



SPF-NYTT 2013-1

Falubygden

VÅREN 2013



Intet är som väntanstider, vårfloedsveckor, knoppningstider...

(Erik Axel Karlfeldt)

Foto: Bo Bävertoft

Styrelse 2013

Ordförande:	Karin Michols	253 98
Vice ordf:	Kerstin Stafås	147 55
Kassör:	Per-Olof Odén	646 64
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Pia Ekström	142 92
	Gun Eriksson	221 85
	Birgitta Lindqvist	322 54
	Lisbeth Lundin	215 15
	Margareta Nissby	131 39
	Elisabet Ottervald	640 78
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Bengt Ahlstrand	721 0105

På föreningens webbplats
www.spf.se/falubygden
finns förteckning över
samtliga ledamöter i
kommittéer och organ,
liksom e-postadresser till
styrelseledamöter och
verksamhetsansvariga.

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga
på expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Patientråden:	<i>se sid 27</i>	
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 23</i>	
Trafiksäkerhetskommitté:	Stig Westberg	332 03
Valberedning:	Erich Colberg	313 22
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12
Expeditionsgrupp:	Anneli Andersson, Birgitta Eriksson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falubygden
Bankgiro:	690-3330 (Plusgirokotot ersatt av bankgiro)

Ordförandens spalt

Sen jag skrev min förra ordförandespalt har jag upplevt sjukhusmiljö och ett gott tillfrisknande. Jag har opererat min höft, vilket var en stor händelse för mig som aldrig legat på sjukhus. Tänk att läkarna kan skära i kroppen utan att det



känns ett dugg, det verkte inte ens efteråt. Efter fyra dagar på sjukhus blev det hemfärd och kontakt med hemtjänsten. Ytterligare en positiv erfarenhet.

Hemtjänsten kom morgon och kväll, hjälpte mig till rätta och bäddade sängen. Vilka härliga och positiva människor, alla gillade de sitt jobb och hade arbetat i många år. Heder åt hemtjänsten.

Nu har vi haft vårt årsmöte och konstaterat att vi ökat ytterligare i medlemsantal, vi är nu över 2100 medlemmar. Följaktligen har vi uppmärksammat detta på årsmötet med ett presentkort till den 2100:e

medlemmen. På årsmötet avtackades ett tiotal funktionärer, som tjänstgjort i styrelsen eller som sammankallande i verksamhetsgrupper mellan sex och ett år. Övriga avtackas då verksamhetsgrupperna träffas. Vi är många som ägnar vår tid åt det ideella arbete det innebär att arbeta i en förening. Men det finns plats för flera. Kom gärna med i arbetsgemenskapen.

Under höstterminen gjordes en enkät om vår förening och SPF-Nytt. Om resultatet finns att läsa på annan plats i tidningen. Styrelsen tar enkätsvaren till sitt hjärta och skall diskutera utvecklingen av arbetet på en konferens i början av mars. Redan nu finns det vissa förändringar i vår verksamhet, vinprovningar är t ex en nyhet.

Våra medlemmar har med tacksamhet noterat att SJ har goda rabatter för seniorer. Men sen i våras är det svårt att köpa biljetter i Falun. Tillsammans med övriga pensionärsföreningar har vi beslutat att tillstålla kommunen en skrivelse att kommunen skall bevaka möjligheterna att köpa biljetter här i staden.

Av SPF-förbundet nominerades Falun och fyra andra kommuner till "seniorvänligaste kommun". Falun vann inte tävlingen, men vi får glädja oss åt att vara nominerade.

I detta nummer av SPF-Nytt finns som vanligt ett digert program att välja bland. Hoppas att något skall passa.

Vi går nu en härlig vår till mötes och får möjlighet att njuta av sol och natur.

