

# INFÖR VINTERN



## 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
<b>Revisorer:</b>	Sören Thunström	023-207 63
	Helena Norberg	023-510 21
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

På föreningens webbplats [www.spf.se/falun](http://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	076-808 5485
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

## Vi har flyttat!

Vår expedition finns nu i nya lokaler i Studenternas hus ("Gamla Stadshotellet") på Åsgatan 37, omedelbart norr om Rådhuset.

Lokalerna ligger en trappa upp, till vänster. Hiss finns.

Läs mer på sidorna 3 och 8.

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	<b>Åsgatan 37, 791 71 Falun</b>
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	<b>Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12</b> (helgstängt 20 december 2019 – 6 januari 2020)
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Torsten Gudmunds
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falun">www.spf.se/falun</a>
Bankgiro:	690-3330

## Ordföranden har ordet

**Hösten har verkligen** gjort sitt intåg och vi har ställt om till vintertid. För SPF Seniorerna Falun blev oktober en månad som gick i flyttens tecken. Det har varit en hektisk tid, främst för vår expeditiionsgrupp som gjort ett fantastiskt arbete med benäget bistånd även av medlemmar utanför gruppen. Det finns fortfarande jobb att göra för att vi ska känna oss tillfreds med de nya lokalerna. Vi behöver bland annat få en skyltning vid entrén som tydligt visar att här finns vi.

**Våra diskussioner med** kommunen fortsätter kring tillgången till större möteslokaler såsom Wallmanssalen. Vi har gjort bedömningen att den processen tar sin tid och vi kommer därför att ha våra medlemsmöten i Nybrokyrkan även under första kvartalet 2020. Också kören kommer att nyttja Nybrokyrkan under första halvåret 2020. Vår ambition är att kunna komma i åtnjutande av de bokningsbara lokalerna, som varit en del av avsiktsförklaringen, från andra kvartalet 2020.

**Uppdraget kring** Seniorernas Hus fortsätter under ledning av Omvårdnadsnämnden. I oktober reste representanter ur arbetsgruppen tillsammans med KPR:s ordförande ner till Gnesta. Syftet var att få information om hur de byggt upp sina aktiviteter där och ansvarsfördelningen mellan de seniora organisationerna och Gnesta kommun. Verksamheten håller till i något som kallas Powerhuset som ligger centralt i Gnesta. Jag tror att det

är värdefullt för de fortsatta diskussionerna att på plats i Gnesta kunna ta del av hur de format sin verksamhet. Jag uppfattar att det finns ett tydligt stöd från kommunens sida för den fortsatta utvecklingen. Detta ställer dock krav på oss seniora organisationer att samlas kring tydliga förslag som innehåller såväl krav på insatser som att vi själva ställer våra organisationer till förfogande.

**Under oktober har vi** mött nya medlemmar. Inbjudan hade gått ut till 77 nya medlemmar sedan andra kvartalets början. Vi har träffat de olika kommittéernas ansvariga för att lägga upp arbetet med verksamhetsberättelser, verksamhetsplaner samt budget för 2020. Allt detta ingår i förberedelsearbetet inför årsmötet i februari 2020.

**Vi har även varit** representerade vid 60plus-mässan på Lugnet. Resultatet vad gäller rekrytering får vi avläsa längre fram. Som enda SPF-förening tog vi även på oss rollen att förmedla till övriga organisationer i länet, då besökarna kom från i stort sett hela länet.

**Slutligen vill jag** framföra ett tack till alla som gjort en insats under året så att vi kunnat ha det rika utbud av aktiviteter som är kännetecknande för vår förening. Ett tack även till alla er som deltagit i våra arrangemang.



**Till sist vill jag önska er alla en riktigt GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR 2020!**

*Anders Sätterberg, ordf*

# MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 11 december **kl 16.00 (obs tiden!)**

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Vi firar Lucia med Kulturskolans Luciatåg  
Kaffe och glögg serveras efteråt.

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

Onsdag 8 januari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: "Kom igång med digitala betaltjänster"  
Som ett led i projektet "Digitalt utanförskap" informerar Anna-Karin Drake från Länsstyrelsen Dalarna om hur man kommer igång med digitala betalningar.  
Ta med egen mobil eller surfplatta. Kaffe serveras efteråt.

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77*

Torsdag 13 februari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Årsmöte (se kallelse nedan)  
SPF kören underhåller. Kaffe serveras efteråt.

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

Torsdag 12 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Gamla Falun  
Flitige bokproducenten Göran Rogström berättar och visar bilder.  
Kaffe serveras efteråt.

*Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07*

## KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Torsdag 13 februari 2020 kl 13.30:

Årsmöte i Nybrokyrkan  
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.

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



## ANDRA ARRANGEMANG

**Tisdag 21 januari kl 14.00: Besök på Villa Bergalid**

Villa Bergalid har sedan 1901 varit en ikon i Faluns stadsbild med sin majestätiska framtoning i Villastaden i Falun. Vi får en guidning med information om husets historia. Avslutas med kaffe. Kostnad 100 kronor som betalas vid anmälan. **Min 10 och max 50 personer.**

**Anmälan tidigast 7 januari kl 10.00 och senast 16 januari kl 12.00** via vår anmälningsrutin-på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (adress Åsgatan 37 – se sidan 2).

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

**Tisdag 18 februari kl 13.30: Officersmässen Falun – med musik**

På Officersmässen blir vi guidade runt av Jan-Ola Nyström. Avslutas med kaffe och musik av Mässingsorkestern Björkboda Blås. Kostnad 100 kronor som betalas vid anmälan. **Min 10 och max 45 personer.**

**Anmälan tidigast 21 januari kl 10 och senast 11 februari kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (adress Åsgatan 37 – se sidan 2).

*Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45*

**Tisdag 17 mars kl 15.00: Vinprovning**

Kom till Kristinegården, Mäster Pers sal, där Bo Holmkvist tar emot, presenterar och låter oss smaka på ett antal röda viner från Italien med lite tilltugg. Ta med fyra glas. Kostnad 300 kronor som betalas vid anmälan.

**Min 20 och max 50 personer.**

**Anmälan tidigast 13 februari kl 10.00 och senast 5 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 (adress Åsgatan 37 – se sidan 2).

*Information: Meg Haglund, tel 070-976 65 65*

### EN HÄLSNING FRÅN VALBEREDNINGEN

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

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

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

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

Varmt välkommen att arbeta aktivt för vår förening!

**Ann-Britt Åsebol** e-post: [annbritt.asebol@gmail.com](mailto:annbritt.asebol@gmail.com)



## GEMENSAM LUNCH

Den första fredagen i varje månad är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer.

**Sista gången före jul: 6 december** kl 13.00 på Kùselska krogen, Myntgatan 18.

## VI BYTER RESTAURANG!

Från och med år 2020 prövar vi en ny restaurang, nämligen **Gamla Elverket på Ölandsgatan 8**.

De erbjuder buffé med minst tre olika soppor, stort salladsbord, hembakat bröd, vatten samt kaffe.

Pris: 75 kronor, som kan betalas med kort, swish och kontanter.

Menyn finns på [www.gamlaelverket.se/lunch](http://www.gamlaelverket.se/lunch)

**Vårstart: 17 januari kl 12.45 (obs tiden!)**

Därefter: 7 februari, 6 mars, 3 april, 8 maj och 5 juni (kl 12.45).

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

---

## LÄSTIPSTRÄFFAR

sista torsdagen i varje månad (ej december) 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, berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller bara lyssna till vad andra läst och vill tipsa om.

**Höstens sista träff: 28 november**

**Vårens träffar: 30 januari, 27 februari, 26 mars, 23 april och 28 maj**

Plats: Åsgatan 37, i våra nya lokaler (Studenternas hus), 1 trappa upp t.v.

**Kontaktperson:** Ulla Moberg, tel. 070-271 23 58

## BIO TILLSAMMANS

Höstens sista filmvisning blir den 12 december.

”Bio Tillsammans” fortsätter som vanligt två torsdagseftermiddagar i månaden under våren med början den 23 januari.



Nu visas film i hela sex salonger på biografen Falan, och vi väljer själva vilken film vi vill titta på och diskutera efteråt på restaurang Piacetto, i samma kvarter. Filmerna ingår i Falans ordinarie utbud, är oftast de senaste, men inte bara engelsk-amerikanska utan också spanska, franska eller tyska.

Vi pensionärer kan utnyttja pensionärsrabatten på biografen, vilken ger 20 procents avdrag på biobiljetten, eller köpa ett rabattkort, som ger möjlighet att se fyra filmer till halva priset, måndag-torsdag. Kortet gäller tre månader efter första besöket och är snabbt intjänat.

Håll utkik efter Bio Tillsammans på vår hemsida och på vår Facebook-sida så får du veta allt om vilka filmer som visas, när de startar och beräknas sluta.

Vill du vara med och prata om de aktuella filmerna, på Piacetto, skickar du ett SMS till Inger Söderlund på 070-339 18 70 senast på förmiddagen dagen innan, så att hon kan boka ett lagom stort bord.

---

### **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**



## Expeditionen på plats

**S**å är de då på plats – medlemmarna i expeditjonskommittén. I våra nya lokaler en trappa upp i det gamla Stadshotellet.

När man kommer uppför den pampiga trappan och tar till vänster hittar man två expeditjonslokaler, en för SPF Seniorerna Falun, och en för distriktet, och så två sammanträdesrum plus ett pentry. Allt är inte helt klart än i lokalerna, men arbete pågår för fullt.

Här håller vår expedition öppet varje tisdag och torsdag mellan klockan 10.00



och 12.00 för att svara på medlemmarnas frågor, ta emot anmälningar och ifyllda motionskort, bland annat. Och för att vara föreningens ansikte utåt.

*Expeditionskommittén samlad i den nya expeditjonslokalen, fr v Karin Malmgren, Kersti Jungsbo, Liselotte Sandberg och Lisbeth Lundin. Och sittande kommitténs sammankallande Eva Wind.*

Gamla stadshotellet är förstås centralare, med sin placering på Åsgatan strax intill Stora Torget, än den tidigare föreningslokalen; nackdelen är att porten mot gatan måste hållas låst. Utom, förstås, under de tider då expeditionen är öppen.

