

INFÖR HÖSTEN



Vi flyttar! Från 1 oktober 2019 finns SPF Seniorerna Falun i nya lokaler i "Gamla Stadshotellet" på Åsgatan 37. Läs mer på sidorna 3 och 7. *Foto: Maria Bjerneby Häll*

Styrelse 2019

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Anders Runström	070-266 9450
	Birgitta Wallman	070-330 4709
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	Helena Norberg	023-510 21
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

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

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 5436
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 2235
		070-576 5456
Patientråden:	Eva Grönlund	070-719 3087
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802

Vi flyttar!

Den 1 oktober 2019 flyttar vår expedition till nya lokaler i "Gamla Stadshotellet" på Åsgatan 37, omedelbart norr om Rådhuset.

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

Läs mer på sidorna 3 och 7.

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Se sidan 7
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Se sidan 7
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Torsten Gudmunds
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Ordföranden har ordet

Nu har sommaren lagts bakom oss. Som jag ser det har det varit en sommar som mera återspeglar det normala än det vi upplevde förra året. Hoppas att ni alla haft en skön sommar och ser fram emot en fin höst inför en stundande härlig vinter. För mej är det fantastiskt att få uppleva dessa årstidsvariationer. Det skapar också möjligheten att få variationer i livet.

För oss SPF:are i Falun innebär den här hösten något alldeles speciellt. Jag vet att många är nyfikna på vår flytt till "Gamla Stadshotellet". Det finns fortfarande diskussioner som pågår kring lokalfrågor utanför det som är våra direkta expeditionslokaler och mötesrum. Det gäller faciliteter som är kopplade till bl.a. bokningen av själva Wallmansalen. Tyvärr befinner vi oss inte i ett skede som ger oss möjlighet att föra den diskussionen vidare. Vi ser fortfarande framför oss en bra lösning för vår fortsatta planering av aktiviteter som de nya lokalerna skapar.

Den planeringen gäller vår egen verksamhet och det som vi själva vill förverkliga. För detta har vi bildat en egen grupp som ska se vad vi kan erbjuda utöver det vi gör i dag, samt vad det kommer att kräva ytterligare av vår organisation. Har du förslag på aktiviteter, hör av dej till någon av oss i styrelsen.

Samtidigt som detta sker har KPR fått ett uppdrag, under ledning av Omvårdnadsnämnden, att komma med förslag på innehåll och ansvarsfördelning kring ett Seniorernas Hus. Till den gruppen har förutom SPF och PRO även knutits SKPF. Alltså finns en heltäckande representation från de seniora organi-

sationerna. Diskussionerna är i ett inledande skede, men så långt finns samstämmighet kring ett Seniorernas Hus och att det bör finnas i ett centralt läge. Det talar för en utveckling kring den plats som vi flyttar till. Vår ambition är tydlig; vårt mål är att vi alla ska kunna samlas kring dessa centralt belägna lokaler. På så sätt tror jag att vi seniorer också kan bidra till ett levande centrum i Falun.

Alla är besjälade av att göra insatser för att minska ensamheten bland äldre, oavsett medlemskap eller ej i någon senior förening. Vi hoppas att kommunen ska se våra insatser i detta arbete som en viktig resurs och därmed bidra till att alla seniora organisationer finner det möjligt att samlas i "Seniorernas Hus". Vi får fortsatt följa dessa diskussioner under hösten. Här kommer vi inom SPF att kunna skapa en nystart för vår väntjänst, som vi ser det.

När det gäller vår egen flytt till nya lokaler ska det ske med inflyttning 1 oktober 2019. I skrivande stund håller vi på att planera för ett "Öppet Hus" i slutet av oktober eller början av november. I samband därmed avser vi även att uppmärksamma att SPF firar 80 år som organisation. Via gruppmejil och vår hemsida kommer vi att hålla er informerade om den fortsatta planeringen.

På annan plats i MedlemsNytt finner du mera information om vår flytt och hur det påverkar vår verksamhet.



Med förhoppning om en intressant höst!

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 september **kl 15.00**

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Vad händer i Falun?

Information av Lasse Westin från Centrala stadsrum.

Kaffe serveras **efter** informationen.

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 9 oktober **kl 15.00**

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Radioprofilen Jon Norberg kåserar

Kaffe serveras **efter** kåseriet.

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 13 november **kl 15.00**

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Falu Dragspelsgille underhåller

Kaffe serveras **efter** underhållningen.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

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

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Vi firar Lucia med Kulturskolans Luciatåg

Kaffe och glögg serveras **efter** luciatåget.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

LÄSTIPSTRÄFFAR

torsdagar kl 10.00-11.30

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!

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

Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp, kanske köpa en kopp kaffe eller te, berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller bara lyssna till vad andra läst och vill tipsa om. Se också sidan 21.

Sommarens sista träff: 29 augusti

Plats: Restaurang Kopparhatten (glashuset) vid Dalarnas Museum

Höstens träffar:

26 september (plats: Konferensrummet invid SPF-expeditionen, Kùselska huset, Trotszatan 35),

31 oktober (plats meddelas senare) och 28 november (plats meddelas senare)

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

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

ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 26 september kl 14.00: Västermalmsverket i Falun

Vad är det? Jo, Falu stads fjärrvärmeverk som ger oss Falubor miljövänlig energi med minimala utsläpp. Vi får en visning under 1,5 timme.

Parkering finns. **Min 10 och max 30 personer.**

Anmälan tidigast 3 september kl 10.00 och senast 19 september kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

Onsdag 23 oktober kl 13-15: Halkkörning på Ingarvet

Nu har du chansen att prova på hur du reagerar vid körning på halt underlag! Vi träffas på Ingarvet kl 13.00.

Pris per person 500 kr i egen bil UTAN dubbdäck – eller så kan du hyra bil på plats för 300 kr. **Max 15 personer.**

Kaffe med smörgås finns (40 kr), som ska beställas vid anmälan.

Anmälan tidigast 17 september kl 10.00 och senast 15 oktober 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.

Obs: Expeditionen stängd under tiden 23 september – 6 oktober (se sidan 7).

Information: Meg Haglund, tel 070-966 63 73

Torsdag 21 november kl 13.30: Hjärt-lungräddning och första hjälpen
(Samma utbildning ges även den 28 november – se nedan)

En fortsättning på utbildningen i krisberedskap. Gösta Ljungberg från Civilförsvaret informerar och utbildar på uppdrag av MSB (Myndigheten för samhällsskydd och beredskap).

Plats: Nybrokyrkan. **Max 20 personer.**

Anmälan tidigast 15 oktober kl 10.00 och senast 14 november kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Torsdag 28 november kl 13.30: Hjärt-lungräddning och första hjälpen
(Samma utbildning som gavs den 21 november – se ovan)

Anmälan tidigast 22 oktober kl 10.00 och senast 21 november kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77



GEMENSAM LUNCH

Den första fredagen i varje månad kl 13.00 är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på *Küselska Krogen*, Myntgatan 18.

Höststart: 6 september

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



BIO TILLSAMMANS

Är du intresserad av film – och att diskutera film, ja då är *Bio tillsammans* något för dig. Vi träffas varannan torsdag för att se valfri film ur biografen Falans utbud, alla med start kl 15.00.

Vi träffas efter filmerna på en restaurang för att prata om det vi sett, och kanske också ta något att äta och dricka. Första biotillfället är den 5 september.

För att vara med: Anmäl dig till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfseniorernafalun, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46.

Se också sidan 12.

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

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

Där försöker vi föra ut *nyheter/ändringar om resor och arrangemang* så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt.

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

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

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



**Välkommen till 60plus-Mässan i Lugnet Sportcenter
23-24 oktober kl 10-16**

SPF Seniorerna Falun medverkar med en monter.

Se annons på sidan 20.

NU FLYTTAR VI!

Måndagen den 30 september 2019 är sista dagen för SPF Seniorerna Falun i de nuvarande lokalerna i Kùselska gården.

Från den 1 oktober finns vi i våra nya lokaler i "Gamla Stadshotellet".

Besöks- och postadress

T o m 30 september: Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Kùselska gården)

Fr o m 1 oktober: Åsgatan 37, 791 71 Falun ("Gamla Stadshotellet")

Själva flytten innebär att vi behöver göra vissa förändringar när det gäller vår service och tillgänglighet.

Expeditionens öppettider

Under tiden 23 september – 6 oktober är vår expedition stängd för att genomföra själva flytten och komma i ordning på nya stället.

Från och med den 8 oktober kommer expeditionen att hållas öppen **helgfria tisdagar och torsdagar kl 10.00 – 12.00**. Dessa öppettider gäller tills vidare.

Möteslokaler

Flytten gäller vår egen expedition samt sammanträdesrum, och även SPF-distriktets expedition.

Under resterande tid av 2019 kommer våra medlemsmöten att vara kvar i Nybrokyrkans lokaler. Likaså förläggs andra större möten till lokaler utanför "Gamla Stadshotellet".