Karin



MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

- onsdag Gustav Vasa och hans dräng
13 mars Mats Östberg och Bengt Åke Johansson i Gustav Vasas och
kl 13.30 drängen Mats' gestalt tar oss med på ett tal-, sång- och musikspel
om kända och okända äventyr här i Dalarna.
Efter programmet finns möjlighet att dricka kaffe på Kopparhatten.
Hörsalen, Dalarnas museum
- onsdag "Musik ska byggas utav glädje"
10 april SPF-kören underhåller med för oss kända och okända vårsånger.
kl 13.30 Om du vill kan du delta i en enkel musikfrågetävling.
Kaffe serveras på Kyrktorget efter konserten.
Nybrokyrkan (f d Missionskyrkan), Promenaden 35
- onsdag Vårlunch på Rankhyttan
15 maj Räkbakelse, lax med dillslungad potatis, hummersås samt
kl 12.30 primörer efter tillgång.
Pris: 165 kr inkl lättöl/vatten, bröd, smör, kaffe och kaka.
Anmälan till expeditionen, tel 690 45, senast 2 maj (max 100 pers).
Buss avgår från parkeringen på Trotzgatan
(mittenom läroverket/Kristineskolan) kl 12.00.
Ange vid anmälan om du vill köra egen bil.
-

STUDIEBESÖK

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.

Besöken brukar snabbt bli fullbokade eftersom deltagarantalet oftast är begränsat.
Meddela ev förhinder till expeditionen så kontaktar de "reserverna".

- onsdag Vinprovning, Gamla fängelset, Villavägen 17
20 mars Vi provar och lär oss om fem olika viner tillsammans med en
kl 17.00 osttallrik och bröd. Kostnad: 250 kr. **Obs tiden: kl 17.00**
Anmälan senast 12 mars (max 40 deltagare)
- onsdag Svärdsjö kyrka
27 mars Kyrkoherde Gerhard Paping tar emot oss och visar och berättar
kl 13.30 om Svärdsjö kyrka och församling.
Anmälan senast 19 mars samt ev behov av skjuts.
- onsdag Favorit i repris: Carl Larssons skolhushåll, Blindgatan 48
24 april Ån en gång öppnar familjen Henriksson sitt hem för att vi ska få se det hus
kl 13.25 som Carl Larsson med familj bodde i under vintrarna på tidigt 1900-tal.
Anmälan senast 16 april (max 20 deltagare).

KULTURPROGRAM

tisdag 9 april kl 14.00-16.00	Dalarnas Museum Guidad utställning i Konsthallen av "Fåglarna ser allt" av Carina Marklund & Carl Anders Thorheim ca 1 timme och därefter verkstad (collage och broderi). Max 25 personer. <i>Föranmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.</i>
söndag 14 april kl 18.30-20.30	Daljunkargården Manskören "Kvartettsångarna" övar inför konserten i Kristinehallen den 28 april. <i>Ingen föranmälan.</i>
fredag 12 april fredag 17 maj kl 10.00-11.30	Vad har du läst sen sist? Skyttepaviljongen, Lugnet Köp en kopp kaffe med något nybakat och kom en trappa upp. De som vill berättar om en bok man gillar och andra kanske bara lyssnar och får tips. <i>Ingen föranmälan.</i>

Vi hoppas även att med kort varsel kunna inbjuda till andra aktiviteter via gruppmejl eller tips på www.spf.se/falubygden, så ta för vana att kolla där ofta! *Välkomna önskar Kulturkommittén*

Till Lästips-träffen i Skyttepaviljongen i januari samlades drygt 20 personer. Per Gustav Larshage läste ur Lennie Normans *Guldvarning* om hur det är att vara "gubbe". Deltagarna tipsades om allehanda typer av böcker alltifrån Isabel Allendes bok om Haitis historia, *Corpus Delicti* av Juli Zeh om framtidens samhälle 2058 och mer lättlästa deckare samt Ingrid Carlbergs bok om Raoul Wallenberg. *Läs mer på www.spf.se/falubygden*