*Text och foto: Inger Söderlund*

---

### Lite om Åsgatans och Stadshotellens historia

”Övre Åsen” var den pampigaste miljön i Falun med stora fina hus längs Åsgatan. Åsgatan kallades 1646 för Stora gatan och var tänkt att vara Faluns paradgata. Den ligger längs den grusås som i alla tider varit den naturliga transportleden genom Falun. Vid 1761 års brand brann området ner helt.

Under 1800-talet tillkom Stadshotellet genom att stadsfullmäktige år 1867 beslöt motta en donation av bergmästaren och arkitekten Clas

Wallman på 50.000 kronor för uppförande av ett stadshotell på rådhusstomten. Tack vare Åsgatan hade hotellet direktförbindelse med den nya järnvägsstationen.

Hotellet blev färdigt 1878 och innehöll festvåning, matsalar och schweizeri samt 21 resanderum. Det tillbyggdes 1914 efter ritningar av stadsarkitekten Klas Boman och ombyggdes till socialbyrå 1977. Senare har huset fungerat som kårhus.



## Trygghetsboendegruppen lever vidare och utökar

Här kommer en lägesrapport från Trygghetsboendegruppen:

Som du kanske läst i tidningen har ett företag nu köpt en tomt i Främby, där man avser att bygga ett vård- och omsorgsboende samt i anslutning därtill ett trygghetsboende. Det är glädjande att det börjar röra på sig i trygghetsboendefrågan i Falun. Än så länge är det hela på planeringsstadiet.

Vidare finns planer på ett trygghetsboende vid Yxhammargatan mitt emot Elon-butiken. Vi i Trygghetsboendegruppen har haft ett möte med företaget, som ska återkomma när planerna är mera påtagliga.

Eventuellt blir en tomt ledig vid Varpan där det också skulle vara möjligt att bygga ett trygghetsboende.

Trygghetsboendegruppen och de företag som avser att bygga trygghetsboenden i Falun behöver nu färsk information om våra medlemmars inställning till boendeformer och

önskemål om var de önskar bo i framtiden. Därför kommer vi i slutet på november att sända ut ännu en enkät med e-post för att få veta våra medlemmars inställning till sitt framtida boende.



De tidigare enkäterna glömmar vi. Nu startar vi på nytt. Har du inte e-post kan du svara på enkäten på expeditionen.

Trygghetsboendegruppen utökas nu med Herbert Carlén. Herbert var ordförande i SPF Seniorerna Falun innan han flyttade till Öland häromåret. Där var han engagerad i bygget av ett trygghetsboende i Färjestaden.

Trygghetsboendegruppen har varit i Färjestaden och besökt Herbert och projektgruppen där. Vi lärde oss mycket av det besöket. Det är glädjande att Herbert vill vara med i vår trygghetsboendegrupp efter sin återkomst till Falun.

**Trygghetsboendegruppen:**

**Urban Björn   Sören Norgren   Herbert Carlén   Gunnar Trued**

## RESOR

**Anmälan** görs genom webbanmälan ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)). Om du inte har tillgång till dator kan du anmäla dig på expeditionen per telefon eller via besök (*obs ny adress: Åsgatan 37, "Studenternas hus"*).

*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: Gatuadress, 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

**En dag i Stockholm på egen hand torsdag den 5 december**

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

## Fredagsfestligt med middag och konsert i konserthuset i Gävle

fredag 14 februari

**I** måltiden, som vi avnjuter kl 17.30, ingår salladsbuffé, varmrätt, ramlösa/lättöl, kaffe och kaka.

Konserten under rubriken *Chen och Tjajkovskij* börjar kl 19.00 och leds av dirigenten Mei Ann Chen, bosatt i USA och ledare för Chicago Sinfonietta. Chen gästade senast Gävle år 2017. Hyllad för teknisk briljans och psykologiskt djup kommer den amerikanska mezzosopranen Allison Cook till Gävle Konserthus med Sverigepremiären av *Émilie Suite* – en konsertversion av den finska tonsättaren Kaija Saariahos succéopera *Émilie* från 2011, ett verk för orkester och röst.

Konserten bjuder vidare på musik från franskt 1700-tal med uvertyren ur *Zémire et Azor* av Gréty, en opera som bygger på romanen *Skönheten och Odjuret*. I kontrast till de franska salongerna förflyttas sedan åhörarna till 1800-talets Ryssland med symfoni nr 4 av Pjotr Tjajkovskij.

**Pris: 660 kr** (vid 30 deltagare) eller **600 kr** (vid 40 deltagare), vilket inkluderar resa, måltid och konsert.

**Avresa från Falun** med början kl 15.45.

**Resesamordnare:** Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84 eller e-post [gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net](mailto:gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net)

**Anmälan tidigast 26 november kl 10.00 och senast 17 december kl 12.00** via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (**obs ny adress: Asgatan 37**).

Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

## Litterär kryssning med tidningen Vi

18-19 mars

**T**idningen Vi har under tjugo års tid ordnat mycket uppskattade resor där man får möta svenska/nordiska författare som berättar om sig själva och sina verk. Tallink/Silja Line arrangerar resan, med kvällsavgång från Stockholm/ Värtahamnen och återkomst från Åbo följande kväll.

Författarna som presenterar sig och sina författarskap är i år Peter Englund, Susanna Alakoski, Vigdis Hjort, Gun-Britt Sundström, Karin Smirnoff och Mikael Niemi.

Sedan vi checkat in och uppsökt våra hytter beger vi oss till buffématsalen för att inta buffén, där öl eller vin ingår. De som så önskar kan med buffébiljetten som delbetalning dinera i någon av de övriga matsalarna, med bordsservering. Senare på kvällen brukar det bjudas på trivsamt musikunderhållning för dem som så önskar.

Dagen därpå startar vi med den frukost som ingår i resans pris. Sedan följer författarmöten vid tre tillfällen på förmiddagen och tre på eftermiddagen. Den kulturella delen avslutas med att vi kan besöka författarna för eventuella bokköp och signering. Självklart finns under resan möjlighet till shopping.

Båten avgår från Värtahamnen onsdagen den 18 mars kl 19.30 och återkommer torsdagen den 19 mars kl 18.15. Vi tar oss till och från Värtahamnen i Stockholm med Tallink/Silja Lines buss som avgår från Resecentrum Falun kl 14.05. Hemresa omedelbart efter båtens ankomst. Vi är hemma kl 22.40.

**Pris vid 40 deltagare: 2.565 kr i dubbelhytt och 2.800 kr i enkelhytt.** Vi har bokat 10 dubbelhytter och 20 enkelhytter. Priset inkluderar buffémiddag, frukost och ett par kaffestunder samt Tallink/Silja Lines busstransfer t o r.

**Resesamordnare:** Anders Paperin, tel 070-536 15 05 eller e-post: [anders.paperin@telia.com](mailto:anders.paperin@telia.com)

**Anmälan tidigast 3 december kl 10.00 och senast 6 februari kl 12.00** via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (**obs ny adress: Åsgatan 37**).

**Obs:** Anmäl önskemål om **enkel- eller dubbelhytt** (ange också med vem du vill dela hytt). Ju tidigare anmälan görs, ju större är möjligheten att tillgodose hyttönskemålen (inga garantier). Anmäl eventuellt önskemål om **hörslinga** vid föredragen. Rederiet kräver uppgift om **födelseår** (ej personnummer).

## Operetten **Candide** på Svenska Teatern i Åbo

17 – 19 april

**T**a chansen att se matinéföreställningen av Leonard Bernsteins operett *Candide* på Svenska Teatern i Åbo! Handlingen baseras på Voltaires berömda roman. Operettversionens libretto är knivskarpt, där både humorn och intrigen fungerar även idag. Regissören Tuomas Parkkinen har skapat en underhållande och charmerande dramatiserad regi.

Vi reser med buss från Falun mot Stockholm och Stadsgården där vårt fartyg M/S Amorella väntar. Vår buss följer med på hela resan. Vi äter Viking Buffé på utresan. Kvällen fri för egna aktiviteter. På morgonen ankommer vi Åbo tidigt och äter frukost i land. Efter frukost väntar en 2-timmars guidad rundtur med bussen. Därefter tid för egna strövtåg i Åbo innan det är dags för oss att inta våra platser på teatern. Föreställningen börjar kl 15.00 (lokal tid).

Efter föreställningen äter vi en 3-rätters middag på teaterrestaurangen innan vi återvänder med bussen till hamnen där M/S Viking Grace väntar för att ta oss åter till Stockholm. Kvällen fri.

Vi ankommer Stockholm tidigt och äter frukost i land innan vi åker vidare mot Falun.

**Pris vid minst 35 deltagare: 2.250 kr** samt ett tillägg på **49 euro** för middagen i Åbo. Beloppet för middagen är beroende på aktuell växlingskurs. Priset inkluderar buss Falun – Stockholm t o r, kryssning Stockholm – Åbo t o r, del i 2-bädds insides B-hytt, en buffémiddag och en 3-rätters meny i Åbo, två frukostar, teaterbiljett samt guidad rundtur i Åbo.

**Tillägg:** Del i 2-bädds A Seaside hytt: 150 kr  
Enkel B insideshytt: 400 kr  
Enkel A Seaside hytt: 680 kr

**Resesamordnare:** Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248

**Arrangör:** Tobbes Resor AB

**Anmälan tidigast 28 november kl 10.00 och senast 21 januari kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller besök (**obs ny adress: Åsgatan 37**).

Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

## 60plus-mässan – åttonde gången i Falun

**60** plus-mässan i Lugnets sporthall har ännu en gång lockat mängder av besökare. I år fanns ca 80 utställare på plats i två dagar och mängder med besökare minglade kring montrarna, tog paus i serveringen och lyssnade på ett varierat utbud av presentationer och föredrag.



**SPF Seniorerna** i Falun var som vanligt på plats och många intresserade sökte sig till vår monter. MedlemsNytt delades flitigt ut och resultatet blev till vår glädje 25 nya medlemmar.