Att vi inte direkt börjar nyttja Wallmanssalen i de nya lokalerna hänger ihop med lösningen av frågan om tillgången till en större köksfunktion. I vår avsiktsförklaring finns i grunden ett förslag som innebär ombyggnad av lokaler till kök. Just nu pågår diskussioner som skulle innebära tillgång till köksfunktion utan att en ombyggnad behöver göras.

Vi har valt att aktivt stödja en sådan diskussion, som skulle leda till en klart bättre lösning för såväl oss som den pågående diskussionen kring ett "Seniorernas Hus".

Seniorernas Hus

En arbetsgrupp som styrelsen tillsatt har till uppgift att se hur vi kan utveckla vår verksamhet med de förutsättningar som de nya lokalerna ger. Samtidigt har det Kommunala Pensionärsrådet (KPR) tillsatt en grupp under Omvårdnadsnämndens ansvar. Uppgiften är att komma med förslag till innehåll och ansvarsfördelning mellan kommunen och de seniora organisationerna för verksamheten.

Som vi inom SPF ser det uppfyller de tillgängliga lokalerna i "Gamla Stadshotellet" på bästa sätt de krav som kan ställas för ett kommande "Seniorernas Hus".

Vi återkommer till hur arbetet fortsätter.

RESOR

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

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

Vid övertäckning har medlem i SPF Seniorerna Falun företräde framför icke medlem.

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: 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.

Den i förra numret av MedlemsNytt aviserade resan till London i december ersätts med

En dag i Stockholm på egen hand
torsdagen den 5 december (se nästa sida)

Vid ett informationsmöte *torsdagen den 21 november kl 13.30* i Nybrokyrkan kommer Londonresan att presenteras för intresseanmälan och genomförande under 2020.

Trollflöjten på Kungliga Operan

torsdag 24 oktober

Vi har lyckats komma över 20 platser till Operans föreställning av Mozarts älskade sångspel "Trollflöjten" kl 19.00. Bra platser på andra radens fond. Vi har också bokat middag på Operans Brasserie kl 16.30. Meny: förrätt, varmrätt och dessert. Tyvärr kan Brasseriet ännu inte meddela några detaljer kring måltiden; den fastställs först i september och bygger på säsongens råvaror. Men speciella önskemål kan tillgodoses.

Efter måltiden kan de som så önskar bege sig till Guldflojten för en muntlig introduktion strax innan föreställningen börjar.

Vi åker från Falun kl 12.30. Hemresa direkt efter föreställningens slut cirka kl 22.00.

Pris (vid 20 deltagare): 1.955 kr, vilket inkluderar biljett till föreställningen, trerättersmiddag på Operans Brasserie samt buss och bussfika (dricka och smörgås) på hemvägen. **Max 20 personer.**

Resesamordnare: Anders Paperin, tel 070-536 15 05 eller e-post: anders.paperin@telia.com

Anmälan tidigast 5 september kl 10.00 och senast 10 oktober kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Ge besked om eventuella kostönskemål/behov!

Obs: Expeditionen stängd under tiden 23 september – 6 oktober (se sidan 7).

Julbord - dagsresa till Åland

torsdag 28 november

Eckerölinjen, med avgång från Grisslehamn, sägs erbjuda något av de bästa julbordet på Ålands hav. Båten, M/S Eckerö, avgår från Grisslehamn kl 15.00 och är åter i Grisslehamn samma dag kl 19.30.

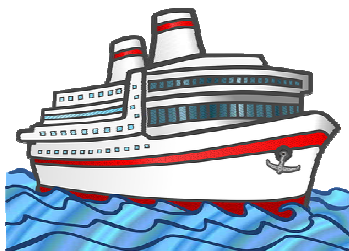
Vi kan inta våra platser för att avnjuta buffén strax efter fartygets avgång. Resan erbjuder förstås också möjlighet till julshopping, till förhoppningsvis förmånliga priser.

Vi åker från Falun kl 10.00 för incheckning i Grisslehamn senast kl 14.00. Återresa cirka kl 20.00 med ankomst Falun cirka kl 23.30.

Pris (vid 50 deltagare): 595 kronor, vilket inkluderar båtresor och buffé exklusive dryck samt buss t o r. **Max 50 platser.**

Resesamordnare: Anders Paperin, tel 070-536 15 05, eller e-post: anders.paperin@telia.com

Anmälan tidigast 8 oktober kl 10.00 och senast 14 november kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Ge besked om eventuella kostönskemål/behov!



En dag i Stockholm på egen hand

torsdag 5 december

Vi upprepar fjolårets resa, en heldag på egen hand i juletid i Stockholm. Vi lämnar Falun vid 8-tiden för att bege oss till huvudstaden. Vi tar ingen rast på nervägen. Ta gärna med något att äta och dricka!

Väl framme i Stockholm väntar en dag i egen regi. Här är några exempel på vad du kan uppleva under en dag i Stockholm i december:

- Shoppa julklappar
- Titta på julskyltningen på bl a NK. Årets jultema släpps den 17 november, så håll utkik.
- Upplev Stortorgetts julmarknad i Gamla Stan, öppen varje dag 11-18, eller upplev julfirandet från förr på Skansen och ta dig dit med Djurgårdsfärjan.
- Besök ett av stans alla museer och utställningar, t ex Kungliga Slottet och Märta Måås-Fjetterström "Se på mattorna – det är jag", eller nyrenoverade Nationalmuseum som är öppet 11-21 och har en trevlig restaurang
- Ta en fika på anrika VeteKatten, en lunch på någon mysig restaurang
- Eller varför inte bara flanera i folkvimlet?

Vid 17-tiden samlas vi för återfärd till Falun. Vi gör fikastopp på Dinners i Enköping på hemvägen.

Pris: 450 kr, vilket inkluderar buss fram och tillbaka samt kaffe och en smörgås på Dinners.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415, eller e-post elsie.karls-son@telia.com

Anmälan tidigast 10 september kl 10.00 och senast 19 november kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

Obs: Expeditionen stängd under tiden 23 september – 6 oktober (se sidan 7).

Planerade resor 2020

Vi har börjat **planera våra resor för 2020** och inbjuder medlemmarna till en informationsdag **torsdagen den 21 november kl 13.30 i Nybrokyrkan.**

Rättelse:

I förra numret av MedlemsNytt (2019:2) förekom tyvärr på sidan 11 en felaktig adress till vår webbsida "Köpa biljett hos SJ – en grundkurs" med tips om hur man får så bra pris som möjligt om man ska resa med SJ. Se föreningens webbplats www.spf.se/falun under Föreningen. Klicka på SJ

Hallå Elsie Karlsson!

Du är ny som ansvarig för resekommittén, vem är du?

– Jag är född i Västerås. När jag var fyra år flyttade vi till Bollnäs där ASEA hade uppfört en ny anläggning. Pappa följde med så min mamma skulle komma närmare sina släktingar i Dalstuga. Så jag har också lite dalablod i mina ådror.

Jag har jobbat för skogsindustrin i hela mitt yrkesverksamma liv, först på Ljusnans Flottningsförening och sedan på Bergvik och Ala AB, som i slutet av 1970-talet köptes upp av Stora Kopparbergs Bergslags AB. Jag har bott i Västerås, Bollnäs, Söderhamn och Falun, och arbetat som kontorist, sekreterare, informationschef, personalchef och lönechef. Jag har haft förmånen att få träffa och arbeta ihop med många olika kulturer och också fått resa både i Sverige och utomlands, oftast på egen hand.

Som pensionärer flyttade min man och jag till vårt sommarhus i Dala-Floda.



Hur ser du på Resekommitténs verksamhet i föreningen?

– Vår största utmaning är att arrangera resor som attraherar våra medlemmar, både innehålls- och prismässigt. Dagens pensionärer är vana att ordna det mesta själva, samtidigt som det är lätt att boka på nätet. Våra resor ska därför erbjuda gemenskap och upplevelser anpassade för våra medlemmars intressen, och vara ett komplement till de resor som finns på öppna marknaden.

Sammansättningen av Resekommitténs ledamöter bör vara sådan att vi fångar upp olika intresseinriktningar, och vara för båda könen. Vi strävar därför att vara hälften kvinnor och hälften män i kommittén och helst ha olika intresseinriktningar.

Något annat du vill tillägga?

– Vi tar gärna emot förslag från våra medlemmar på aktiviteter de vill att vi ska arrangera utanför Falu kommun, exempelvis resmål, transportmedel, upplevelser, föreställningar etc.

Den 21 november inbjuder vi till en informationsdag där vi tänker presentera en del av de resor vi har planerat genomföra under 2020. Se sidan 10.

Kom gärna och ge dina synpunkter – och reseanmälningar!

