sig väl smaka av maten: en buffé med lax-, kyckling- och fläskfilé och olika tillbehör.

Som underhållare hade ingen mindre än ”falusonen” Janne Åström engagerats, som många nyligen hade sett i musikalen Sweeney Todd. Han hade sällskap på scenen av Copperhats. De bjöd på ett generöst program med ”generationsanpassad” musik av bland andra Cornelis Vreeswijk, Tom Petty, Beatles, David Bowie m fl.



Kvällen avslutades med dans till Stig Linds Little Big Band.



Text: Margareta Nissby Foto: Bo Bävertoft

Medlemsmöte med inblick i digitala media

Med mobiltelefoner och ”paddor” i högsta hugg samlades ett 40-tal medlemmar på medlemsmöte den 13 mars.

Anledningen? Dalarnas Tidningars chefredaktör Helena Nyman och redaktionschef Erik Nyholm skulle informera oss om hur vi utnyttjar de digitala plattformarna kopplade till Dalarnas Tidningar.



– De som prenumererar på papperstidningen vet inte alltid att de också får de digitala versionerna för prenumerationspriset, sade Helena Nyman och beskrev innehållet i papperstidningen som ”gårdagens news”.

Erik Nyholm hjälpte Leif och Ing-Marie Wikström efter mötet.

Så vill man hålla sig uppdaterad och veta vad som händer direkt, ja, då är det de digitala versionerna av tidningen som gäller. Och av dem finns det tre varianter:

- **E-tidningen** som ser ut precis som papperstidningen men som utkommer alla dagar och innehåller en del extra finesser, som möjlighet att lösa korsordet digitalt.

- **Webben** där de senaste nyheterna finns, men också direktsänd TV från fotbollsmatcher, konserter, olyckor, allt möjligt som inte får plats i papperstidningen.

– Vi kan vara igång med en TV-sändning inom tio minuter efter till exempel en olycka, med hjälp av en mobiltelefon och ett headset, sade Helena.

- **Appen** som man kan ladda ner i sin telefon. Appen har samma innehåll som webbsidan, men appen kan man ställa in efter sina egna önskemål. Från appen kan man också få så kallade pushnotiser, så att telefonen plingar till varje gång det hänt något som man kan vara intresserad av.

Ett samarbete inom Mittmedia gör att man som prenumerant också kan läsa allt på alla webbsidor inom Mittmedia. Som prenumerant på Falu-Kuriren kan man också läsa e-tidningarna för de andra lokaltidningarna i Dalarna. Men det kostar pengar, man måste vara prenumerant.

– Idag tar vi betalt för allt på webben, utom insändare och Viktigt Meddelande till Allmänheten, sade Helena Nyman. Första timmen efter en stor händelse ligger texten öppen på webben, sedan är den låst. Journalistik kostar.

I framtiden ser inte webbsidorna ut som idag, menar Erik Nyholm.

– Då kommer de att vara specialanpassade efter vad just du är intresserad av, detta kallas personalisering och finns till viss del redan idag. Men det är hårda restriktioner för vad vi inom media får spara av våra prenumeranters aktiviteter på nätet.

Och så blev det tid för frågor, medlemmarna flockades kring Helena och Erik med sina mobiler och paddor för att få mer information och hjälp.

Text och foto: Inger Söderlund



Vårmiddag

En lördag i april åt tjugo SPF-medlemmar från Falun vårmiddag på Solgårdskrogen i Nittsjö. En uppskattad och välsmakande meny serverades.

Maten tillagades utomhus av Jonathan, som tillsammans med sin hustru Genevieve driver Solgårdskrogen. Jonathan presenterade deras

affärsidé; lokala råvaror, säsonger och deras relationer direkt till producenterna styr vilka rätter som hamnar på menyn. Man har byggt en styckbod så att de kan köpa hela djur direkt från småproducenter och jägare. Han visade oss sedan runt i trädgården, där de odlar alla grönsaker som de serverar.

Före middagen besökte vi Nittsjö keramik, och några av oss kunde inte låta bli att handla. Allt till och med vädret var på vår sida.

Elsie Karlsson

Vinterresa

Sitter och väntar på SPF-bussen med spänd förväntan på vad dagen kommer att bjuda på.