*Birgitta Wallman, Anders Sätterberg och Lisbeth Lundin tar hand om en besökare i vår monter.*

**Utställarna** representerade som vanligt många olika branscher och man fick inte bara information, utan kunde

också köpa varor och delta i lotterier. Hur många adresslappar ligger gömda i en burk? Bästa gissning gav en resa. Massor med godis och reklam-pennor var också framdukat för att locka besökarna att stanna till. Många lämnade mässan med kassar fyllda med broschyrer, gratisprover och kanske också någonting ätbart som oliver, bröd, eller rökt fisk.

**Seniorers intresse** för att resa hade lockat flera researrangörer. Det handlade om kryssningar av olika slag, bussresor och "long-stay"-resor till sydligare länder. Från scenen gavs också information om tågresor i Europa, kanske på frammarsch i klimatkrisens spår?

På temat hälsa och friskvård kunde man få synen kollad eller råd från bl.a. apotek och tandhälsan. Den som var sugen på ny stil kunde också få hjälp av gymnasieungdomar med hår och make-up.

På scenen avlöste talarna varandra båda dagarna. Korta anföranden hade vitt skilda teman som råd om skydd mot bedrägerier, influensavaccin eller husköp i Spanien. Det stora dragplåstret var på onsdagen Anders Hanser, känd som ABBA-fotografen, som berättade om sitt liv som fotograf. Vi fick inte bara ta del av hans många ABBA-bilder, utan också se fantastiska naturbilder från Sverige och på senare år också från bl.a. Kina och Indien.

På torsdagen fick vi lära oss mer om Champagne och bubbel när Gunilla Hultgren Karell åter besökte mässan. Som avslutning på torsdagen bjöd Johan Östling, känd från bl.a. "Ack Värmland", på musikalisk underhållning med både riviga låtar och korta anekdoter. Publikens var med på noterna, sjöng med i allsången och fick sig många goda skratt.

*Text och foto: Barbro Carnehag*

# STUDIECIRKLAR OCH KURSER



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till ett spännande och givande utbud under hösten. På Vuxenskolans hemsida ([www.sv.se/spfseniorenafalun](http://www.sv.se/spfseniorenafalun)) kan du se hela utbudet. Välkommen!

ANMÄLAN	All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via <a href="http://www.sv.se/spfseniorenafalun">www.sv.se/spfseniorenafalun</a> , e-post <a href="mailto:falun@sv.se">falun@sv.se</a> eller telefon 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 respektive 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.

Reservation för ev ändringar.

Se aktuellt program via SPF Seniorerna Faluns webbplats: Klicka på Kurser och klicka där vidare för att komma till Vuxenskolans webbplats.

Eller kontakta Vuxenskolan per telefon 023-222 46.

Obs: När kurserna startat, är de inte längre synliga på webbplatsen.

## DANS OCH RÖRELSE

### DANS Linedance - onsdagsgruppen Föranmälan

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson  
Tid: Onsdagar kl 08.50-9.50 (12 träffar). Start: 15 januari  
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Kostnad: 200 kr

### DANS Linedance - torsdagsgruppen Föranmälan

Ledare: Margareta Östling  
Tid: Torsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar). Start: 16 januari  
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Kostnad: 200 kr

## **DANS Mjukbugg**

**Föranmälan**

Lär dig en buggteknik med en mycket trevlig och behaglig förning, som gjord för seniorer. Ledaren Hans Matsson har flera deltagare över 80 år, som klarar tekniken galant (den används också av vana dansare i alla åldrar). Tekniken gör att båda inom paret känner sig delaktiga i dansen och ingen riskerar att få ont i axlar eller armar. Vi lär oss olika buggfigurer som är gynnsamma och som passar de flesta.

Under kursen byter vi danspartner med täta mellanrum.

Det är trevligt och man lär sig snabbt. Alla får då vara med och dansa, även om man kommer utan danspartner. Om du enbart vill dansa med "din egen" partner, säg till så går det också bra.

Ledare: Hans Matsson

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad: 350 kr

### **- Grundkurs**

Tid: Måndagar kl 13.00-15.45 (3 träffar). Start: 3 februari

### **- Fortsättning**

Tid: Måndagar kl 13.00-15.45 (3 träffar). Start: 2 mars

## **HANTVERK OCH SKAPANDE**

### **HANDARBETE: Vi virkar, stickar och syr**

**Föranmälan**

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

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 023-176 75

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30. Start: 13 januari

### **HANDARBETE: Textila hantverk**

**Föranmälan**

Vi är ett glatt gäng som träffas för att handarbeta tillsammans, då vi lär och inspireras av varandra.

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar). Start: 14 januari

### **SKRIVARVERKSTAD**

**Föranmälan**

#### **Skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi**

Vi träffas i en liten cirkel där vi tillsammans väljer en uppgift inför nästa träff. När vi träffas går vi igenom och diskuterar vad vi skrivit. Skrivtips, snabba skrivövningar och trevligt umgänge. Du behöver ha tillgång till e-post samt ha möjlighet att skriva dina texter på dator hemma.

Ledare: Anders Arvelius

Tid: Varannan tisdag kl 14.00-16.15 (6 träffar). Start: 14 januari

Kostnad: Ingen avgift

## **BOKCIRKEL - tema Järnladies**

**Föranmälan**

Vi planerar för en cirkel utifrån boken *Järnladies* som handlar om arvtagerskor, änkor, brukspatronessor, husjungfrur m fl i Bergslagen. Vi får ta del av deras livsöden och berättelser från 1500-talet till 1900-talet. Avslutningsvis reser vi till några av de platser där kvinnorna vi läst om levtt och verkat (frivilligt och till självkostnadspris).

Start: Måndag 20 januari kl 14.00. Vi hjälper er intresserade att komma igång. Efter första träffen bestämmer ni tillsammans upplägg och tider för kommande träffar.

Kostnad: Ingen avgift

## **KREATIVT SKAPANDE**

**Föranmälan**

### **- prova på att skapa smycken och dekorationer av ädelstenar**

Tillsammans med ledare får du skapa ditt eget smycke eller göra dekorationer med ädelstenar.

Är du sedan intresserad av att fortsätta skapa, kan vi ordna en cirkel på några fler träffar med flera olika kreativa teman.

Ledare: Lena Söderlund

Datum: Tisdag 28 januari kl 16.00-18.15 (ett tillfälle)

Kostnad: 200 kr (inkl material)

## **PROVA PÅ ATT MÅLA - akryl och akvarell**

**Föranmälan**

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. För både nybörjare och mer vana. Vid intresse kan sedan en cirkel startas.

Ledare: Lena Söderlund

Datum: Tisdag 4 februari kl 16.00-18.15 (ett tillfälle)

Kostnad: 200 kr (inkl material)

## **FOTO OCH DIGITALT**

### **FACEBOOK OCH INSTAGRAM**

**Föranmälan**

#### **Lär dig hur de fungerar**

Vad är Facebook och Instagram och vad skiljer dem åt? Vi tar reda på vad en profil är och hur man kan skapa en sådan. Hur kan vi dela bilder? Vi tittar på hur man kan följa sina vänner eller följa intressanta sidor, grupper eller konton.

Tillsammans går vi igenom grunderna.

*Ta med egen mobiltelefon eller surfplatta där du laddat ner appen Instagram samt Facebook.*

Ledare: Georgios Grigoriadis

Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start: 6 februari

Kostnad: 350 kr



## **MER OM DIN IPAD/IPHONE**

**Föranmälan**

För dig som vill lära dig mer om din Ipad eller Iphone. Vi tittar närmare på olika appar och funktioner.

*Det är viktigt att du har en telefon eller surfplatta av just märket Apple, har koll på ditt Apple-ID innan kursstart och att du sedan tidigare hanterar grunderna.*

Ledare: Per Börjesson

Tid: Start tidigast i mitten av mars. Datum meddelas senare (5 träffar).

Kostnad: 300 kr

## **SKAPA EN FOTOBOK av digitala bilder**

**Föranmälan**

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? Välj och sortera bilder. Vi skapar en fotobok tillsammans som exempel. *Ta med egen bärbar dator.*

Ledare: Georgios Grigoriadis

Tid: Torsdagar kl 13.00-15.15 (3 träffar). Start: 6 februari

Kostnad: 350 kr

## **FOTA MED DIN MOBILTELEFON**

**Föranmälan**

### **Fokus på naturbilder**

**NYHET!**

Lär dig grunderna i att fota med din mobiltelefon. Vilka är knepen för att ta bra naturbilder med mobilkameran? Vad är bra att tänka på? Hur kan jag skicka eller ta emot bilder från andra? Vi går även igenom vad vi kan göra med de foton vi tar. Du tar med din egen mobil.

Ledare: Georgios Grigoriadis

Tid: Onsdagar kl 13.00-15.15 (3 träffar). Start: 5 februari

Kostnad: 350 kr

## **HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld**

**Föranmälan**

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

Ledare: Georgios Grigoriadis

Tid: Onsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start: 5 februari

Kostnad: 350 kr

## **SLÄKTFORSKNING OCH DNA-TEST - grundkurs**

**Föranmälan**

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån?

Våra erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat tidigare. Kursen kommer också att ta upp grunderna i att släktforska med DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang, under kursstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften.

*Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.*

Ledare: Lars Ungerswen

Tid: Varannan onsdag kl 13.30-16.00 (7 träffar). Start: 5 februari

Kostnad: 1.000 kr inkl abonnemangsavgift för Arkiv Digital under 90 dagar

### **SLÄKTFORSKNING OCH DNA-TEST - forska mera Föranmälan**

För dig som släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang, under kursstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. *Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.*

Ledare: Lars Ungerswen

Tid: Varannan onsdag kl 10.00-12.30 (7 träffar). Start: 5 februari

Kostnad: 1.000 kr inkl abonnemangsavgift för Arkiv Digital under 90 dagar

## **SPRÅK**

### **ENGLISH CONVERSATION - träna din engelska Föranmälan**

Vi tränar vår engelska med hjälp av olika teman varje träff. Vi har trevligt och friskar upp vår engelska. Ledaren har engelska som modersmål.