Inger Söderlund intervjuade

STUDIECIRKLAR OCH KURSER



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

ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfseniorefnafalun , e-post falun@sv.se 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 resp aktivitet
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

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

BIO TILLSAMMANS - diskussionsgrupp

Är du intresserad av film – och att diskutera film, ja då är *Bio tillsammans* något för dig. Vi träffas varannan torsdag för att se valfri film ur biografen Falans utbud, alla med start kl 15.00. Vi träffas efter filmerna på en restaurang för att prata om det vi sett, och kanske också ta något att äta och dricka. Första biotillfället är den 5 september. Är du intresserad att vara med och diskutera film efteråt – välkommen med din anmälan! (Se också sidan 6.)

Ledare: Inger Söderlund

Tid: 5 september, sedan varannan torsdag

Bion börjar kl 15.00. Vi träffas direkt efter biobesöket.

Kostnad: Var och en betalar för sig

BOKCIRKEL - tema Maria Lang

Nyhet!

Dagmar Lange, med författarnamnet Maria Lang, har bland annat skrivit många spännande deckare som utspelar sig i småstaden Skoga, som i verkligheten var hennes hemstad Nora. Hon bodde där efter pensioneringen och promenerade gärna runt ensam nattetid för att få inspiration till nya pusseldeckare.

Vi planerar för en bokcirkel där vi tillsammans läser böcker av Maria Lang och avslutningsvis reser i hennes fotspår till trakterna kring Nora i Västmanland. Blir ni ett gäng intresserade kallar vi er till ett uppstartsmöte, där ni tillsammans kommer överens om upplägg, träffar och tider.

Välkommen med din intresseanmälan!

DANS Linedance - onsdagsgruppen

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: Onsdagar kl 08.50-9.50 (12 träffar). Start: 18 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

DANS Linedance - torsdagsgruppen

Ledare: Margareta Östling
Tid: Torsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar). Start: 19 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

DANS Mjukbugg

Nyhet!

Lär dig en buggteknik med en mycket trevlig och behaglig förning, som gjord för seniorer. Hans 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
Tid: Måndagar kl 13.00-16.00 (3 träffar). Start: 30 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

"EN KÄNSLA AV SAMMANHANG" - samtalsgrupp

Nyhet!

Välkommen till denna samtalsgrupp med samtal om livets sorger och glädjemen. I gruppen delger vi varandra våra erfarenheter i livet. Tillsammans med ledaren bestämmer vi vid första träffen om innehåll och upplägg.

Ledare: Inger Olenius, socionom med gruppledererfarenhet
Tid: Onsdagar kl 14.00-15.30 (7 träffar). Start: 25 september
Kostnad: 500 kr

ENGLISH CONVERSATION - träna din engelska

Come and learn English in a relaxed and friendly environment. We will be using everyday habits and customs (relationships, directions, shopping, eating and drinking) to help you learn and improve your spoken English. Some knowledge of English would be helpful. Ledaren har engelska som modersmål.

Vi planerar för fem träffar under hösten.

Välkommen med din intresseanmälan!

FOTA MED DIN MOBILTELEFON

Välkommen till en kurs där du lär dig grunderna i att fota med din mobiltelefon. Hur går det till? Vad är bra att tänka på? Vad kan jag göra med de bilder jag tar? Hur kan jag skicka och ta emot bilder från andra? Tillsammans får ni veta mer om hur man gör och vilka möjligheter som finns. Du tar med din egen mobil och får tid att själv praktisera det ni går igenom.

Ange vid anmälan vilket märke du har på din mobil.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Kostnad: 250 kr

Start är möjlig i november. 3 träffar. Dag och tid meddelas senare.

Välkommen med din intresseanmälan!

GEOLOGISK EXKURSION - Faluns omgivningar Nyhet!

Välkommen att följa med på en heldag i geologins tecken. Vi samåker i bilar efter en förutbestämd tur som visar historien och olika fenomen. Denna gång besöker vi områden runt Falun – bland annat Galgberget och Stångtjärn.

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

Ledare: Gunnar Eriksson

Tid: Torsdag 12 september. Samling för samåkning kl 9.00 vid Willys parkering i Britsarvet. Beräknad hemkomst ca kl 16.00.

Kostnad: 300 kr

HANDARBETE: Vi virkar, stickar och syr

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

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 023-176 75

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30. Start: 16 september

HANDARBETE: Textila hantverk

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

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar). Start: 17 september

HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld

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

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Kostnad: 250 kr

Start tidigast i november. 3 träffar. Dag och tid meddelas senare.

Välkommen med din intresseanmälan!

KREATIVT SKAPANDE - prova på!

Nyhet!

Få utlopp för din fantasi och kreativitet! Nu ger vi dig tillfälle att skapa tillsammans, oavsett om du är nybörjare eller van utövare. Välkommen att prova på att måla i akryl eller akvarell och göra smycken eller dekorationer av ädelstenar.

Ledare: Lena Söderlund

Tid: Tisdag 10 september kl 16.00-19.00

Kostnad: 50 kr

Välkommen med din föransmälan!

Vi erbjuder sedan studiecirklar i de olika ämnena:

Måla - akryl och akvarell

Tillsammans inspireras och målar vi i både akryl och akvarell. Nybörjare och mer vana är alla välkomna.

Ledare: Lena Söderlund

Tid: Tisdagar kl 16.00-19.00 (5 träffar). Start: 17 september

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material tillkommer. Information om material lämnas innan kursstart.

Göra smycken eller dekorationer av ädelstenar

Släpp lös din kreativitet tillsammans med andra och lär dig skapa smycken och dekorationer av ädelstenar.

Ledare: Lena Söderlund

Tid: Onsdagar kl 9.00-12.00 (5 träffar). Start: 18 september

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material tillkommer.

KÖRSÅNG - Falu SPF-kör

Ledare/ordförande: Lena Söderlund, tel 073-150 5436

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

Tid: Tisdagar kl 13.30-15.30. Start: 10 september

Lokal: Nybrokyrkan

Kostnad: 250 kr/termin

Obs: *Nya deltagare ska först kontakta Margareta Åberg. Begränsat antal platser.*

LUNCH TILLSAMMANS - nya grupper

Nyhet!

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!

LÄR DIG ANVÄNDA DIN MOBILTELEFON - från grunden

Välkommen, du som är helt och hållet nybörjare med din mobiltelefon. Lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har – hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och utföra olika ärenden med hjälp av appar. *Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.*

Ledare: Margareta Nilserud Enberg 070-522 43 13

Tid: Måndagar och torsdagar kl 10.00-12.15 (5 träffar)

Kostnad: 500 kr

Två likadana kurser ges under hösten:

Den ena i oktober (3/10, 7/10, 10/10, 14/10 och 17/10).

Den andra i november (14/11, 18/11, 21/11, 25/11 och 28/11).

Välj den som passar dig bäst!

LÄR DIG HUR FACEBOOK OCH INSTAGRAM FUNGERAR Nyhet!

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, Falu fotoklubb

Kostnad: 250 kr

Start tidigast i november. 3 träffar. Dag och tid meddelas senare.

Välkommen med din intresseanmälan!

MER OM DIN IPAD/IPHONE

Nyhet!

Välkommen till en cirkel för dig som kan grunderna och vill lära dig mer om din Ipad eller Iphone. Vi tittar närmare på olika appar och funktioner som biljettköp, noteringar, streaming av TV/film/radio/podcast, ljudböcker, möjligheten med videosamtal via Facetime samt molntjänsten Icloud.

Det är viktigt att du har en telefon eller surfplatta av just märket Apple och har koll på ditt Apple-ID innan kursstart för att ha möjlighet att ladda ner appar.

Ledare: Per Börjesson

Tid: Måndagar och torsdagar kl 10.00-12.15 (5 träffar)

Datum: 23 sep, 26 sep, 30 sep, 3 okt (obs: kl 13.00-15.15) och 7 okt

Kostnad: 300 kr

METAL ART - skapa med illusion av metall

Nyhet!

Det blir fantastiska resultat med enkla medel. Vi använder oss av aluminiumtejp, färger m m för att få fram en metallisk yta på det material vi använder. Det kan vara ramar eller små lådor, vad som helst som vi vill göra vackrare.

Ledare: Helen Svensson

Tid: Tisdag 1 oktober kl 13.00-16.00

Kostnad: 350 kr (allt material ingår)

SKAPA EN FOTOBOK av digitala bilder

Nyhet!

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

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

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Kostnad: 250 kr

Start tidigast i november. 3 träffar. Dag och tid meddelas senare.

Välkommen med din intresseanmälan!

SKRIVARCIRKEL - skriv ditt liv

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

Ledare: Inger Olenius

Tid: Varannan onsdag kl 10.00-12.15 (7 träffar). Start: 18 september

Kostnad: 570 kr

SKRIVARVERKSTAD

Nyhet!

- skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi

Oavsett om du skriver för byråådan om ditt liv eller när känslan sätter in, är du välkommen. Vi träffas i en liten cirkel där vi skriver fritt och kreativt, med lust och fantasi.