Gunnar Helgesson, vår reseledare, hade inte kunnat välja en bättre dag för Vinterresan, som egentligen borde heta Vårvinterresan med tanke på vädret.

Solen strålar från klarblå himmel och temperaturen är strax under noll.

När alla 34 SPF:arna stigit ombord efter sista upphämningsplatsen delade Gunnar ut ett papper som han kallat "Vinterresegrubbel" och berättade att resan skulle handla om geografi, konst och kultur och tiden före industrin som är förknippad med järnbruken. Med hjälp av detta "grubbel" guidade Gunnar oss under färden till och från Smedjebacken.

I Smedjebacken hämtade vi upp vår lokale guide, Stefan Borg, som är utbildad guide för Ekomuseum Bergslagen, och fortsatte till Tolvsbo herrgård, en bergsmansgård, som serverade vårt förmiddagskaffe.

Sedan åkte vi runt sjön Barken och tittade på några miljöer som ingår i Ekomuseet. Lunchen åt vi på Wanbo herrgård som bl a har ägts av Anny Wernström, en av de Järnladies som fanns på järnbruken...

Elsie Karlsson

Fortsätt läsa på www.spf.se/falun under Referat



Ane Brun på Berwaldhallen

En solig men kylig morgon i april lämnade vi Falun för att ta oss till Stockholm och Berwaldhallen som var dagens mål för vårt SPF-gäng.

I Stockholm väntade en lunch på Villa Källhagen. Här kunde vi njuta av maten och miljön med utsikt över vattnet innan det var dags att ta oss till Berwaldhallen.

Berwaldhallen är ett konserthus på Östermalm uppkallat efter Franz Berwald. Byggnaden uppfördes 1976-1979 som hemvist för

Sveriges Radios symfoniorkester. Konsertsalen har plats för 1300 åhörare och scenen för 100 musiker. Föreställningen var fullsatt.

Efter inledning av Radiokören fick vi uppleva konsertens absoluta höjdpunkt, den norskfödda sångerskan och låtskrivaren Ane Brun som tillsammans med arrangören och dirigenten Hans Ek, Radiokören och medlemmar ur Radiosymfonikerna med bland annat Ale Möller framföra ett omfångsrikt och spännande program. Programmet omfattade, förutom Ane Bruns egna sånger även körverk, folkmusik och stycken av renässansstonsättare. Två timmar går fort när man har trevligt och föreställningen avslutades med stående ovationer. Man väntade sig nästan att taket skulle lyfta då 1300 personer står upp och applåderar.

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

Ingalill Bergvall



Ryska Nationalbaletten på Cirkus

Ryska Nationalbaletten från Moskva gästspelade i mars på Cirkus i Stockholm med baletten *Svansjön*, tidernas mest populära balettklassiker med musik av Tjajkovskij.

SPF Seniorerna Falun hade lyckats komma över 45 biljetter, och vi som hade turen att vara med fick uppleva en överdådig fest för ögat och örat, även om musiken inte framfördes av en levande orkester utan var förinspelad.

Svansjön hade urpremiär i Moskva 1877. Den handlar om striden mellan kärleken och ondskan, personifierade av en prins, som förälskar sig i en vacker svan, och en ond trollkarl. Lyckligt eller olyckligt slut, var frågan. Bådadera har förekommit genom tiderna. Den här föreställningen utmynnade i ett lyckligt slut, vilket lär vara i enlighet med den ursprungliga versionen.

Före resan hade några av oss deltagit i en förhandsträff för att få veta mer om balettens innehåll, dansarnas villkor, koreografen, regissören och musiken.

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

Text: Margareta Nissby Foto: Maria Bjerneby Häll

Mord och köttpai!

Hur kan man komma på idén att göra en musikal om en barberare som skär halsen av sina kunder och överlåter kropparna till sin grannfru, som bakar köttpajer av dem? Ja, inte vet jag men Stephen Soundheim gjorde det tydligen.

Och uppenbarligen var det ett tema som lockar faluseniorer. För när vår programkommitté bokade 40 biljetter till Dalateaterns och Dalasinfoniettans föreställning av Sweeney Todd blev platserna fullbokade samma dag som anmälningsformuläret öppnades. Varpå kommittén lyckades ordna ytterligare 40 biljetter, som också gick åt.