Ledare: Janice Holm

Tid: Tisdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar). Start: 21 januari

Kostnad: 450 kr

### **SPANSKA - nybörjare (nivå A) Föranmälan**

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

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 10.30-12.00 (10 träffar). Start: 13 februari

Kostnad: 800 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

### **SPANSKA - grund (nivå B) Föranmälan**

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

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 14.00-15.30 (10 träffar). Start: 13 februari

Kostnad: 800 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

## **SPANSKA - fortsättning (nivå C)**

**Föranmälan**

En kurs för dig som redan gått Spanska grund (nivå B) eller har grundläggande kunskaper i spanska och vill lära dig mer.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 16.00-17.30 (10 träffar). Start: 13 februari

Kostnad: 800 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

## **SÅNG OCH MUSIK**

### **KÖRSÅNG - Falu SPF-kör**

Ordförande: Lena Söderlund, tel 073-150 54 36

Körledare: Margareta Åberg, tel 023-322 67, 070-618 22 67

Tid: Tisdagar kl 13.30-15.30. Startar i januari.

Lokal: Nybrokyrkan

Kostnad: 250 kr/termin

*Obs: Nya deltagare ska först kontakta Margareta Åberg.*

### **VI SJUNGER TILLSAMMANS - allsångsgrupp**

**Föranmälan**

Vi träffas och sjunger tillsammans för glädjens skull visor och sånger från förr. Inga krav på sångvana.

Ledare: Per-Olof Hedlund

Tid: Varannan tisdag kl 14.00-15.00 (5 träffar). Start: 4 februari

Lokal: Britsarvsgårdens samlingsal

Kostnad: 100 kr

## **HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE**

### **YOGA FÖR SENIORER**

**Föranmälan**

Senioryogas övningar är helt anpassade till dig som är lite äldre. Övningarna är inte akrobatiska utan mjuka och skonsamma men ändå utmanande och gör gott för både kropp och själ. Meditationerna och djupavslappningen ger ett inre lugn och mer livsglädje.

Vi utför de flesta av yogans ställningar på eller med hjälp av en stol.

Ledare: Iréne Sturve med över 30 års erfarenhet att leda gymnastik-, yoga- och avslappningsgrupper

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad: 400 kr

#### **- Nybörjare**

Tid: Onsdagar kl 14.00-14.50 (12 träffar). Start: 15 januari

#### **- Fortsättare**

Tid: Onsdagar kl 15.00-15.50 (12 träffar). Start: 15 januari.

## FALLPREVENTION för dig som är äldre

**Intresseanmälan**

Om man råkar falla, är det bra om man faller rätt. Många olyckor kan förebyggas på så sätt. Du har här möjlighet att lära dig fallteknik.

Ledare: Nils-Gunnar Behlin

Datum: Meddelas senare (ett tillfälle, tre timmar)

Lokal: Meddelas senare

Kostnad: Ingen avgift

*Välkommen med din intresseanmälan!*

## LUNCH TILLSAMMANS - nya grupper

**Intresseanmälan**

Samlas i en mindre grupp och ät lunch tillsammans, hemma hos varandra.

Ni delar kanske recept eller diskuterar allmänt om livet, vardag och omvärld.

Vi tror att det fina med att äta tillsammans gör gott.

Anmäl ditt intresse! När vi har minst fyra intresserade kallar vi er till en träff där ni tillsammans bestämmer hur upplägget för just er cirkel ser ut. Kanske vill ni laga maten tillsammans eller enskilt. Kanske vill ni laga mat efter specifikt tema osv. Det är ni i gruppen som bestämmer!

*Välkommen med din intresseanmälan!*

## ÖVRIGT

### GEOLOGI I FALUTRAKTEN

**Föranmälan**

En kurs om Faluns och dess omgivningars geologi ur ett historiskt perspektiv men också om förutsättningarna i framtiden (malmletning etc).

Ledare: Gunnar Eriksson

Tid: Onsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start: 5 februari

Kostnad: 375 kr



Saknar du något i utbudet, något du drömmer att få göra? Vi vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud. Vi har också vissa cirklar som är fullteknade, som exempelvis en Operacirkel, Jazzcirkel och "Guldkant på tillvaron" men som går att starta upp som nya cirklar. Kanske är just du intresserad av att delta i en sådan ny grupp med samma koncept?

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

\* \* \*

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

Grundtanken är att äldre ska möta äldre med de gemensamma erfarenheter som åldern ger. Det är inte yngre som möter äldre.

### Inbjudan – Aldrig ensam

Du som tidigare var aktiv i väntjänsten och du som också vill vara till stöd för och hjälpa någon medmänniska i din närhet, välkommen till SPF Seniorernas nya lokaler på Åsgatan 37 ("Studenternas hus").

torsdagen den 12 december kl 13.00

Vi kommer att berätta om projektet "Aldrig ensam" över en kopp kaffe och visa ett material som kan hjälpa till i arbetet med att nå dem som upplever en ofrivillig ensamhet.

Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna), [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se) eller 023-222 46 senast den 1 december.

*Gunilla Barkar och Elsa Wolff*

\* \* \*



## IT-HJÄLPEN

Har du problem med din dator? Något som har hängit 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](mailto:olindber@yahoo.se), tel 070-283 11 45.

## DALARNAS ORKESTERFÖRENING

Bjursås kyrka 6 december 19.00

### ADVENT I BAROCKTON

Sundborns kyrka 7 december 18.00

Ur programmet:

F X Bixi: *Orgelkonsert F-dur*

J Pachelbel: *Kanon D-dur*

A Corelli: *Concerto Grosso*

“Julkonserten”

Musikalisk ledning & orgelsolist: Henrik Alinder

Kollekt vid utgången



Kristinehallen 22 februari 17.00

### BEETHOVEN 250 ÅR

R Schumann: *Cellokonsert a-moll*

L v Beethoven: *Symfoni nr 3 Ess-dur*

“Eroican”

Solist: Paula Sjöberg

Dirigent: Georg Lidström

Biljettpris: 200 kr, Barn o ungdom 40 kr



Kristinehallen 4 april 17.00

### FRÅN FILMENS VÄRLD

En samproduktion med Falu Storband

Dirigent: Hans Lövgren



För mer info se vår hemsida [dalarnasorkesterforening.se](http://dalarnasorkesterforening.se)

## GÅ SÄKERT MED DUBBADE SKOR FRÅN



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 9-17, fre 8-16.  
[www.aktivortopedteknik.se/falun](http://www.aktivortopedteknik.se/falun)





# Dala Sinfoniettan

www.dalasinfoniettan.se

Foto: Anders Nilsson




10% rabatt på hela sortimentet av handskar för dig som är medlem i SPF Falun. Gäller på ordinarie priser tom 23/12-19 mot uppvisande av SPF medlemskort.

*Adamson*  
DALARNAS VÄSKAFFÄR

FALUGATAN 1 FALUN TEL 023-12107  
MÅN-FRE 10-18 LÖR 10-15

## affair

Välkommen in  
så hjälper vi dig  
att sätta  
ihop höstgarderober!  
**Klipp ut annonsen**  
så får du **10% Rabatt**  
på ett helt köp!  
Gäller tom. 31/12-19

 Kan ej kombineras  
med andra erbjudanden

FÖLJ OSS PÅ  
FACEBOOK &  
INSTAGRAM  
  @affairfalun

Åsgatan 6D | Falun  
076 022 87 15 |  
info@affairfalun.se



## Krisberedskap? Nu vet vi hur vi ska förbereda oss!

Till höstens första medlemsmöte hade Gösta Ljungberg från Civilförsvarsförbundet inbjudits för att informera oss om hur vi kan och bör förbereda oss för en kommande kris av något slag.

Vad är det som kan hända? Stora eldsvådor är vi ju väl medvetna om sedan förra sommarens skogsbränder. Elavbrott kan uppstå på många olika sätt. Vi är ju så vana vid att "samhället" ska fixa allt åt oss. Därför kan det vara bra att veta att i "samhällets" planering förutsätts att vi kan klara oss själva i en vecka. Det gäller **mat, vatten och värme**.

Strömvavbrott ligger kanske närmast till hands. Då blir det efter något dygn kallt i de flesta bostäder. Och mörkt.

Vid alla kriser är det synnerligen viktigt med **information**. Det gäller att lyssna på P4 som är den kanal som används för "Viktigt meddelande till allmänheten". Men finns det ingen el fungerar inte våra vanliga radioapparater. Mobiltelefonens batterier håller i några dygn, men det förutsätter att masten som vi kommunicerar via har ström.

**Vevradio** rekommenderades. Genom att veva på veven alstrar man ström till radion.

**Mat** behöver vi. Sådant som går att förvara en längre tid. Konserver, torrvaror. Potatis och ägg håller sig också ganska länge. Men det gäller ändå att äta upp och förnya förrådet. Att kunna värma maten är ju bra, det "gamla hederliga" trangiaköket fungerar fortfarande bra. Eller "Heat pal" som är en värmekamin som det även går att laga mat på.

**Vatten**. I en ren dunk kan det hålla sig fräscht i en vecka. Man bör ha lämpliga kärl hemma för att kunna gå och hämta vatten vid de distributionsställen (meddelas i P4) som kommunen anordnar när vattenledningarna inte fungerar. Vattenreningstabletter finns att köpa, annars gäller det att koka sjö- eller åvattnet.

Och se till att **sköta hygien**en. Även om man inte har vatten att duscha i kan man blöta en handduk och torka av sig. Våtservetter är bra.



Vill du ha hjälp med att fundera på vad du behöver göra och lagra? Då kan du läsa på dessa sidor:

[www.civil.se](http://www.civil.se)

[www.dinsakerhet.se](http://www.dinsakerhet.se)

[www.krisinformation.se](http://www.krisinformation.se)

[www.energimyndigheten.se](http://www.energimyndigheten.se)

På [civil.se](http://civil.se) finns även en butik där du kan inhandla diverse bra saker, bland annat två "krislådor", "bas" respektive "stor". På Falu kommuns webbplats finns det bra information om krisberedskap.