Tillsammans väljer vi uppgift inför nästa träff. Det kan t ex handla om att skriva prosa i olika former, utifrån en bild, humoristiskt, om ett aktuellt ämne, en dröm, om ett minne eller utifrån en given rubrik. Vi skriver hemma och använder e-post. När vi träffas går vi igenom och diskuterar vad vi skrivit.

Dessutom skrivtips, snabba skrivövningar och trevligt umgänge. Du behöver ha tillgång till e-post samt möjlighet att skriva dina texter på dator hemma.

Ledare: Anders Arvelius

Tid: Varannan tisdag kl 14.00-16.15 (6 träffar). Start: 10 september

Kostnad: Ingen avgift

SLÄKTFORSKNING OCH DNA-TEST - grundkurs

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 innan. Kursen kommer också att ta upp grunderna i att släktforska med DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang, under kurs tiden. 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: 11 september

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

SLÄKTFORSKNING OCH DNA-TEST - forska mera Nyhet!

Välkommen, du som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Våra erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang, under kurs tiden. 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: 11 september

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

SPANSKA - nybörjare (nivå A)

Att kunna göra sig förstådd på restaurangen eller fråga efter vägen förhöjer upplevelsen. Det finns många anledningar att lära sig lättare konversation på spanska.

Välkommen, du som är nybörjare och vill lära dig konversera på lätt spanska.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 10.30-12.00 (10 träffar). Start: 19 september

Kostnad: 800 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

SPANSKA - grund (nivå B)

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

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 14.00-15.30 (10 träffar). Start: 19 september

Kostnad: 800 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

SPANSKA - fortsättning (nivå C)

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

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 16.00-17.30 (10 träffar). Start: 19 september

Kostnad: 800 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

VI SJUNGER TILLSAMMANS - allsångsgrupp

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

Ledare: Per-Olof Hedlund

Tid: Varannan tisdag kl 14.00-15.00 (5 träffar). Start: 17 september

Lokal: Britsarvsgårdens samlingssal

Kostnad: 100 kr

VÄVNING - från uppsättning till vävning, grundkurs Nyhet!

En exklusiv möjlighet att under två intensiva veckor få lära sig grunderna i vävning tillsammans med väverskan Tuula Lindström som driver Ateljé Randiga Rutan i Falun. Du får kunskaper i vävuppsättningens alla moment och möjlighet att väva en enklare kökshandduk under kursperioden.

Ledare: Tuula Lindström, Ateljé Randiga Rutan

Tid: Måndag, onsdag och torsdag kl 9.00-15.00 (6 träffar)

Datum: 7 okt, 9 okt, 10 okt, 14 okt, 16 okt och 17 okt

Kostnad: 2.800 kr inkl allt material

YOGA FÖR SENIORER

Nyhet!

Du behöver inte vara vig, stark och ung för att kunna ta del av yogans positiva effekter – alla kan yoga. Senoriyogas övningar är helt anpassade för dig som är lite äldre. Övningarna är inte akrobatiska utan mjuka och skonsamma men ändå utmanande och gör gott för både kropp och själ. Yogaövningarna förbättrar din balans, koordination, hållning, rörlighet och styrka. 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

Tid: Onsdagar kl 14.30-15.30 (12 träffar). Start: 4 september

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad: 400 kr



Saknar du något i utbudet, något du drömmer om att få göra?

Vi vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud.

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

60plus MÄSSAN

Lugnet Arena, Falun
23-24 oktober
10.00-16.00
Entré 60:-
kort/kontant

Vi ses
på Lugnet!

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren är tillbaka!

Störst hittills! 80 spännande utställare i blandade branscher • Komikern Johan Östling känd från "Hela Sverige bakar" och "Ack Värmland" underhåller • Inspiratören Lili Öst föreläser på temat "Byt dina tankar och höj din livskvalitet - byt negativt mot positivt" • Vinexperten Gunilla Hultgren Karell tipsar om Champagne & bubbel • "ABBA-fotografen" Anders Hanser berättar om sina resor och visar bildspel • Modevisning med Haglunds Mode • Gratis skönhets- och modestyling Passa på att få gratis makeuptips & hårstyling • Fullspäckat scen- och föredragsprogram med över 20 intressanta föredrag • Delikatesstorg • Lounge & Mat Lyxa med god fika eller lunch • Tävlingar med fina priser • Våra utställare bjuder på roliga prova-på aktiviteter • Exklusiva erbjudanden från utställarna • Gilla 60plus Mässan på Facebook för senaste info.



23/10
Lili Öst
Inspirerande föredrag
"Byt dina tankar
och höj din
livskvalitet"

24/10
**Johan
Östling**
komiker känd från
"Ack Värmland"
m.m



23/10
**Anders
Hanser**
"ABBA-fotografen"
visar bildspel och
berättar



Modevisning
**Båda
dagarna**
Gratis makeup-
hår- och
stiltips

24/10
**Gunilla
Hultgren Karell**
En av Sveriges
främsta
vinexperter

Lästips sommaren 2019

På sommaren läser vi en hel del deckare. Men inte bara utan det finns bland de boktips vi ger varandra även trädgårdsböcker, feel good-böcker, aktuella och omtalade romaner och biografier, klassiker och allt möjligt annat. Och vi läser inte ”bara” – vi lyssnar också gärna.

Här är ett axplock av de lästips vi gett varandra hittills i sommar:

Till kategorin klassiker får nog räknas *Afrikanen* av Le Clézio som fick Nobelpris i litteratur år 2008. Även *Älskaren* av Marguerite Duras är en klassiker, liksom *Mor gifter sig* av Moa Martinson.

Bland författare som skriver på svenska finns Ellen Mattson, en av de nya ledamöterna i Svenska Akademien. Flera av oss har nu i sommar läst och tipsat varandra om *Glädjestranden* och *Sommarleken*. Inger Alfvén hör också till lästipsen. Hennes senast böcker är *Allt vi aldrig gjorde med varandra* och *Berör mig inte, berör mig*. Mikael Niemis *Koka björn* och Karin Smirnoffs *Jag för ner till bror* och *Vi för upp med mor* har också diskuterats i sommar.

Maria Bjerneby Häll

Fortsätt läsa på föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun, klicka på Referat.



IT-HJÄLPEN

Har du problem med din dator? Något som har hängtt upp sig? Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv?

I så fall kan du vända dig till IT-hjälpen som för en låg kostnad (200 kr), och i mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta **Ove Lindberg**, olindber@yahoo.se, tel 070-283 11 45, eller **Rolf Backström**, rolf.backstrom@protonmail.com, tel 070-915 3111.



Borlänge Öl- & Whiskymässa 8-9 november 2019



Fredag kl. 17-22, Lördag kl. 12-16.30 samt Lördag 17.30-22

Plats: Quality Hotel Galaxen - Borlänge

Pensionärspris fredag samt lördag 12-16.30: 160:- (Ord. pris 240:-)

Köp din biljett på Turistbyrån eller på www.borlangeolwhisky.se uppge kod: ÖWSENIOR18

Ny säsong betyder nytt... nya abonnemang!

Stora abonnemanget

Unna dig öronlyx genom att bli en del av vår musikälskande familj! Du får din **egen stol i salongen, garanterad plats** på populära konserter och **sparar dessutom 25 %** av ordinarie styckbiljettpris. Vi har paketerat **nio högklassiga konserter** i Kristinehallen i Falun i ett och samma abonnemang för säsongen 2019/2020.

Lilla abonnemanget

Håll tillgodo med **fyra kammarmusikkonserter** (två på hösten och två på våren) där samtliga spelas i **Borlänge missionskyrka**. Tre av fyra konserter spelas av ensembler med **musiker ur Dalasinfoniettan** och den sista konserten ges av **en gästande ensemble** från vår systerorganisation Musik i Väster-norrland. Du sparar **25 %** mot ordinarie styckbiljetter!

Nytt!

Läs mer på dalasinfoniettan.se/abonnemang
eller boka direkt via:



WEBSHOP
Handla säkert i Musik
i Dalarnas webshop
via musikdalarna.se



VISIT DALARNA
Besök någon av
Dalarnas turistbyråer
för service över disk



RING 0771-62 62 62
Välj Dalarna säljer
abonnemang och styck-
biljetter via telefon

Dala Sinfoniettan



Annikas Hemtjänst

www.annikashemtjanst.se

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

Omvårdnad • Service • Ledsagning

Verksamhetsidé

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

Tillsammans med kundens önsningar och behov utformar vi dennes dag.

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

Vi utför även ledsagning.

Personal och kompetens

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

Vi talar förutom svenska, engelska och finska.