Kanske bidrog det att huvudrollen som Sweeney Todd spelades av falusonen Jan Åström, som vi för några år sen såg som Tevje i *Spelman på taket* här i stan.

Innan vi gick in i salen och klättrade uppför den uppbyggda aluminiumläktaren (något svajig!) gav regissören Patrik Pettersson lite information om tillkomsten av föreställningen. Dalateatern är ju egentligen en "talteater" och inte vana vid att ge musikaler. Men genom ett samarbete med Dalasinfoniettan har man lyckats med det. "En utmaning" sa regissören.

Förberedelserna började redan för ett år sedan med audition för att hitta lämpliga skådespelare, planering av scenbygget och allt annat som hör till. För musikerna i Dalasinfoniettan räckte det med tre veckors repetitioner.

Någon regelrätt recension av föreställningen avstår jag från, det överlåter jag till mer professionella kritiker i dagspressen – men de har gett fina omdömen. Och Janne Åström som Sweeney Todd var fantastiskt bra, både vad gäller sång och skådespel. Så det ska bli spännande att få lyssna på honom igen när SPF Seniorerna Falun har 40-års jubileumsfest!



Regissören Patrik Pettersson tillsammans med Maria Bjerneby Häll och programkommitténs Karin Malmgren.

Bo Bävertoft

Studiebesök på Falu rådhus

Alla falabor känner naturligtvis igen stadens rådhus där det ligger vid Stora Torget. Men alla har antagligen inte varit inne i det. Därför fick programkommittén omedelbart dubblera visningarna eftersom intresset var så stort.



Vår guide i huset var Karl-Erik Pettersson, f d kommunfullmäktiges ordförande. Han lät oss först komma in i den s k rådhusalen där han gav lite historik om huset. Falun blev ju stad 1641 under drottning Kristinas regering och hon tyckte att staden skulle ha ett ansenligt hus. Det byggdes men hade från början bara en våning och användes i första hand som kornbod. Redan då var det viktigt att försäkra sig om att det fanns mat för befolkningen.

En ombyggnad invigdes 1766 med pompa och ståt. Sedan dess har huset använts till väldigt olika ändamål, sammanträdeslokal för magistraten, häktem m m – nu används det i huvudsak för kommunens administration.

Sedan förflyttade vi oss till den andra stora salen, sessionssalen, som nu används som sammanträdesrum för kommunstyrelsen. Det är alltså här som kloka och okloka beslut rörande kommunen fattas. Väggarna i salen pryds av tavlor, den största avbildar naturligtvis drottning Kristina. Men tavlan ägs inte av Falu kommun utan arrenderas av Nationalmuseum.

På motsatta väggen hänger en målning av Zorn. Den hängde tidigare i kommundirektörens rum, men deponerades hos Dalarnas Museum för att vara tillgänglig för allmänheten. När kommunen insåg att tavlan hade blivit ställd i ett förråd på museet hämtade man tillbaka den och hängde den på dess nuvarande plats.

Vi fick rådet att, om vi tycker att den hänger snett, inte försöka rätta till det. Någon som höll ett anförande i salen (jag tror det var Örjan Hamrin) hade noterat att den hängde litet snett och medan han pratade gick bort och rättade till tavlan – varpå larmet gick!

Bredvid Zorn-tavlan hänger ett porträtt av Ehrenfried Billengren, legendarisk kommunstyrelseordförande vid förra sekelskiftet. Det var han som energiskt motsatte sig byggandet av det stora badhuset, som nu är rivet, med motiveringen att ”jag badar inte”. Och det var uppenbart sant för kvinnor som dansade med honom klagade på att han luktade illa.

Av tradition har alla stadsfullmäktige- och kommunfullmäktigeordförande porträtterats när de har avgått, förr genom en oljemålning, numera av kostnadsskäl genom fotografi. Den siste som blev avmålad var Olof Hillner, vars båda döttrar var med på studiebesöket.