Den 29 januari samlades ett ganska stort gäng SPF:are i Dalateaterns foajé för ett studiebesök. Producenten Mats Höjer tog emot oss. Vi började med att närvara vid en repetition av den nu aktuella pjäsen *Varg*. Det var intressant att se vilket hantverk teater är. Samma scen togs om ett antal gånger, innan regissören var nöjd. Vi fortsatte sedan till kostymateljén, där vi invigdes i konsten att översätta en skiss till en riktig kostym, som dessutom passar den aktuella skådespelaren. Till sist gick vi en rundtur i den mycket välfyllda garderoben, där vi bl a beundrade dräkterna från Shakespeares *Romeo och Julia* som spelades för några år sedan. Man kan konstatera att teaterkläder sys "på riktigt" – det går inte att ta några genvägar, eftersom dräkterna dels ska hålla och dels ska understryka det pjäsen ska uttrycka. Avslutningsvis inbjöd Mats till en pratstund, där vi fick chansen att ställa frågor. Efter att ha fått en ganska grundlig inblick i verksamheten, lämnade vi så mycket nöjda teatern. *Kerstin Söderbaum Fletcher*

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag **2100** medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du riksförbundet och dess tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2013: 235 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Om fakturor från föreningen

Det bankgironummer som är angivet på t ex fakturan på medlemsavgiften är ett uppbördskonto som **endast kan användas för fakturor med OCR-nummer** utsända från föreningen.

För avgifter till föreningen för olika verksamheter ska **bankgironumret 690-3330** användas. Gäller också **nya** medlemmars inträde i föreningen.

Plusgirokontot är avvecklat.

Kassören

Har du idéer och förslag till föreningen? Vill du medverka eller hjälpa till? Kontakta någon i styrelsen eller någon verksamhetsansvarig. Vi finns på sidan 2 i SPF-Nytt.

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** gäller så länge du är medlem i SPF och betalar premien. Dessutom har vi en **mötesförsäkring** som gäller alla medlemmar utan särskild ansökan.

Allan Magnusson, tel 154 14, kan svara på dina frågor.

Skandia har tel nr 0771-55 55 00.

Se även SPF-Nytt 2012-2 sid 40-41 och www.spf.se/falubygden (Anslagstavlan).



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

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 SPF-Nytt.

Se fler bilder på webben! På webbplatsen hittar du alla reportage från tidigare resor, månadsmöten och studiebesök som publicerats i SPF-Nytt, men ofta i utförligare form och med fler bilder.

Webmaster: Bo Bävertoft

RESOR

Resekommittén presenterar här aktuella resor, som vi hoppas ska intressera medlemmarna. Ta gärna med nya, blivande medlemmar på resan. Utförliga beskrivningar finner du på www.spf.se/falubygden och på expeditionen.

Anmälnings- och betalningsförfarande samt avanmälningvillkor

Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. E-postanmälan noteras första anmälningdagen efter att kö i telefon och personliga besök antecknats. Första och sista anmälningdag: se respektive resa.

Vid anmälan måste **namn, adress, telefonnummer, specialkost och påstigningsplats** (Britsarvsgården Seminariegatan, Knoppen busshållplatsen, Promenaden 19, Busstationen vid järnvägen eller Volvo) anges. Vid båtresor måste **hyttkategori** och **namn på medresenär** anges. Är anmälan inte fullständig är den ogiltig. **Speciell plats** i buss kan inte förbokas.

Vid överteckning har **SPF-medlem företråde** framför icke medlem. En SPF-medlem får anmäla högst 4 personer.

Betalning erläggs omgående sedan du fått avi.

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 kan andra avanmälningregler gälla.

Har du frågor kring resan, eller önskar specialkost, kontakta den reseansvarige.

Information till dig som har tillgång till dator

Glöm inte att titta på föreningens och distriktets webbsidor. Där kan du till exempel finna all information om föreningens, andra SPF-föreningars och distriktets reseverksamhet. Här kan du även hitta information om lediga platser, efter det att anmälningstiden har gått ut.

www.spf.se/falubygden

www.spfpension.se/daladistriktet

Resor arrangerade av andra SPF-föreningar i distriktet

På vår webbplats förstasida hittar du uppe till höger, under rubriken "Nyheter från distriktet", en länk till en sammanställning över resor arrangerade av distriktets olika föreningar. Kanske finns där något som passar dig?

OD:s vårkonsert

i universitetets aula i Uppsala

lördagen den 20 april

Avresa från Falun på förmiddagen. Lunch på Domtrappkällaren. Konserten börjar kl 15.00.