Kontaktuppgifter

Annika Hedström
annika@annikashemtjanst.se

Tel. 023-200 12 . Mobil 073-181 75 38 . Trotsigatan 2E . 791 30 Falun

Pensionärskaffe på Pressbyrån

KANELBULLE ELLER
SMÖRCROISSANT

+5:-



Pensionärskaffe

13:-



Pensionärpris gäller fr o.m. 65 års ålder eller med giltigt pensionärsintyg och utgivande av giltig legitimation. Gäller vid köp en liter svart kaffe. Örd. maxpris 23:-/st. Gäller bullar, croissanter, filtar, munkar och cookies. Gäller inte muffins, Rawboll, kokostopp nougat och stycpockade bakverk. Örd. maxpris fikabrod 22-24:-/st. Prisavvikelser kan förekomma. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Pressbyrån



Utflykt till "nya Falun"

Den sedvanliga sommarutflykten för våra äldsta medlemmar hade i år fått en ny kostym, i form av en guidad rundtur med buss i Falun för att se hur stadens nya områden växer fram.

In i det sista var väderprognosen oklar – skulle det bli 30 grader varmt? Eller kallt och regnigt? Men vädret blev perfekt för en bussutflykt.

De fyrtio deltagarna fick på nära håll se de nya småhusområdena Slättaskogen, Herrhagskogen och Lilla Källviken, den nya stadsdelen Galgberget, bostadsområdet Surbrunnshagen där markarbetena just påbörjats och inte minst kvarteret Teatern vid Gruvgatan, där ett stort bostadshus uppförs.





Också för Lugnet och Ingarvet finns utbyggnadsplaner, berättade stadsvandringsguiden Mona Anestedt som följde med på turen.

– Det här var väldigt trevligt, tyckte deltagarna. Vi har fått se områden som vi hört talas om men inte tidigare sett.

Utflykten avslutades på Samuelsdals pensionat med kaffe, smörgås och kaka. Samt underhållning av Mats och Mimmi Brännlund som sjöng och spelade både svenska visor och countrymusik.

Den som ville kunde därefter bese gårdens pampiga "privet", herrgårdssasset med en nedre del för tjänstefolket och en övre, betydligt finare avdelning för herrskapet.

Margareta Nissby (text och foto)

Maria Bjerneby Häll (foto)





TRÄNING

Årskort pensionär
2 100 kr

SVÅRDSJÖGATAN 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 ❤️

SENIORERNA Falun

**ANNONSERA I
MEDLEMSNYTT!**

**Annonspriser och
annonskontakt:**

Se baksidan

Gör nåt bra för dig själv

**Klassisk Massage för
din rygg och axlar**

**Hypnos / Tidigare liv
terapi**

MONIDÉ

Boka enkelt din behandling på www.monide.se



Sandviksvägen 100, Falun, 023-355 38
facebook.com/monidemassage



FALU
JAZZ
KLUBB

JAZZDIGGARE!

Varmt välkomna till Falu Jazzklubbs konserter
på G:a Elverket, Ölandsgatan 8.

All information om och kring evenemangen finner du på
www.falujazz.se

 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*

Vattentäta walking skor från Haglöfs



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

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

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

 **AKTIV**
BUTIKEN

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.

Våra två motionsperioder är: *Period 1 sommar: 1/4 – 31/8, inlämning i september*
Period 2 vinter: 1/9 – 31/3, inlämning i april

För period 2 vinter, som startar 1 september 2019 och pågår till 31 mars 2020, skickar vi inte ut några motionskort utan antingen hämtar du det på SPF Seniorernas expedition (se sidan 7) eller skriver ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet.

Det finns en hel del priser att vinna.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition (se sidan 7), **senast fredag 10 april 2020.**

Håll kroppen igång! Kroppen är gjord för rörelser och har behov av att användas för att bibehålla en bra funktion.

Kom ihåg att lämna in motionskortet för den nyss avslutade motionsperioden senast fredag 6 september 2019!



Golf

Varje onsdag kl 08.30 under hela sommaren har golfare samlats vid "nya" klubbhuset i Samuelsdal för en 9-håls-runda. Spelet fortsätter även under september. Spelform: Scramble. Startavgift: 40 kronor. Greenfee: 120 kronor. ***Ingen föranmälan behövs men kom gärna i god tid, cirka kl 08.30.*** Det underlättar för tävlingsledaren att sätta ihop lag. Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-578 2035.

Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel ***tisdagar*** på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen.

Samling kl 09.45. Spelet startar kl 10.00. Ta gärna med fika!

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76. I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet till Falu Bouleklubbs inomhus-hall på Vallavägen 16 i Norslund. Det blir fortfarande spel på ***tisdagar***, samma tider som utomhus.

Bowling

Höstsäsongen startar **fredag 30 augusti** i nya Bowlinghallen på Falun Bowling & Krog. Tider: 09.30, 10.40, 11.50 och 13.00. Du kan anteckna önskad starttid på anmälningsschema som finns i bowlinghallens reception.



Är du ny deltagare kan du kontakta någon av våra ledare för mera information: Hans Engström (tel 348 05 alt 0730-612 931), Kent Malmström (076-844 7918) eller Håkan Söderkvist (073-699 0480).

Våra bowlare kommer fr o m i höst att delta i den s k *Panterbowlingen* med tre herrlag och ett damlag. Panterbowlingen är seriespel där omkring 300 lag deltar från hela Sverige. Varje tävlingsomgång spelas på hemmabanen. Resultaten registreras och administreras centralt.

Volleyboll i Lugnets sporthall för seniorer 60+

Vår uppskattade volleybolledare Lars Gradin avled i en olycka samma dag som volleybollspelet avslutades för vårsäsongen.

Deltagarna i volleybollgruppen har beslutat att fortsätta volleybollspelet i hans anda. Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 6469.

- D-hallen Sporthallen Lugnet
- Kostnad: 20 kr/tillfälle som betalas i Visitors Center, Lugnet
- Ingen föransmälan behövs. Nya deltagare är välkomna.
- Spelet startar i början av oktober

Tiden för spelet är **kl 09.00-10.30**. Tyvärr kan veckodag för spelet ännu inte meddelas eftersom schemalagningen i Lugnethallen inte är klar.

Veckodagen kommer att meddelas i gruppmejl.

Långvandringar för skidåkare och andra

Långvandringarna börjar **tisdag 5 november** och håller på tills det går att åka skidor.



Vi försöker hitta intressanta ställen att besöka. Vi går ca 10 km; det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen. En detaljerad inbjudan skickas ut som mejl på söndag kväll. Vill ni vara med, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com . Ni som varit med tidigare står kvar på listan.

Schack

Spelar du schack? Du kanske skulle vilja träffa andra schackintresserade och spela schack t ex en gång/vecka. Ring till SPF:s expedition och anmäl ditt intresse, tel 023-690 45.



Stavgång

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården **onsdag 18 september kl 10.00** med start vid Magasinsbron.

Skogsvandringar

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

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

Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 29 augusti: Rottneby

Ca 5 km lätt vandring på huvudsakligen torr mark.

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

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

Torsdag 5 september: Stabergs klack

En vandring från Stabergs bergsmansgård till Stabergs klack. Vandringen på 4-5 km går en hel del uppför.

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

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

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

Torsdag 12 september: Hosjö, Pumpen

En ganska tuff promenad på 4,6 km.

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

Ansvarig: *Göran Hedén (tel 070-631 86 41)*

Torsdag 19 september: Mellsta, Borlänge

Medelsvår vandring på 5 km.

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvariga: *Bengt Östberg (070-681 41 28) och Göran Hedén (070-631 86 41)*

Torsdag 26 september: Stångtjärn

Ca 6 km relativt lätt vandring. Tillfälle att grilla medhavd korv efter vandringen.

Samling kl 9.30 parkeringen vid Stångtjärnsstugan.

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

Mjukgympa

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching. Inga övningar utförs liggande på golvet. Övningar till musik där takten i musiken gör det lättare att träna och hjälper till att hålla träningen på rätt nivå.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal med start **måndag**

2 september kl 10.00-11.00.

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 gånger.



Funktionell träning

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

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11.00-12.00** med start **2 september**.

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 gånger.

Vattengymnastik

Intresset för att delta i vattengymnastik är mycket stort.

Liksom under våren har vi sex tider för våra medlemmar i Neptunbadet, som ligger inom lasaretsområdet.

Vid varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor.

Avgiften är 900 kronor. *Obs: Avgiftshöjning!*

Alla grupper startar vecka 38, dvs tisdag 17 september, onsdag 18 september, torsdag 19 september och fredag 20 september.

Ledare och tider:

Tisdagar kl 16.00-16.45. Ledare: Birgitta Hiertner (ny ledare)

Onsdagar kl 16.00-16.45. Ledare: Birgitta Hiertner

Onsdagar kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00. Ledare: Lena Grönberg

Torsdagar kl 11.45-12.30. Ledare: Catharina Hjortzberg-Nordlund

Fredagar kl 11.00-11.45. Ledare: Catharina Hjortzberg-Nordlund

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

Vattengymnastik i Lugnetbassängen

Vi har ett förhandsbesked om att den populära vattengymnastiken för seniorer återkommer även till hösten. Inspirerande ledare blir som tidigare Camilla Malmring.