Text: Bo Bävertoft Foto: Maria Bjerneby Häll

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

Vandring i fågelsången runt Kyrkbytjärn i Vika

Nära 25 personer, och fyra hundar, kom när vårens skogsvandringar drog igång igen torsdagen den 25 april. Den här gången var målet en tre kilometer lång vandring runt Kyrkbytjärn i Vika.

Kyrkbytjärn är grund och näringsrik och det gör att fåglarna kunnat göra den till ett riktigt paradis. Så här i slutet av april är luften fylld av jublande fågelkvitter och på de små holmarna i tjärnen trängs häckande fåglar, mest skrattmåsar, intill varandra.

Men vi såg också grågås och kanadagås, liksom knipor och sothönor. Och ur träden kom sången från blåmesen och rödhaken och trummandet från hackspetten.

Kyrkbytjärn är ett fint utflyktsmål, leden är lättgången och rejält spångad över de blötaste partierna. Det finns två fågeltorn, ett på den östra sidan av tjärnen och ett på den västra. Och de behövs, för ibland skymmer vassen fåglarna ute på vattnet, så vi klättrade upp och tittade ut över vattnet.

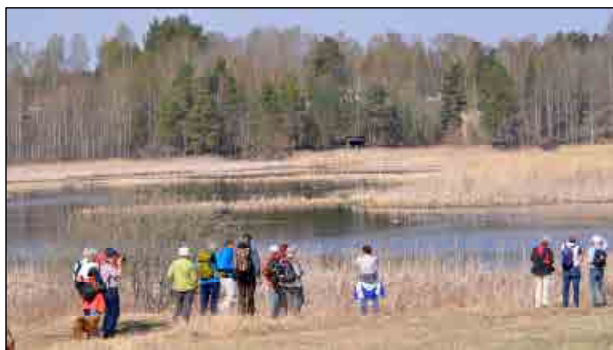
Vår tur leddes av Tord Halvarson, som när vi nästan gått hela rundan kunde ta oss till en slobod, där vårt medförda fika kom väl till pass.

*Text och foto:
Inger Söderlund*

Så här flyger den bruna kärnhöken, instruerade dagens vandringsledare Tord Halvarson oss inför avgång.



Kameror och kikare kom fort fram. På andra sidan vattnet syns sloboden där vi om en stund skulle fika.



Läs mer om vårens och höstens skogsvandringar på sidan 15.

SPF-seniorer besökte museum och provade öl

En riktig vårdag med strålande solsken men ännu ganska mycket snö på marken begav sig ett gäng SPF:are iväg med buss för att först besöka Mentalvårdsmuseet i Säter och därefter fortsätta till Oppigårds bryggeri (strax utanför Hedemora) för ölprovning och middag.

Vi hade tur i Säter för trots beställd visning var det ingen som öppnade när vi ringde på. Efter många signaler öppnade till slut en förvånad man och det visade sig att planeringen hos dem missat, så ingen på museet visste att vi skulle komma. Trots detta missöde fick vi en mycket bra presentation av Sätters sjukhus och utvecklingen av psykvården i Sverige.

En statistisk undersökning från 1902 pekade på att flera län, däribland Kopparbergs län, var hårdast drabbade av sinnessjukdom och sinnesslöhet och att hospital borde inrättas i närheten av dessa. Staten beslöt då att bygga ett hospital i Säter, bl a beroende på ett naturskönt läge där patienterna kunde få lugn och ro. Anläggningen öppnades 1912 och var då ett av Sveriges största och modernaste mentalsjukhus med 37 byggnader, varav 20 vårdanläggningar med plats för 830 patienter. Antalet anställda uppgick till 200.

Behandling skulle ske med så lite tvångsåtgärder som möjligt och man byggde därför olika paviljonger, vilket skulle ge mycket frihet. Dock inrättades två slutna paviljonger för patienter med allvarlig aggression och självskadebeteende.

Under femtiotalet inträffade det som blev början till slutet för mental-sjukhuseran i Sverige och resten av västvärlden. Då introducerades nämligen moderna psykofarmaka som kom att revolutionera behandlingen av psykotiska tillstånd. Man kunde nu börja skriva ut patienter efter decenniernas sjukhusvård.