På hemvägen gör vi kaffepaus på Danners Gävlebro.

Pris: 875 kr. Priset inkluderar bussresa, lunch, konsertbiljetter och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 12 mars och senast 26 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 023-328 68 eller 070-240 56 70.

Kryssning med Cinderella

Leif Kronlund bjuder upp till dans

tisdagen den 23 april

Vi åker kl 11.00 från Falun direkt till Stockholm. Vi kliver på båten lite tidigare än andra passagerare och blir bjudna på en stunds underhållning samt en välkomstdrink.

Pris: 480 kr. I priset ingår bussanslutning, välkomstdrink, insides B2 hytt, Viking Buffet-middag inkl vin, öl och kaffe kl 18.00. Sjöfrukost.

Tillägg för A2 utsideshytt: 60 kr/person

Tillägg för enkelhytt B insides: 100 kr/person

Tillägg för enkelhytt A utsides: 250 kr/person

Anmälan snarast, dock senast 26 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Gunnar Trued, tel 0246-302 11 eller 070-683 42 33.

Resan har annonserats på webbplatsen och med e-post.

Andra chansen för dig som missade första resan: Jerry Williams - The Farewell Show på Cirkus i Stockholm

söndag 12 maj kl 15.00

Då första resan snabbt blev fullbokad gör vi ett försök till. Vi har bokat ytterligare 50 biljetter. Totalpriset blir detsamma som första resan, men platserna blir i kategori B, då Cirkus har höjt samtliga priser med drygt 100 kr. Vi åker från Falun kl 09.30 och beräknas vara tillbaka i Falun ca kl 22.00.

Pris: 1.325 kr, vilket inkluderar buss, brunch på Restaurang Hasselbacken, biljetter till föreställningen kategori B på de främsta raderna på läktaren samt fika på hemvägen.

Anmälan tidigast 15 mars och senast 11 april till expeditionen, tel 023-690 45.
Reseansvarig: Stig Olsson, tel 023-408 56 alt 070-540 41 77.

"Sista minuten"

Stockholms Stadsteater Kulturhuset

Resa nummer 1: torsdagen den 16 maj

Vi åker från Falun kl 08.30 direkt till Stockholm och Stadsteatern för att äta lunch på Teaterbaren kl 12.00.

Carin Mannheimer har skrivit manuset till "Sista minuten" (minnesgoda minns säkert "Sista dansen"). Regi: Sissela Kyle.

Medverkande på scenen: Yvonne Lombard, Meta Velandar, Meg Westergren, Lars Lind, Jacob Nordenson, Eva Stenson. Gamla veteraner!

Föreställningen börjar kl 13.30. Föreställningen är 2:30 lång inkl paus.

På hemvägen gör vi stopp på Ekolskrog för kaffe/te och smörgås.

Pris: 800 kr, vilket inkluderar buss, lunch med måltidsdryck, teaterbiljett och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 19 mars och senast 16 april till expeditionen, tel 023-690 45.

Reseansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11 alt 070-575 76 60 eller e-post ruth@trued.se.

"Sista minuten"

Stockholms Stadsteater Kulturhuset

Resa nummer 2: söndagen den 2 juni

Vi har lyckats få ytterligare 50 biljetter till denna eftertraktade fars.

Vi åker från Falun kl 08.30 direkt till Stadsteatern och Teaterbaren där vi äter en brunch.

Föreställningen börjar kl 13.30, så det kommer att finnas lite tid för att se sig omkring i Kulturhuset, för den som vill.

Föreställningen avslutas ca kl 16; därefter hemfärd med avbrott för fika.

Pris: 800 kr som inkluderar bussresa, biljetter, brunch och fika på hemvägen.

Anmälan tidigast 19 mars och senast 2 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Reseansvarig: Stig Olsson, tel 023-408 56, alt 070-540 41 77.

Hemlig resa

tisdagen den 4 juni

När sommaren gör sitt intåg är det lockande att bege sig ut i sommarhagen. Vi åker bekvämt i bussen, njuter av utsikten och samvaron och tar del av dagens upplevelsebukett.