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

Dag och tid för gymnastiken är ännu ej bestämd utan kommer att meddelas genom gruppmejl.



Våra skogsvandringar



lockar fortfarande motions-sugna seniorer att komma ut i naturen.

Efter den sedvanliga premiärvandringen runt *Kyrkbytjärn* i Vika stod *Önsbacksdammen* på tur, äldsta dammen i det gamla vattensystemet vid Falu gruva. På dammens ena sida passerade vi de jordkulor som användes fram till början av 1900-talet av ensamstående gruvarbetare. Efter att vi gått över bron mitt på dammen (bilden) följde vi östra sidan genom det stora koloniområdet.

Backa våtmark, invigd 2014, var nästa utflyktsmål. Inga kor ännu utsläppta i hagarna men ett antal änder och några svanar kunde vi upptäcka i de uppfräschade vattensamlingarna. Dessutom hade vi den bruna kärrhöken, med den stora vingbredden (upp till 140 cm) med ljus undersida (hanen), ibland kretsande över våra huvuden.

När vi skulle ut på den fjärde vandringen, upp på *Källviksberget*, var det någon som bestämt att grundvattennivån borde förbättras. En normalt lite jobbigare tur blev ännu jobbigare genom det kraftiga regnet. Humöret var det dock inget fel på. Trots att vädret avskräckte många av våra egna vandrare, blev det ändå en ganska stor grupp, genom att vi lovat ett antal yngre sjukvårdspersonal, som läser svenska för invandrare här i Falun, att komma med för att få tillfälle att träna på att prata svenska.

Vårens sista vandring gick i *Sanders gammelskog*, naturreservatet strax utanför Falun, som invigdes 2014. Här tittade vi först på den, troligen ganska okända, ca 400 år gamla källaren från Sanders bergsfrälshemman (Ålbromyran), intill Kåres väg. Därefter tog vi oss in på den smala stigen som går genom det mossrika landskapet, där skogen stått orörd i 140 år. Vi hade inte turen att få se vare sig knärot (orkidé), rynkskinn (svamp) eller den tretåiga hackspetten, som ska finnas i området.

Antalet vandrare har under våren pendlat mellan 20-25. Vi hoppas att ännu flera dyker upp när vi drar igång i höst med start i Rottneby (29 augusti) och Stabergs klack (5 september).

Se hela höstvandningsprogrammet på sidan 30

Bengt Östberg

Tre medaljer till Faluns SPF:are i orientering



När årets riksmästerskap i orientering avgjordes i Salatrakten deltog fem SPF:are från Falun.

Totalt var det 165 pensionärer som begav sig ut på de till synes lätta banorna. Men där bedrog sig många; det visade sig att det var betydligt svårare i skogen än kartan visade.

Glada medaljörer. Fr v Anders Vestlund, Stig Öst och Karl Matsch.

Utdelningen blev mycket god med hela tre medaljer till vår förening:

Herrar 80: segrare Stig Öst

Herrar 70: segrare Karl Matsch

Herrar 65: andraplats till Anders Vestlund

Övriga som deltog var Meit Kruskopf med placering 4 i *Damer 70* och Hans Kruskopf med placering 8 i *Herrar 75*.

Hans Kruskopf

SPF-mästerskapet i golf

SPF-mästerskapet i golf för Falun genomfördes den 7 juni på Samuelsdals golfbana med 53 startande pensionärer i tre olika klasser samt scratchmästare dam/herr och närmast håå-tävling.



Vädret var tryckande och kvavt med en beslöjad himmel, som under en dryg halvtimme lät ett svalkande duggregn falla över svettiga golfare.

Många bra resultat uppnåddes. En dam och sju herrar gick på banans par eller under. Bäst av alla var Hans Engström i herrar B. Scratchmästare blev Gunilla Svensson och Mats Neubauer (bilden). Klassegrare blev Gunilla Svensson, Jan Owe Gunnarsson (herrar A) och Hans Engström (herrar B). Närmast håå-tävlingen vanns av Gunilla Svensson och Chester Bernsten.

Sven Olsson

Läs mer på föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun, klicka på Referat

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, 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

Stadsbiblioteket



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).

Ris och ros för Falun i enkät om tillgänglighet

Falun hamnar på plats 61 när det gäller tillgänglighet bland 191 av landets kommuner, men det finns trots det ljuspunkter. Det visar en enkät som assistansbolaget Humana genomfört i samarbete med SPF Seniorerna och Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft. I den förra enkäten låg Falun på en delad plats 74.

Kartläggningen av kommunernas tillgänglighet inleddes 2010. Den här gången har kommunerna fått svara på 20 frågor om tillgängligheten för alla oavsett funktionsnedsättning. Och det är frågor som spänner över ett vitt fält, från skolgårdar till äldreboenden.

Men enkätsvaren ger ingen uppmuntrande läsning, det menar Andreas Westlund, vd för Humana Assistans. Under de tio år som man mätt tillgängligheten i kommunerna har inte mycket hänt, i vissa fall har det till och med blivit sämre, menar Andreas Westlund.

Mer än hälften av kommunerna saknar en tjänsteman eller förtroendevald med ansvar för tillgänglighetsfrågor gentemot kommunstyrelsen. Inte Falun, här finns en sådan person.

En fjärdedel av landets kommuner saknar en skriftlig strategi för bostadsförsörjningen för äldre. Inte Falun, här finns en sådan.

En ny fråga för årets enkät är om kommunens hemsida är anpassad för personer med funktionsnedsättning, detta eftersom en ny lag om tillgänglighet till digital offentlig service började gälla vid årsskiftet. Också det kan Falun svara ja på.

Det som drar ner Faluns betyg är bland annat att man inte kartlagt tillgängligheten i butiker och andra offentliga lokaler och att man inte kartlagt tillgängligheten i flerbostadshus.



– Det ser ju rätt bra för Faluns del, säger Anders Sätterberg, ordförande för SPF Seniorerna i Falun.

– Nu vill vi ta upp rapporten i KPR (Kommunala Pensionärsrådet) och diskutera hur kommunen resonerar kring de här frågorna, och vilka förbättringsåtgärder man ser.

I rapporten listar man åtta förslag till åtgärder som utredarna tycker kommunerna bör genomföra. Det är bland annat att ta med mätbara tillgänglighetsmål i styrande dokument, att prioritera tillgänglighet i skolor och att satsa på kompetensutveckling inom området.

I topp på listan ligger Borås kommun, och i topp i Dalarna ligger Säter, på en 14:e plats, med Falun på andra plats i länet.

Inger Söderlund

Läs mer på Humanas hemsida;
www.humana.se

PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
<i>Britsarvet:</i>	Karin Olausson, 023-339 05, lurtorp@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, stortekla@hotmail.com
<i>Grycksbo</i>	Sigrid Strand, 072-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 023-510 96, silja.lagerberg@gmail.com
<i>Norslund</i>	Ulla Jansson, 023-178 88, ulla.b.jansson@telia.com Sonja Schnürer, 023-328 61, sonja.schnurer@telia.com
<i>Tisken</i>	Ingvar Mårtensson, 023-310 23, ingvar.martensson43@gmail.com Jörgen Adolphson, 073-975 9410, info@fredrikadolphson.se
<i>Falu vårdcentral</i>	Urban Björn, 070-311 7131, urban.bjorn@tele2.se Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
<i>Sammanställande:</i>	Eva Grönlund, 070-719 3087, gronlund.falun@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

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

Information från apoteken. Högkostnadsskyddet för läkemedel är en form av samhällsskydd. Löper under ett år från och med första dagen man tar ut recept. Det är inte alla läkemedel som ingår i högkostnadsskyddet men de flesta. Det är särskilda intervaller som gäller för rabatterade läkemedel. Detta för att man inte ska kunna ta ut för mycket åt gången. Frikort får man när man betalat 2300 kr. Upp till 1150 kr betalar man fullpris, efter det trappas rabatten upp. Apoteken är enligt lag skyldiga att byta läkemedel. Staten har en myndighet som upphandlar läkemedel varje månad. Förskrivaren har en möjlighet att skriva på receptet att preparatet inte får bytas ut men då får landstinget stå för mellanskillnaden.

Grycksbo vårdcentral har renoverats under året. Numera har Q-park bevakningen vid Grycksbo vårdcentralens parkering. P-skiva ska användas. Är man utan kan man skriva datum och ankomsttid på en vanlig lapp och sätta i framrutan. Är man planerad för en längre undersökning, längre än två timmar, så får man ett tillfälligt parkeringstillstånd i receptionen. Fler handikapplatser kommer efter önskemål att göras.