**Nu vet vi alltså** hur vi ska förbereda oss – sedan gäller det att göra det också! "Veta" är bra men "göra" är bättre!

Bo Bävertoft



## Fullsatt medlemsmöte fick höra om Centrala Stadsrum

**F**ullsatt och lapp på luckan! Fler stolar fick plockas fram ut förråden och mer kaffe kokas. September månads medlemsmöte lockade omkring 125 personer och anledningen: Lasse Westin från Centrala Stadsrum som berättade om sin verksamhet och vad som händer i Falun.

*Centrala Stadsrum är en* ekonomisk, medlemsägd förening som i samarbete med kommunen och näringslivet arbetar med att öka handeln och göra stadskärnan trevlig att vara i. Det kan man läsa på Centrala Stadsrums hemsida.

– Falun är vår stad, Falu centrum är vårt, vårt vardagsrum, sade Lasse Westin. Och vi ska vara jätteglada att vi har en levande stadskärna.

Centrala Stadsrums idé är att locka folk till stadskärnan, och har mätt en ökning av besökare i just stadskärnan på 13 procent under sommarmånaderna, jämfört med i fjol.



– Och vi ska öka besöksantalet med 20 procent till 2025, sade han.

En trevlig stadskärna är förstås attraktivt och lockande, den målade tras mattan snett över Stora Torget är ett bidrag till trevligheten, den ombyggda och ommålade Pride-trappan en annan. Klottersanering och upp-plockning av fimpar är andra aktiviteter för att öka trivseln. Många affärslokaler gapar tomma i centrum, men Lasse Westin menade att det är

vi själva som avgör butikernas öde, handlar vi i stan, eller inte, det är upp till oss.

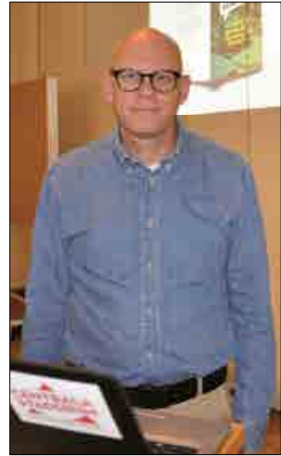
– En undersökning visar att e-handeln i Falun står för 11 procent av all handel, men 89 procent är vad vi själva handlar i centrum. Nya affärer etablerar sig och senast i går hörde en frisör av sig och ville ha hjälp att hitta en lokal. Just nu är åtta procent av stadens 267 lokaler tomma, eller 21 stycken.

Och från butiksfrågan är det nära till frågan om det finns parkeringar.

– Det finns det, sade Lasse Westin, på till exempel Rödbroparkeringen kostar det fem kronor i timmen och från den är det bara 10 minuter till centrum.

Och så en glädjande nyhet, tre av företagen i centrala stan har öppnat sina kundtoaletter för allmänheten, mot en årlig ersättning från kommunen på 10 000 kronor. De är SMAK vid Geislerska parken, Piacetto i Falangallerian och Friskis och Svettis på Slagatan.

**Läs mer om** Centrala Stadsrum på [www.centralastadsrum.se](http://www.centralastadsrum.se) .



*Lasse Westin*

*Text och foto: Inger Söderlund*



# TRÄNING

Årskort pensionär  
2 100 kr

SVÄRDSJÖGATAN 28, FALUN  
023-635 70  
WWW.FYSIOCENTER.SE  
\*Gäller vid ett träningstillfälle

TA MED  
ANNONSEN  
OCH PROV-  
TRÄNA  
GRATIS!\*

DET LILLA GYMMET MED  
DET STORA ♥

## Ami's Skomakeri

Välkomna in till mig, Malin! Här har jag servat Faluns befolkning i 36 år. Jag finns på Daljunkaregatan 14 och har öppet tis-ons-torsdag kl. 11-17 och fredagar kl. 11-13. Jag tar även emot kemptvätt åt Gävletvätten.

Välkomna in!



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](http://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](http://www.regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen)



**Finns i flera färger!**  
650:-

## ULLE tofflor

Halkfria  
Tvättbara i maskin  
Ergonomisk fotbädd

**HÄLSOKRAFT**

FALANGALLERIA FALUN  
MÅN-FRE 10-19 LÖR 10-16 SÖN 12-16

# SING!

## A CAPPELLA SHOW!

**FALU MINER CHORDS  
COPPER TOWN HARMONY**  
I ÅR TILLSAMMANS MED

**ÖSTEN I RESTEN**

**14-15 DEC**  
**KRISTINEHALLEN  
FALUN**

**BILJETTER**  
FINNS PÅ  
TURISTBYRÅN &  
visitDalarna.se

**X-MAS EDITION VOL 2**

NBY dt ARCTIC PAPER



**Husqvarna**

Husqvarna E 10  
med 22 sömmar bl a  
overlock  
och knapphål  
1.995 kr

**Service med 12  
månaders garanti**

**VIKING®**

Husqvarna Sy  
– Jörgen Eriksson  
Parkgatan 1, Falun,  
023-108 43  
Fri hämtning och  
utkörning  
inom Falu kommun

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## ***Motionera Mera-lotteriet pågår hela året***

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

### **40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!**

Period 1 sommar har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 31).

***Period 2 vinter pågår till 31 mars 2020. Nya motionskort hämtar du på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, Falun) eller skriver ut det från vår webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)).***

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast tisdag 14 april 2020.**

**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.**

## ***Boule och bowling***

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

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Föreningen har duktiga både "boulare" och "bowlare". Riksmästerskapet i bowling spelades i år på Gotland med 19 deltagare från vår förening. Alla våra deltagare gjorde fina insatser. Ulla Norin segrade i sin damklass och Per Spendrup tog tredje pris i sin klass.

***Boule:*** Våra boulare är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 9.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika! Efter juluppehållet startar spelet **tisdagen den 7 januari**. Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



**Bowling:** Du som vill komma med kan kontakta våra ledare Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931, Kent Malmström, 076-844 7918, eller Håkan Söderkvist, 073-699 0480.

Bowling spelas varje fredag i Bowlinghallen på Falun Bowling & Krog.

Det finns fyra starttider från kl 09.30 till 13.15 att välja på.

Skor och klot får du låna utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie.

Efter juluppehållet startar spelet **fredagen den 10 januari**.

### **Stavgång**

**Varje onsdag kl 10** vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården, ibland med ledare men ibland går gruppen också utan ledare. Nya deltagare är mycket välkomna. *Ingen föransmälan.*

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter stavgången under våren med start **onsdagen den 8 januari**.



### **Längdskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter**

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

**Långvandringarna** är lite tuffare – vi är ute omkring tre timmar och går 8–10 km; ibland över stock och sten i obanad terräng. Förra året vandrade vi ända fram till jul och avslutade med ”Tomtens koja” mellan City Gross och Hinsnoret.

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

Förra vintern hade vi en riktigt bra skidvinter. Det blev nio utflykter som avslutades med en sagolik skidtur i Gyllbergen. Vi hade också två lag i StafettVasan.



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

**För långvandringarna träffas vi tisdagar kl 9.00** på stora parkeringen vid Lugnet mellan Lugnetleden och campingen.

**Vill ni vara med på utflykterna**, skicka en anmälan via e-post till [mats.hiertner@gmail.com](mailto:mats.hiertner@gmail.com). All information inför utflykterna skickas som e-post.

### **Funktionell träning**

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

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger. Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11-12** med start den **13 januari**.

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



### **Mjukgympa**

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

Kursen startar för våren **måndagen den 13 januari kl 10.00-10.45** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger. *Ingen föranmälan behövs.* Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 ggr.

### **Vattengymnastik**

Intresset för vattengymnastik är stort. Vi har nu sex tider för medlemmarna i Neptunbadet, som ligger inom lasarettområdet. I varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgiften är 900 kronor.

**2020 startar grupperna enligt nedan.**

#### **Ledare och tider:**

Tisdagar kl 16.00-16.45. *Start vecka 2.* Ledare Birgitta Hiertner

Onsdagar kl 16.00-16.45. *Start vecka 2.* Ledare Birgitta Hiertner

Onsdagar kl 17.30-18.15. *Start vecka 3.* Ledare Lena Grönberg

Onsdagar kl 18.15-19.00. *Start vecka 3.* Ledare: Lena Grönberg

Torsdagar kl 11.45-12.30. *Start vecka 2.* Ledare Catharina Hjortzberg-Nordlund

Fredagar kl 11.00-11.45. *Start vecka 2.* Ledare Catharina Hjortzberg-Nordlund

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



### **Vattengymnastik i Lugnetbassängen**

Vattengymnastiken i Lugnetbassängen pågår **varje måndag kl 15.00**.

Kostnaden är 60 kr/gång och biljett löses i receptionen.

*Ingen föranmälan behövs.*

Fortsättning efter juluppehållet med **start måndagen den 13 januari**.

## **Motionsskridsko på Lugnets bandybana**

Nu finns möjlighet att åka motionsskridsko på Lugnets bandybana.

**Måndagar och fredagar kl 10-11** finns banan till vårt förfogande.

Daniels Sven Olsson är ledare. Han bistår också med goda råd för bättre teknik, styrka och kondition. Träningen är helt gratis.

Om så önskas får du gratis låna långfärdsskridskor och hjälm.

## **Volleyboll**

Alla intresserade volleybollspelare träffas **varje torsdag**

**kl 09.00-10.30** i D-hallen, Sporthallen, Lugnet.

Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 6469.

*Ingen föranmälan behövs.*

Efter juluppehållet startar spelet **torsdagen den 9 januari**.



## **Golf**

I nästa nummer av MedlemsNytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser. Som vanligt förlägs kurserna till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 070-677 0549.