På smala slingrande vägar tog vi oss sedan till Oppigårds bryggeri. Det hela började som ett hobbyprojekt i en smedja. Flera mindre byggnader uppfördes och 2004 kom produktionen igång. Oppigårds har idag 10 "fasta" ölsorter i sitt sortiment som tillfälligt kompletteras, typ påsköl till påsk.

För att brygga öl behövs malt, humle och vatten. Malten framställs av korn, vete, råg och havre. All malt köps från svenska företag. Humlen

köps från varmare länder. Vatten har man själv, kvaliteten är mycket bra och har stor betydelse för ölets smak.

Besöket avslutades med ett stopp vid nya bryggeriet. Mätta och belåtna återvände vi till Falun.

Läs mer och se fler bilder på www.spf.se/falun

Per Börjesson

KGK-1* på besök hos Tiskens Vänner



Gamla arbetskamrater som har vuxit upp i Falun brukar, med en nostalgiskt drömmande blick, berätta om hur de i sin ungdom åkte ångbåt över Tisken, från ångbåtskajen (nuvarande Tisken-parkeeringen) till Folkets Park på Kvarnberget.

Kanske hade det gått fortare att gå "runt" Tisken än att åka ångbåt, men jag

kan förstå att det var en speciell känsla att kunna åka ångbåt, det förstärkte nog ytterligare romantiken (som man hoppades skulle finnas efter dansen).

Det var med sådana tankar i huvudet som vi inom KGK-1 samlades för att lyssna på Roberth Klarquist, sedan i somras ordförande för föreningen Tiskens Vänner. Men det var inte nostalgi som Roberth pratade om utan om miljöför-
oreningar och vad man kan göra för att reducera dem.

Fortsätt läsa på www.spf.se/falun under Referat

Bo Bävertoft

KGK-2* på besök hos Isoflex

KGK-2 har varit på studiebesök hos Isoflex AB i Gustafs.

Isoflex bildades 1949. Produkten man tillverkar är ett unikt isoleringsmaterial där råvaran kommer direkt från skogen och därför kan återvinnas. Det består av veckade folieskikt som tillverkas av en cellulospolymer. Skikten limmas korsvis och bildar ark i lämplig tjocklek, vilket ger stor flexibilitet.

All produktion sker i Gustafs.

Råvaran (cellulosafolien) importeras från Nordamerika. En stor del av försäljningen är projektorienterad och sysselsättningen varierar därför under året.

Största kunder är tågverkare över hela världen. Viktigaste exportländerna är Kina och Tyskland. Användningen inom byggsektorn och flyget räknar man med kommer att öka framöver.

Fortsätt läsa på www.spf.se/falun under Referat

Per Börjesson



* KGK = Karlar, Grabbar, Kompisar

Förändringar i SPF Seniorernas gruppförsäkring hos Skandia

Den 1 april 2019 förändrade Skandia SPF Seniorernas gruppförsäkring. Den livförsäkring som erbjuds **nya medlemmar** får en slutålder på 85 år.

Obs: Befintliga medlemmar som redan har grupplivförsäkring berörs inte. Den livförsäkringen är fortsatt livsvarig.

Några mindre förändringar görs också, vilka påverkar även dem som redan är anslutna till gruppförsäkringen:

- Möjlighet att höja beloppet för olycksfallsförsäkring från 10 till 15 eller 20 prisbasbelopp. Detta är frivilligt och görs genom blankett som finns hos Skandia. En höjning av försäkringsbelopp medför högre premie.
- Betalningsperiod för den som valt inbetalningskort ändras till kvartal.
- Betalningsperiod för den som valt autogiro ändras till månadsvis.

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 023-690 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 mer än 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

Dataskyddsförordningen (GDPR, The General Data Protection Regulation) reglerar hur man får behandla personuppgifter. Förordningen började gälla den 25 maj 2018 och ersätter personuppgiftslagen (PuL).

Vår förening styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

Se www.spf.se/falun/Förening



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 mer än 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 hösten	1 augusti / 8 augusti	vecka 35
Inför vintern	24 oktober / 31 oktober	vecka 47

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2019:2

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, anders.futurefalun@outlook.com

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@bahnhof.se
Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com
Margreth Lindgren (gruppmejl), evymargreth@gmail.com