Patientrådets framtid. Det är nu beslutat att patientråden ska fortsätta.

Information om patientråden. På något av SPF:s medlemsmöten i höst kommer det att informeras om vad patientråden gör.

Eva Grönlund

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	076-808 5485	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	023-259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898
Inger Strandmark	070-232 4399	Staffan Mild	072-741 8830

Aktuellt från KPR

Årets tredje KPR-möte hålls i Kulturhuset med Katarina Gustavsson som ordförande. Enligt reglementet ska rådet ledas av kommunstyrelsens ordförande och Katarina Gustavsson är endast ordinarie ledamot. Hon försäkrar att hon förankrar våra synpunkter och förslag hos kommunstyrelsen.

Välfärdsteknik handlar dagens första ämne om. Jonas Hampus, sektionschef på omvårdnadsförvaltningen, redogör för hur förvaltningen använder de statliga medel som anslagits till teknisk utrustning. Bredband i vård- och omsorgsboendena installeras. Datorer har köpts in för att användas av dem som har svårt att ta sig ut. Hemtjänsten utbildas för att kunna instruera användarna att beställa mat, mediciner, hålla kontakt med närstående via Face Time, t.ex. med hjälp av datorerna. Man satsar på digital utrustning för att begränsa resande. I visningslägenheten på Järnet finns nu en ”toalettstolsrobot” installerad. En portabel hörslinga har köpts in att användas i lokaler där fast slinga saknas. I den arbetsgrupp som föreslår användningen av de statliga medlen ingår från vår förening Inger Strandmark, Anna Maria Wahlberg och Per Börjesson.

Hur kan gruppen pensionärer delta i vårt välfärdsbygge? Under den rubriken diskuterar vi i form av bikupor hur föreningarna och kommunen kan samarbeta. Resultatet redovisas i protokollet.

Seniorernas Hus. Ett koncept har utformats för verksamheten i ett kommande Seniorernas Hus. Mot bakgrunden av att hälften av hushållen i Dalarna är ensamhushåll och att många saknar en nära vän, kommer verksamheten i Seniorernas Hus att ge stora möjligheter att råda bot på ensamheten. Med hjälp av hemtjänsten kan de ensamma nås med information om Seniorernas Hus. Där kan ordnas med ”slink-in-kafé” öppet måndag – fredag kl. 10–15, enkel underhållning, tillgång till spel, tidningar och datorer.

Anders Sätterberg påpekar att kommunen bör ställa upp med personal så som man gör på träffpunkterna.

Enkäten boende för äldre i Svärdsjöbygden har fått stor uppmärksamhet i mass-media. *Björkhagen* kommer att bli ett trygghetsboende. Flera företag har nu visat intresse för att bygga i ytterområdena.

Fallolyckor. Sara Lundgren, arbetsterapeut och projektledare i omvårdnadsförvaltningen, och hennes kollega informerar om hur man arbetar med att förebygga fallolyckor. Hembesök, föreläsningar och utbildning av personal är några vägar att nå ut med information.

Brukarrevisionen på träffpunkterna. Elisabet Ottervald berättar att revisorerna nu besökt samtliga träffpunkter och att resultatet av revisionerna kommer att redovisas vid nästa KPR-möte.

Seniormässa kommer att anordnas två halvdagar i november. Två temadagar planeras under hösten.

Margareta Dunkars

Aldrig ensam

– **När vi flyttat in** i våra nya lokaler i oktober, då tar vi tag i väntjänsten igen, men i ny form.

Det säger Gunilla Barkar i styrelsen, som tillsammans med Elsa Wolff i studiekommittén just nu funderar på det nya upplägget.

– Vi har ju många medlemmar, men det är oftast desamma som kommer på medlemsmöten, är med på resor och i studiecirkel. Men var är de andra?

Nu är tanken i projektet, som heter **Aldrig ensam**, att de ”andra” ska fångas upp och bjudas in att delta i samtalsgrupper i de nya lokalerna.

– Eller ”pratgrupper”, vi kan ju träffas och prata om ingenting särskilt, lite som syjuntorna våra mammor hade, man träffades och umgicks helt enkelt. Så tänkte vi att det skulle kunna bli, säger Gunilla Barkar.

Och alla blir välkomna, men särskilt hoppas man alltså locka de som är medlemmar, men inte är så aktiva idag.

Vi återkommer med mer information om projekt Aldrig ensam.

Inger Söderlund

En festlig vårkonsert

Nu när föreningen i år fyller 40 år var det den här vackra vårdagen särskilt trevligt att få höra och se vår egen kör framträda. Den har under åren glatt medlemmarna och andra mycket med sina framträdanden. De är en fyrstämmig blandad kör som även ibland uppträder utanför föreningens verksamhet. Koristerna tycker att det är mycket trevligt, kamratligt och lärorikt att få sjunga med Margareta Åberg som körledare.

Körens medlemmar tog plats på scenen framför Margareta. Lena Söderlund presenterade programmet som hade tema glädje, längtan, kärlek, och natur, så som man vill sjunga när det är vår. Vi fick höra att *Vintern rasat ut* och att



*Vårvindar
friska leka
och viska
och Hör
hur västanvinden
susar, se
hur härligt
vårsol
ler.*

Därefter sjöng kören tre längtans-

fulla sånger inför den kommande sommaren.

Nu tog Mats Åberg plats vid flygeln och spelade *Till våren* av Grieg och därefter *Frühlingsrauschen* av Sinding. Mats hade arrangerat två kärleks-sånger, *Kristallen den fina* och *Jag vet en dejlig rosa*, som kören framförde.

Till sist sjöng kören två folkvisor, *Gånglåt* och *Kullerullvisan*, och nu bidrog Janne Hedin med sitt fiolspel.

Som avslutning sjöng kören och publiken tillsammans *Det är våren, det är våren som har kommit igen*.

Text: Gustaf Lagerby Foto: Maria Bjerneby Häll

Vi hade i alla fall tur med kaffet...

De flesta svenskar går in i en butik och tar ett paket kaffe, som de stoppar i varukorgen, och går ut igen efter att ha betalt kaffet och alla andra varor. Utan att fundera särskilt mycket på det.

Men sådan är inte Jan Cederqvist. Han har varit marknadschef på ICAs kafferosteri i Västerås och kan rimligen därigenom väldigt mycket om kaffe. Han besökte oss på vårens sista medlemsmöte.

Fortsätt läsa på föreningens webbplats www.spfseniorena.se/falun, klicka på Referat

Sista fredagslunchen före sommaren

Det var varmt och åska i luften, men både stekt salt sill med löksås och fläskfilé med potatisgratäng smakade fint när vårens sista fredagslunch avåts på Küselska krogen.

Gun Eriksson har under många år haft hand om de gemensamma luncherna. Nu lämnar hon över ansvaret till programkommittén. Gun avtackades med en stilig Mårbackapelargon.

Sedan dess har fredagsluncherna gjort uppehåll över sommaren. Höstens första lunchtillfälle blir den 6 september. Se sidan 6.

(Foto: Maria Bjerneby Häll)



Full fart på dansen i värmen



Strålände väder, kanske lite för varmt men det fläktade skönt under dansbanans tak. Olika generationer njöt av att dansa till Stig Linds Little Big Band.

Det var eftermiddagsdans under Åfesten med SPF Seniorerna Falun som medarrangör.

Maria Bjerneby Häll

Mot Mosel och Pfalz för vin och sparris

Så var vi installerade på bussen mot Moseldalen och Pfalz, lämnade Tiskenparkeringen och kunde börja resan mot tyska Autobahn och till Cochem i Moseldalen. Vi hade inlett vår vin- och sparrisresa.

Väl framme i Cochem satt vi snart på en flodbåt på den slingrande Mosel och smakade på glas med Riesling, samtidigt som vi kunde se odlingarna längs de branta stränderna. Här växer vinstockarna på skifferjordar, stabila jordar vilket gör att branterna bara delvis behöver vara terrasserade. Men det är



alltså brant, och här och var syntes smala kärror som kan spelas uppför branterna med vinarbetare i. Ett slitsamt liv, kan man tänka.

Inger Söderlund

Fortsätt läsa på föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun,
klicka på Referat

Långsemester på Mallorca

När vår resekommitté erbjöd en långsemester på spanska Solkusten nappade vi direkt. Nu var det inte så många som tyckte som vi så resan blev inställd. I stället



erbjöd Reseskaparna ett motsvarande arrangemang på Mallorca, och det alternativet tyckte vi var minst lika bra. Nästan hela mars månad skulle vi få lapa sol och lata oss så mitt resesällskap Marianne och jag anmälde oss.

Konstigt nog var det bara 14 personer som ingick i gruppen som anlände till Mallorcas flygplats. Vårt hotell hade ett perfekt läge ett kvarter från badstranden öster om huvudstaden Palma.