## **Skogsvandringar**

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

Torsdag kl 09.30. Vårstart preliminärt 23 april. *Ingen föranmälan.*

---

## **Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2019**

1 Berit Berger	15 Agneta Åteg	28 Bo Andersson
2 Anita Larsson	16 Margareta Bergfalk	29 Anneli Tibblin
3 Inger Hagdal	17 Karin Malmgren	30 Birgitta Carlson Höök
4 Karin Ollas	18 Olof Färnkvist	31 Karin Lorenz
5 Sven-Christer Kihlén	19 Ingela Asp	32 Gunilla Asp
6 Britta Hallpers	20 Lars Jalkevik	33 Karin Westman
7 Inga-Britt Andersson	21 Sven-Erik Strömer	34 Håkan Kellner
8 Håkan Arvidson	22 Ingrid Ahlström	35 Sven Hillner
9 Eva Andersson	23 Anna Greta Westlund	36 Marie Wredelius
10 Ulf Elgemyr	24 Lars Bergman	37 A-C Flyman Lundin
11 Kristina Holmberg	25 Carl Göran Bergström	38 Arne Lindgren
12 Siv Svårdhagen	26 Lars Asp	39 Gunnel Skaring
13 Tomas Lorenz	27 Maivor Fryksén	40 Bo Marklund
14 Lars Roselius		

---



## Sången till skogen

Höstens första skogsvandring genomfördes i Rottnebyskogen, ett naturreservat som invigdes 2004, med Tord Halvarson som ledare. Tord brukar ibland sjunga någon passande sång, men inte denna gång. I stället försökte han som den skogsmänniska han är att lära oss de olika mossor och lavar vi såg. Tord visade också med ett borrhov att de resliga tallarna runt omkring oss uppnått den aersnliga åldern av 230 år. 23 personer startade vandrigen i närheten av den gamla herrgården som uppfördes 1794 och som nu tyvärr står och förfaller.



## Högt uppe på berget

Stabergs klack var målet för nästa vandring. Inte så många SPF:are (bara 12) tog chansen att i det vackra septembervädret komma upp på klacken (80 m över Runns yta) för att beundra den vackra utsikten. Vi fick en fin tur uppför de härligt steniga stigarna bakvägen upp till toppen. Där uppe kunde vi också se ett tiotal inskriptioner i berget, bl a ON 1752. Det var ägaren Olof Naucler som då tillträdde på bergsmansgården.

## Samling vid Pumpen

Inte Pumpen som Ulf Peder Olrog beskrev i sången 1945, utan Pumpen i Hosjö, dvs Korsnäs IF:s klubbstuga som fått namnet efter ett gammalt pumphus, som sedan blev en del av klubbstugan när den invigdes 1991. Inte många av de 18 vandrarna och fyra hundarna hade varit på den vackra skidstadion som Korsnäsklubborna ideellt ställt i ordning. Det blev åter en vacker dag på det fina delvis backiga 5 km långa elljusspåret som slingrade sig fram genom tallskogen.



## Under broarna....

Endast 13 stycken deltog i vandrigen i Mellstaområdet i Borlänge. Det är inte många platser som kan visa upp så sköna stigar att gå på som Mellsta. Första delen av vandrigen gick genom en hage med Highland Cattle. Sedan gick vi förbi det lilla mysiga Hafstabadet och under Mellstabron som byggdes 1932, innan vi kom till de härligt ku-

perade sandåsarna i Hafstaområdet.

## Svenskaträning

Höstens sista vandring gick i Stångtjärns omgivningar. Vi var en stor grupp – förutom 14 SPF:are deltog 12 svenskstuderande från olika delar av världen, alla blivande sjuk- eller tandvårdspersonal i Dalarna. Vi turades om att prata med gästerna, som efter fem (!) veckors studier i svenska var ivriga att träna ”vardagsspråk”. Dagen avslutades med grillning av medhavd korv vid Stångtjärns strand.

*Text och foto: Bengt Östberg, Silja och Olle Lagerberg, Margaretha Hedén*



## Nya medlemmar hälsades välkomna



Föreningens ordförande Anders Säterberg hälsade välkommen till de omkring tjugo nya medlemmar som deltog i ett välkomstmöte i oktober.

Anders berättade också att enligt enkätsvaren från nya medlemmar är motiven för medlemskap främst SPF Seniorernas möjlighet att verka för bättre villkor för pensionärer, den sociala gemenskapen och reseverksamheten.

Föreningens styrelseledamöter presenterades och sedan fick de olika ansvariga beskriva verksamheten i föreningen, som idag har 2415 medlemmar och är en av landets största SPF-föreningar. Och det finns verkligen mycket att berätta om eftersom föreningens verksamhet är så omfattande.

*Maria Bjerneby Häll*

---

## Långvandring till Källslätten



Det blev ett fantastiskt deltagarrekord på höstens första långvandring, längs Trätekolsvägen till Källslätten. Vi var 62 perso-

ner, nästan lika många damer och herrar. Det gamla rekordet var 41. Det var många nya vandrare, men flera har varit med i många år.

Källslätten har varit bebott i flera hundra år, men övergavs under 1930-talet. Det var övergivet i mer än tjugo år. Då var det unga fågelskådare från Stora Tuna som tog initiativet till att återställa området. Idag sköts Källslätten av föreningen "Källslättens vänner".

Hela vandringen blev 7,7 km och tog oss tre timmar inklusive pauser.

*Mats Hiertner*

# 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:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
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

I oktober hade Kommunala Pensionärsrådet möte i Kulturhuset med ca 25 representanter för fyra pensionärsorganisationer. Av våra tio representanter deltog nio.

Jonas Hampus, sektionschef i omvårdnadsförvaltningen, rapporterade att diskussionerna fortgår om hur verksamheten i ett kommande **Seniorernas Hus** ska bedrivas. En grupp representanter för pensionärsorganisationerna och Jonas Hampus arbetar med detta. De kommer att göra ett studiebesök i Gnesta för att få ta del av deras framgångsrika koncept.

En ny lag om biståndsbedömt **trygghetsboende** redogjorde Jonas Hampus för. I Falun finns fyra trygghetsboenden som man själv får söka till hos Kopparrastaden när man fyllt 70 år och som inte kräver biståndsbedömning. Men kön är lång. Jonas Hampus anser att trygghetsboende enligt den nya lagen skulle bli dyrt för kommunen och att det inte är aktuellt att tillämpa den. Urban Björn och Kerstin Rockner erinrade om SPF Seniorernas enkät som visar att många medlemmar gärna vill att flytta till trygghetsboende och att privata byggare är intresserade. Ett exempel är Björkhagen i Svärdsjö. Problemen med att många äldre känner sig ensamma kan till en del lösas genom att de flyttar till trygghetsboende. Gunilla Barkar berättar om projektet "Aldrig ensam" där SPF Seniorerna på olika sätt kommer att aktivera dem som inte själva förmår att ta kontakt. Biståndshandläggarna har vetskap om var behoven finns.

Den 22 november kl. 9–13 anordnar omvårdnadsförvaltningen en **mässa i Kulturhuset**. Dagen börjar med information om vad förvaltningen kan erbjuda kommunens äldre, t.ex. förebyggande hembesök för dem som är över 75 år.

Omvårdnadsförvaltningen kommer att få ett underskott på 20 miljoner kronor. **Besparingsåtgärder** som diskuteras är att minska på tiden för hemtjänst och att lägga ut fler verksamheter på entreprenad. Upphandlingen av Norshöjden är

klar. A&O (Ansvar och Omsorg) har fått förnyat förtroende att driva verksamheten.

Om *anhörigavlösare* informerade Helene Sundgren, enhetschef på omvårdnadsförvaltningen. Hon betonade att anhörgvårdarna gör en ovärderlig insats men att den i de flesta fall är mycket krävande och tung. De behöver avlösning och kan söka den hjälpen tio timmar per månad utan kostnad. Det är nu 63 personer som beviljats avlösning. Två personer är anställda för att utföra den tjänsten. En av dem var med och berättade om sitt arbete. Det som uppskattas mest är att det är samma person som kommer varje gång.

Elisabet Ottervald och Anette Kruse är två brukarrevisorer som på uppdrag av KPR utfört *brukarrevison* på de sex träffpunkterna i kommunen, Hosjögården, Britsarvet, Smedjan, Vandraren, Svärdsjö och Sandtäktsgården i Bjursås. En fritidsledare är anställd på varje träffpunkt dit pensionärer kan komma för att delta i olika aktiviteter. Alla uppger att det är gemenskapen på träffpunkten som är det viktigaste skälet till att man går dit. Alla känner sig sedda. De besökande sätter höga betyg på såväl verksamheten som fritidsledarna.

Kommunens ekonomichef, Sari Nilsson, informerade om *kommunens budget och besparingsåtgärder*. Hennes föredömliga föredrag bifogas protokollet. Alla KPR-protokoll nås via länk på föreningens hemsida

<https://www.falun.se/kommun--demokrati/kommunens-organisation/radgivande-organ/kommunala-pensionarsradet.html> .

*Margareta Dunkars*

## Nytt trafikförsörjningsprogram för Region Dalarna från 2021

I september inbjöd Region Dalarna till information om nytt trafikförsörjningsprogram för regionen från 2021. Förhandlingar pågår med berörda kommuner.

Programmet omfattar all skattesubventionerad trafik i regionen under Dalatrafiks paraply. Här ingår tåg och bussresor, färdtjänst, sjukresor, skolskjutsar och hållplatser inkl. underhåll.

Verksamheten är lagstadgad från 2021. Programmet ska gälla tio år och aktualitetsprovas vart fjärde år. Utbudet ska vara standardiserat för hela regionen.

En hållplatshandbok tas fram för gemensam standard och kategoriserad från resecenter ner till 'stolpe i diket'. Snöröjning och städning kommer att preciseras.

Tågresor inom regionen är f.n. upphandlade av SJ.

*Sven-Christer Kihlén, 070 631 2909*  
*Trafikansvarig inom SPF Seniorerna Falun*

# 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:

<b>Vårdcentral:</b>	<b>SPF Seniorernas representanter:</b>
<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, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
<i>Tisken</i>	Ingvar Mårtensson, 023-310 23, ingvar.martensson43@gmail.com Jörgen Adolphson, 073-975 9410, info@fredrikadolphson.se
<i>Falun 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 3087, gronlund.falun@gmail.com

## Aktuellt från Patientråden

### Äldresjuksköterska.

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

### Patientrådets framtid.

Patientråden kommer att fortsätta. Region Dalarnas representant är Kjell Persson.

### Information om patientråden.

På patientråden informeras om vad som är aktuellt på de olika vårdcentralerna. Det kan vara personalfrågor, information från diabetessjuksköterska, tandhygienist, ambulansen, apoteket, kyrkan, omvårdnadsförvaltningen m m. Det kan också vara olika studiebesök och information om olika kurser som man kan anmäla sig till. Ta gärna kontakt med din representant om du vill veta hur det är på just din vårdcentral.

### Hur fungerar din vårdcentral?

SPF:s representanter upplever att alla vårdcentraler i Falun fungerar bra. De tar gärna emot synpunkter eller frågor från medlemmar.

*Eva Grönlund*



## Nyttigt och kul på halkbanan

**N**yttigt och riktigt kul var övningen på halkbanan på Ingarvet som sju av oss genomförde i oktober.

Och riktigt smickrande för oss, eftersom vår instruktör, bilskolläraren Christer Jansson, berömde oss för vår riskmedvetenhet och erfarenhet.

**I en lång rad körde vi** ut mot halkbanorna, en och en i varsin bil. Först till rakbanan där vi fick testa bromssträckan i 50 respektive 70 kilometer i timmen, först på torr bana sedan på en vattenindränkt.



– Kör till konerna där och bromsa sen allt vad du kan, instruerade Christer Jansson, innan han släppte iväg oss en och en. Och det gjorde vi och fick några tankeställare.

Men så höjdes svårighetsgraden då han placerade en lastbil i form av en rad koner på våtbanan, så att vi dels skulle gasa upp i 70 kilometer i timmen, sedan tvärbromsa och gira undan för lastbilen. Det var lite skrämmande först, men efter några

varv kändes det bättre.

**Det skulle bli ännu svårare**, nästa bana innehöll två vattendränkta kurvor och där gällde det att hålla till höger som vanligt och som en överraskning under första varvet, också där gira undan för hinder. För att försvåra ytterligare fick vi handbromssladda i kurvan och sedan häva sladden. Det fungerade inte för alla eftersom många körde moderna bilar med antisladdsystem, men med min lånebil gick det utmärkt.

**På det hela** taget var det en nyttig övning för oss som tog körkort innan halkbanorna ens var uppfunna, en övning som kan rekommenderas till alla andra!



*Kurvorna är snäva så det gäller att hålla tungan rätt i mun. I förgrunden ses tre röda koner som det gällde att väja undan för.*

*Text och foto: Inger Söderlund*

## KOMMUNEN 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

**Sandtäktsgården i Bjursås**, Bjursåsvägen 28, telefon 023-827 06

**Källängetskolan i Svärdsjö**, Källvägen 2A, telefon 0246-815 30

Programmen hittar du på kommunens webbplats [www.falun.se](http://www.falun.se), klicka på Stöd och 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.

---

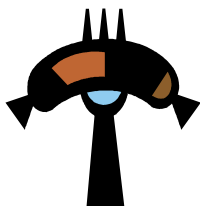
### Förebyggande hembesök

**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](mailto:margareta@dunkars.se)

## 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.

Plats: Ljushallen, Falu Stadsbibliotek

Kommande tillfällen: 20 nov, 27 nov, 4 dec, 11 dec

### 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

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 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.

---

## Pensionärlunch = Lunch i skolan



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

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen.

Ring 023-830 00 för att få blankett för ansökan.

Den beviljas om du har fyllt 67 år.

Lunchkupongerna säljs i häften om tio och kostar 550 kronor (600 kr från år 2020).



## Resa mot hemligt mål

En ring, filmkulisser, en revolverman och knackigt arbete var temat på årets hemliga resa. Detta satte genast de små grå cellerna i arbete. Vart är vi på väg?

En solig torsdag och en full buss med förväntansfulla och nyfikna SPF:are på väg norrut mot Rättvik. Ska vi till Mora, Orsa, Idre eller var hamnar man om man åker riksväg 69? Framme i Rättvik svängde chauffören mot Edsbyn och Furudal. Nu fick vi veta svaret på den första ledtråden, nämligen Siljansringen. Siljansringen som är Europas största nedslagskrater och skapades då en meteorit slog ned och träffade jordens yta för 370 miljoner år sedan.

Vi passerar Boda kyrka och avtagsvägen till Styggforsen. Ingmar Bergman valde Styggforsen med dess både dramatiska och romantiska miljö för inspelningen av delar av *Jungfrukällan*. Bergman blev också så förtjust i Boda att han valde att gifta sig med Käbi Laretei i Boda kyrka.



Vi fortsatte vägen fram och snart var vi vid Norrboda gammalstad. Där väntade bussfika och två guider som visade oss runt.

Gammelstan ägs av Ore Hembygdsförening. På grund av den ålderdomliga miljön har Gammelstan använts i flera filmer och TV-serier, bland andra *Kärlekens bröd* och *Rid i natt*. Nu hade vi fått svar på nästa ledtråd, nämligen "filmkulisser".

Dags igen att äntra bussen för vidare färd. Nästa stopp - Furudals Bruk med Norsk Veteranmuseum. Av vår guide fick vi en mycket intressant inblick i de norska polistruppernas historia 1943-45, hur de norska polistrupperna tränades i Sverige för att kunna göra motstånd mot den tyska ockupationsmakten. Vi fick också höra om revolver-Harry (Harry Söderman) som i hemlighet var med och byggde upp den norska poliskåren och som var svaret på nästa ledtråd - "en revolverman". Varje år sedan 1994 firas här i början av juni Veteran dagen till minne av dem som en gång var förlagda här. Besöket i museet avslutades med lunch i golfrestaurangen.

Det sista stoppet för dagen var Slipstensmuseet i Mässbacken, Orsa. Här har man tillverkat slipstenar under 1000 år. I museets restaurang serverades eftermiddagskaffe med dopp. Orsa Stenhuggeri, som ligger granne med museet, tillverkar fortfarande slipstenar, men även gravstenar, trappstenar och mycket mer. Några i gruppen tittade in i verkstaden och köpte brynen, fotfilare m m. Ledtråden för slipstensmuseet var förstås "knackigt arbete".

En mycket givande och lärorik dag börjar gå mot sitt slut och det är dags att ta vägen tillbaka till Falun.

Text: Ingalill Bergvall Foto: Per Börjesson



## Fullsatt medlemsmöte lyssnade på Jon Norberg

Ännu ett fullsatt medlemsmöte. 161 personer räknades in i Nybrokyrkan på onsdagen den 9 oktober, men så var den radiomannen Jon Norberg, känd från Radio Dalarna, också dragplåstret.

**Jon Norberg hade** förberett en tidsresa för oss, från 1945 till år 2000, med bilder, tal, sånger och förstås händelser och personer vi minns.

Glenn Millers *In The Mood* satte stämningen innan påminnelserna om hur bra det gick för Sverige efter kriget, att vi skolmat för alla barn började införas successivt, att folkpensionen infördes 1948 liksom barnbidrag. Via Teko-industrin och det kända märket Algots, fördes vi in på unikaboxen som tillverkades av vulkaniserad lump, ett material så hållbart att det användes för tankar i flygplan under många år.

Ransoneringskort och Gunder Hägg passerade förbi innan vi fick en filmglimt från Nalen i Stockholm, nöjeslivets högberg då på 1950-talet, där det dansades jitterbugg till musik som fick det att spritta i våra ben.

**Det här var en** föreläsning med udda fakta och oväntade nerslag i vår historia, från Åsa-Nissefilmerna – totalt 19 stycken – till den första Saab-bilen som gick att få i endast en färg – flygplansgrönt. Ett ljudklipp fick flera att le igenkännande åt tvåtaktsmotorns smatter.

Via den första charterresan var vi så framme vid Lennart Hyland och Snoddas genombrott med *Flottarkärlek*, som förresten komponerades av Hugo Lind, en lärare i Borlänge.

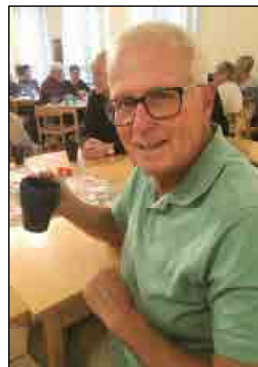
1950-talet beskrevs med hjälp av mopeden, Kobratelefonen, Tarzan och *Rock Around the Clock* med Bill Haley, och nu spritte det i benen på oss igen.

Nu närmade vi oss 1960-talet via Kapten Bäckdahls skafferi, Berlinmuren och Kubakrisen för att landa i Julie Andrews vackra sång i ledmotivet till *Sound of Music*. 1970-talet var näbbstövlar och Astrid Lindgrens berättelse om Pomperipossa i Monismanien, som bidrog till regeringsskifte 1976.

Kärnkraftsomröstningen, bakmaskinen, kriget i Jugoslavien, snöstormen över Gävle och Loket Olssons sista bingolottosändning avrundade 1990-talet. Och en film från Dalarnas museum om julbak på Gamla Berget avslutade hela föredraget.

**Vår ordförande** Anders Sätterberg berättade att vår expedition nu finns i sin nya lokal i tidigare Stadshotellet på Åsgatan. Och att expeditionen har öppnet på tisdagar och torsdagar mellan klockan 10 och 12.

– Vi talar fortfarande med kommunen och studenterna om vårt tillträde till övriga delar av lokalerna, så våra medlemsmöten kommer fortsätta att vara här under första kvartalet 2020, och kören kommer att öva här under hela vårterminen, sade han.



*Text och foto: Inger Söderlund*

## Klassisk musik och modern scenografi - Trollflöjten

**T**jugo biljetter till Trollflöjten, Mozarts sista opera, hade SPF Seniorerna Falun genom resekommittén och Anders Paperin lyckats få tag på. Och tjugo förväntansfulla deltagare var vi som på FN-dagen i ljuvligt varmt höstväder åkte till Kungliga Operan i Stockholm där vi först fick avnjuta en middag i Brassieriet, operans restaurang.



**Trollflöjten är kanske** den mest kända och älskade operan i Sverige genom Ingmar Bergmans TV-film från 1975 med en ung Håkan Hagegård i rollen som Papageno. Och det är dessutom en opera med lyckligt slut.

Av programbladet framgår att Trollflöjten hade urpremiär i Wien i september 1791 och gavs första gången av Kungliga Operan i maj 1812. Just den här dagen ges den på operan i Stockholm för 904:e gången. Dagens föreställning är den 83:e i denna uppsättning som hade premiär oktober 2012 med Ole Anders Tandberg som regissör och scenograf.