Hur fick vi då tiden att gå? Ja, det var inte svårt. Vår guide hade ordnat med tävling i boule-spel. Varken Marianne

eller jag är vana boule-spelare men trots det kom vi till final och tävlade mot två boule-vana herrar – och vann!

Margareta Dunkars

Fortsätt läsa på föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun,
klicka på Referat

Västanå teater, Gösta Berlings saga och Mårbacka

En härlig tvådagarsresa i perfekt sommarväder, inte regn och inte för varmt, med buss förbi sjöar, genom skogar och Dan Anderssons trakter. Sunne var målet, närmare bestämt västra sidan av sjön Övre Fryken.

Efter en stunds vila på hotellet var det dags för resans första höjdpunkt: Västanå teater med 2019 års föreställning, den poetiska Eddan dramatiserad av Jon Fosse. Västanå teater är en av Sveriges största sommarteatrar, belägen precis utanför parken Rottneros. I år firar Västanå teater tjugoförårsjubileum i Berättarladan.

Innan föreställningen hade vi möjlighet att se utställningen med kostymer, masker och annan rekvisita från tidigare års dramatiseringar av bl.a. *Gösta Berlings saga* och *Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige*. I pausen mellan första och andra akten bjöds vi på Vikingamiddag, mjödräddad ox med gryta på rovor, rötter och bönor, och till detta kornbröd och sallad. Det smakade alldeles utmärkt.

Dans, musik och stor dramatik bjöds vi på. Vi fick möta fruktbarhetsgudarna Frej och Freja, Völvan, asagudarna Oden, Loke och Tor med sin hammare. Tempot var högt och vi kan instämma i de mycket positiva recensioner som Västanå och Eddan fått i media. En fantastisk upplevelse!

Andra dagen inleddes med ett besök i Rottneros park som ett inslag i den busstur till gårdar som är förebilder för miljöer i *Gösta Berlings saga*. Rottneros är sagans Ekeby och de tolv kavaljererna var officerare som efter freden mellan Sverige och



Danmark år 1814 "luffade runt" mellan olika herrgårdar.

Resans sista höjdpunkt var ett besök på Mårbacka. Här fick vi först dricka kaffe och äta den speciella "Mårbackakakan" bakad på skrädmjöl, mycket god med lingon och vispgräddde till. Selma Lagerlöf föddes och växte upp på Mårbacka. Hon kunde så småningom, med hjälp av Nobelpriset, köpa tillbaka gården och skrev i sitt testamente att den skulle bevaras och visas upp i det skick den var vid hennes död. Vi fick en gedigen visning och också höra om Selma Lagerlöfs tid i Falun och de verk hon författade där.

Lagom som vi avslutat besöket på Mårbacka och skulle styra kosan hemåt började det regna. Då satt vi i bussen.

Maria Bjerneby Häll

En dag i Stockholms skärgård



var en mycket skön naturupplevelse och avkoppling. Vädret var på vår sida, strålande sol och lagom svensk sommartemperatur.

Vi var 23 morgonpigga SPF:are som äntrade bussen i Falun vid 5-tiden på morgonen för att gå ombord på M/S Strömma Kanal för en båtfärd genom Stockholms skärgård ut till Sandhamn, eller Sandö som ön heter där Sandhamn ligger.

Under färden till Sandhamn åt vi en välsmakande lunch som tillagades och serverades av trevliga ungdomar. Vår guide ombord berättade vad vi såg och om skärgårdens historia på ett lätt och roligt sätt. Hon guidade oss också i Sandhamn. Under hemfärden från Sandhamn satt de flesta på soldäck och njöt av utsikten och vädret.

Några saker som guiden berättade och som fastnade är:

- För 10 000 år sedan drog sig isen tillbaka och då började det "poppa upp" öar. Och det fortsätter det att göra; landhöjningen är cirka 2-3 mm/år.
- Att man pratar om inre, mellan- och yttre skärgården, där yttre är den yngsta delen.
- Att man hittat en 5 000 år gammal bosättning på Ingarö, som idag ligger mitt på ön men som ursprungligen förmodligen låg vid vattnet.
- Att det fanns gott om sjökrokar i skärgården under 1600-1700-talen då skärgårdsborna försåg den växande befolkningen i Stockholm med förnödenheter. Det tog flera veckor att ta sig med roddbåt in till Stockholm och då behövde man mat och logi, och kanske träffade man också sin blivande hustru/man som kom från en annan ö.
- Att "ryssen" 1719 brände ner bebyggelsen i skärgården då Karl XII dött. Detta som bestraffning för att kungen inte under sin livstid skrivit på ett fredsavtal sedan Peter den store besegrat honom. Avsikten var att fortsätta ända in till Stockholm och bränna ner huvudstaden men den svenska milisen lyckades få stopp på "ryssen" i Baggensstaket.
- Att de första "bosättarna" på Sandhamn, eller Sandö, var två kor.
- Att Sandhamn under slutet av 1600-talet blev av strategisk betydelse för tullverket och lotsverksamheten.
- Att turistverksamheten till Sandhamn startade i mitten av 1800-talet och att Kungliga Segelsällskapet alltid har spelat en stor roll för Sandhamn.
- Att Fjäderholmarna är de första och sista öarna i skärgården.

Elsie Karlsson

Sommarlunch på Staberg

med guidad visning av den nyrenoverade bergsmansgården med trädgård samlade ett 25-tal SPF:are en grådaskig onsdag i juni.

Restaureringen av Stabergs bergsmansgård i karolinsk barock med faluröda timmerbyggnader i en vacker gårdsbildning började 2017 och avslutades med invigning i juni 2018. Då hade man återställt interiören, murat upp den gamla kökspisen liksom

kistspisen i kökskammaren. Moderna väggar hade rivits och den gamla planlösningen återskapats. Allt för att ge en bild av hur en förmögen bergsman, markscheidern vid Falu gruva Olaus Simonsson Nauclér med hustru Ebba Lohrman, kunde leva på 1600-1700-talet. Runt bergsmansgården fanns ett stort antal byggnader, bland andra två vaktkurer, varav den ena blev ett privé (dass).



Restaureringen gick på över 3 miljoner kronor och bekostades genom bidrag från Länsstyrelsen Dalarna, EU:s landsbygdsprogram, Falu kommuns kulturförvaltning och Vika-Hosjö Hembygdsförening.

Stabergs barockträdgård från 1700-talets mitt är pietetsfullt restaurerad även den enligt ursprungliga ritningar. Den är en av de mest välbevarade bergsmansträdgårdarna runt Kopparberget. Köksträdgården är av 1700-

talsmodell och indelad i fyra kvarter. Förutom bönor, rovor m m växer här en mängd äldre dalasorter, framför allt ärtor och kålrötter. I fruktträdgården finns ett trettiotal gammaldags sorter planterade omgärdade av en vacker stenmur, vilka bevaras för framtiden. Både frukt och köksodling säljs vidare till lokalbefolkningen.

Efter visningen gick vi in i den varma restaurangen för att äta en god lunch.

Karin Malmgren

Se fler bilder på föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun, klicka på Referat

Viktigt om hemförsäkring – när annan har nyckel till ditt hem

Du som har lämnat dina nycklar till någon utanför familjen, t ex till larm, hemtjänst eller annan personal, och du som släpper in städhjälp eller hantverkare i ditt hem – kontrollera hur din hemförsäkring gäller och vilket stöldskydd du har i sådana fall.



Hos en del försäkringsbolag gäller försäkringen inte alls, hos andra gäller den visserligen men bara om du har allrisktillägg.

(Avser även dig i äldreboende)

Finns du på Facebook?

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



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

Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse

att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.



Med QR-koden till höger

kommer du till vår Facebooksida.

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

Har du e-post? Vill du få information om aktuella aktiviteter via gruppmejl? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in dig i medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Gäller endast aktiva medlemmar i SPF Seniorerna Falun!*

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

Meddela ditt namn och ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 023-690 45). *Gäller endast aktiva medlemmar i SPF Seniorerna Falun!*

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

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

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag mer än 2400 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat: Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer. Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt. Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

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

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

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

För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330 användas.

Om försäkringar

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

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

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

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

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

Publicerings- och integritetspolicy

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

Vår föreningens styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

Se på vår webbplats www.spfseniorerna.se/falun, klicka på Föreningen

SPF Seniorerna Falun

Adress:

T o m 2019-09-30: Trots gatan 35, 791 72 FALUN

Fr o m 2019-10-01: Åsgatan 37, 791 71 FALUN

Tel: 023-690 45 (öppettider: se sidan 7)

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 sid 2 och 7).*

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra mer än 2400 medlemmar

Annonansvarig: Barbro Carnehag, 073-421 53 84, barbro.carnehag@gmail.com

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

Stoptider och utgivningsdagar 2019:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför vintern</i>	<i>24 oktober / 31 oktober</i>	<i>vecka 47</i>

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2019:3

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 (gruppmaj), evymargreth@gmail.com