**När vi återsågs efter** föreställningen och påbörjade bussresan mot Falun diskuterade vi den moderna scenografin, som är väldigt annorlunda än i Ingmar Bergmans film. Lite konstigt kunde det upplevas med de sterila miljöerna, ett kallt klassrum, en stor

sjukhussal, kvinnliga vakter, tält och scouter. Men vi var överens om att det fanns många komiska inslag och roliga hyss som fått oss att småskratta under föreställningen. Som när scout efter scout efter scout kryper ut ur ett pyttelitet tält, och när operans kör uppträder som sjungande, dansande brunbjörnar.

Vi var också helt överens om att vi fått lyssna till fantastiskt vacker sång, inte minst av Hanna Husáhr i en av de största rollerna. Hanna Husáhr är från Borlänge och har studerat vid Musikkonservatoriet i Falun.

**När vi återkom till Falun** vid ett på natten kunde vi promenera hem småsjungande i behaglig temperatur, ca +10 grader. Och vår resesamordnare Anders Paperin har all anledning att känna sig nöjd och glad efter en välordnad och lyckad resa.

*Text: Maria Bjerneby Häll Foto: Anders Paperin*

## Lofoten - en fantastisk naturupplevelse

Lofoten norr om polcirkeln är utsedd till en av världens vackraste platser och vi kan bara hålla med. Resan börjar redan i Falun en tidig morgon då 40 SPF:are antrar bussen som ska ta oss upp till Nordnorge och Lofoten som är målet för resan.

Vi passerar Gävle och når så småningom Höga Kusten-bron, en hängbro över Ångermanälven, där vi gör ett stopp för att beundra den fina utsikten. Övernattning i Umeå.

**En ny dag på väg** mot nya upplevelser. Regnet öser ner men i bussen är det torrt. Vi gör en avstickare till Gammelstads kyrkstad, en samling kyrkstugor och kyrkstall utanför Luleå där långväga sockenbor hade sin fasta punkt vid kyrkobesöken. Lunchstopp i Boden och en rundtur genom de gamla militärbyggnaderna. Etappmålet för dagen är Gällivare.



**Färden går vidare** mot Malmberget. En deprimerande syn med alla tomma villor, hyreshus och butiker. Flyttning av byggnaderna pågår för fullt. Vi som åkte Inlandsbanan för ett år sedan kan konstatera att det hänt en hel del och att den stora gropen växer. Vidare till Jukkasjärvi och Ishotellet. Det anläggs varje vinter vid Torne älv och har tidigare funnits endast säsongsmässigt och har sedan återvänt till älven. Numera erbjuder hotellet året runt-öppethållande med hjälp av kylteknik. Vi fortsätter vi till Jukkasjärvi kyrka, med anor från 1600-talet, med fantastiska altartavlor skulpterade av Bror Hjort. Vår medrese- när Mats Kristoffersson gav oss en inblick i Bror Hjorts liv. Intill kyrkan ligger Nutti Sami Siida där vi fick en guidad rundvandring bland renar och samisk kultur. Övernattning på hotell i Björkliden med utsikt mot Lappporten.

**Nu mot Norge och** Lofoten. Från bussfönstret ser vi en fantastisk natur med solen som skiner på de snöklädda topparna från en klarblå himmel. Eftermiddagen fri i Svolvaer där vi bor två nätter.

**En dag på ögruppen** Lofoten med guide. Öarna har "fast" förbindelse med varandra och fastlandet via broar och tunnlar. Dagen därefter ut på böljen den blå. Vi tar färjan från Svolvaer över till Skutvik på fastlandet. Det tar tre timmar så vi hinner njuta av den fantastiska naturupplevelsen. Vi åker "Blå vägen" vidare mot Tärnaby för övernattning.

Därefter mot Sundsvall, vår sista gemensamma middag och övernattning.

**Efter 320 mil är vi hemma** igen efter fin gemenskap och nya upplevelser.

*Ingalill Bergvall*

## Jag längtar till Italien, till Italiens sköna land ...

Under middagen den sista kvällen i Toscana sjöng vi Birger Sjöbergs sång. En fantastisk vecka var slut. Vi hade inte sett några ”små citroner gula” eftersom vi befann oss i Toscana, men olivlundar och vingårdar hade vi kunnat njuta av.



**Florens var** resans första anhalt och redan eftermiddagen när vi kom dit fick vi under en guidad stadsrundtur veta mer om katedralen, Duomo, och dopkapellet, som tillsammans med klocktornet hör till Florens mest kända och älskade byggnader. Men det finns

så otroligt mycket sevärt i Florens att vi trots tre nätter och två hela och intensiva dagar bara hann se en bråkdel av allt staden har att erbjuda.

Vi fick möjlighet att se och uppleva konstverk och skulpturer i Uffizierna, med berömda verk av Botticelli, Michelangelo och Rembrandt. Vi besökte skulpturmuseet Bargello, och kyrkan Santa Croce med monument över Dante, Galileo, Michelangelo och Rossini. Vi såg Ponte Vecchio, den kända bron över floden Arno, statyerna på Piazza della Signoria, och mycket, mycket annat.

Vår guide i Florens konstaterade att vi drabbats av ”Stendhals syndrom”, det tillstånd av förvirring som kan uppstå vid exponering av en stor mängd vacker konst. Det var i Florens författaren Stendhal drabbades av detta tillstånd.

När vi senare diskuterade alla intryck från Florens var vi överens om att det som berört oss mest var besöket i ”hittebarnshuset” Ospedale degli Innocenti som tidigare, under fyra århundraden, varit ett barnhem där barn, föräldralösa eller önskade, kunde lämnas och togs väl omhand till vuxen ålder.

**Från Florens gick färden** till den lilla staden Follonica vid kusten. På vägen dit besökte vi Siena, torget där hästkapplöpningarna äger rum och den imponerande Domen. Väl framme i Follonica kunde vi se havet nära vårt hotell. Efter de intensiva dagarna i Florens kunde vi nu ta det lugnare. Det fanns tid för promenader och bad, och det fanns tid för intressanta utflykter. Vi besökte en gård som gör ost av mjölk från buffelkor, bland annat mozzarella. Vi besökte den högt belägna byn Capalbio med fantastisk utsikt, vackra hus och gränder, och vi gjorde en utflykt till skulpturparken skapad av Niki de Saint Phalle. Sista dagen fick vi möjlighet att besöka en vingård där vi fick veta mer om produktionen och även smaka några av deras produkter. Och så åt vi då en avslutande delikat middag där vi sjöng tillsammans.

*Text och foto: Maria Bjerneby Häll*



## 'Så som i himmelen'

Äntligen dags att åka med SPF till Stockholm för att se musikalen "Så som i himmelen" på Oscarsteatern! Det regnade, men bussen stannade nära teaterrestaurangen.

Så småningom bänkade vi oss förväntansfullt på teatern (fina platser på parkett).

De som sett filmen av Kay Pollak, vet att det handlar om en kärlekshistoria där gemenskap är ett viktigt sätt att finnas till och om människors behov av att bli älskade. I stort sett handlar berättelsen om allt som ingår i människors liv – sorg, glädje, tårar, uppbrott, sökande, mobbing m m.

"Gabriellas sång" av Py Bäckman är den enda musik som finns med från Kay Pollaks film. Resten, inklusive 20 nya sånger, är komponerat av Fredrik Kempe.

Och vilken underbar musik och vackra sånger publiken fick höra, framförda av stor orkester och fantastiska skådespelare/sångare enskilt och i kör! Berättelsen handlar om vanliga människor, om musik och hur musiken förenar och befriar dem. Det finns en fantastisk kärlekshistoria mellan en världsberömd dirigent, som vänder tillbaka till sin barndoms by, och flickan i kassan på ICA.

*Text: Kersti Jungsbo Foto: Karin Malmgren*

Läs mer och se fler bilder på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun), klicka på Referat

## 'Uppsala nästa'

I augusti erbjöd SPF en dagsresa till Uppsala med buss.

Gamla Uppsala är första stoppet. Vid förmiddagskaffet på Odinsborg berättade guiden om de mäktiga kungshögarna från yngre järnåldern med mängder av gravar och om Gamla Uppsala kyrka på palatsområdet. Här rådde liv och rörelse för 1.400 år sedan bland mäktiga kungar, adelsmän, hantverkare, boskapsuppfödare och trälar.

Därefter vidtog en rundtur kring Fyristorg, Linnéträdgården, Domkyrkan, Gustavianum, Universitetet, Slottet och Botaniska trädgården. De flesta sevärdheterna blev vi bekvämt informerade om i bussen men museet Gustavianum var verkligen värt ett besök. Vi klev upp till översta våningen för att se den makabra anatomiska teatern där man på 1600-talet dissekerade lik inför publik. Det Augsburgska konstskåpet skulle behöva flera timmars studium. Domkyrkan håller på att renoveras men är öppen för besök. Där var det främst Sankt Eriks relikskrin och Gustav Vasas sarkofag som tilldrog sig intresse. *Text: Margareta Dunkars Foto: Karin Malmgren*

Läs mer och se fler bilder på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun), klicka på Referat



## **Finns du på Facebook?**

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



Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer", så kommer våra inlägg att synas när du går in på Facebook. Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

## **Du som inte är med på Facebook:**

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

## **Med QR-koden till höger**

kommer du till vår Facebooksida.



---

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

**Har du e-post?** Vill du få information om aktuella aktiviteter via gruppmejl? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator [falun@spfdalarna.se](mailto: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).

---

## Publicerings- och integritetspolicy

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

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

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



**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 2020: 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](http://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](mailto: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.sfpension.se](http://www.sfpension.se).

## SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 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 omkring 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 2020:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	30 januari / 6 februari	vecka 9
Inför sommaren	23 april / 30 april	vecka 21
Inför hösten	30 juli / 6 augusti	vecka 35
Inför vintern	22 oktober / 29 oktober	vecka 47

## SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2019:4

*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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com

Margreth Lindgren (gruppmejl), evmargreth@gmail.com