Påstigningen i Falun börjar kl 08.30 och vi kommer hem 17.30. En heldag men i lugn och ro och fylld av upplevelser utan ansträngande promenader.

Pris: 510 kr och då ingår bussresan, för- och eftermiddagskaffe, hemma-hos-besök och god lunch i vacker miljö.

Anmälan tidigast 21 mars och senast 10 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76 eller 070-665 81 84.

Vinresa Asselheim Tyskland

14-20 augusti

På den tidigare annonserade vinresan är det vid pressläggningen 10 platser kvar.

Vill du läsa om resan, gå in på www.spf.se/falubygden eller kontakta reseansvarig.

Anmälan görs direkt till Fjårdingen Resor & Nöjen, tel 0512-102 38 eller 0707 33 40 30.

Anmälningsavgift 750 kr/pers (+ ev avbeställningsskydd 150 kr/pers) betalas vid anmälan till PG 628313-9 eller BG 5611-2527.

Resansvarig: Gunnar Trued, tel 0246-302 11 eller 070-683 42 33.

Barberaren i Sevilla

på Skäret

lördagen den 17 augusti

A vresa från Falun vid 12-tiden. Lunch serveras på Bångbro Herrgård. Konserten börjar kl 16.00.

Pris: 1.025 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch och konsertbiljetter.

Anmälan tidigast 22 mars och senast 18 juni till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 023-328 68 eller 070-240 56 70.

Minnesota

2-10 oktober

Nu är det hög tid att tänka på hösten och bestämma sig för en nästan 'all inclusive'-resa med temat *I Vilhelm Mobergs och Utvandarnas fotspår*.

I priset 19.985 kr ingår:

- bussanslutning t/r Arlanda
- flyg t/r samt transfer flygplatsen–hotellet
- boende i dubbelrum på centralt trestjärnigt hotell
- frukost, 6 luncher och 7 middagar
- alla utfärder och entréer
- researrangören Christer Kullbergs och svensktalande lokalguides tjänster
- all drinks under måltider och utfärder
- m m

Enkelrumstillägg: 2.485 kr

Sista anmälningsdag 30 april. Efter anmälan till SPF:s expedition kommer brev med bl a inbetalningskort för anmälningsavgiften, 1.000 kr.

Slutinbetalning: 20 augusti.

Resesamordnare: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84,
gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

Researrangör: CK:s resor

Kommande program:

Succémusikalen - SPÖK - som går igen

Den 9 november åker vi till Cirkus i Stockholm för att se bl a Måns Zelmerlöw, Loa Falkman, Sussie Eriksson och Lena Philipsson i en helt ny version av Björn Skifs och Bengt Palmers musikal SPÖK.

Detaljerat program i nästa SPF-Nytt nr 2013-2. *Går ej att boka nu.*

* * *

Förlängd SJ-rabatt

Såväl den 10%-iga rabatten, som kan köpas på telefon, internet och inne i SJ:s resebutiker, som den 50%-iga, som bara kan köpas i SJ:s butik i Borlänge, är förlängda att gälla till 31 augusti 2013.

”Köpa biljett hos SJ - en grundkurs”

Se www.spf.se/falubygden under Rabatter: SJ-resor

KURSVERKSAMHET

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till ett aktivt och givande studieår.

ANMÄLAN	<i>All anmälan</i> görs till Studieförbundet Vuxenskolan, tel 222 46, eller via www.sv.se/dalarna
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler på Trotzgatan 41 (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive kurs
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

DANS

Linedance - nybörjare

Lokal:

Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad:

260 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

DATOR - fortsättningskurs

En datorkurs för dig som har datorvana och är intresserad av att lära mer om internet. Det innebär att fördjupa sig i funktioner som e-post och hitta till sidor för dagstidning och andra favoriter.

Obs: Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

Ledare:

Agneta Sundbaum-Dufva

Tid:

Måndagar kl 10.00-12.15 (5 träffar m påskuppehåll 1 april)

Start:

18 mars

Kostnad:

700 kr

DATOR - sociala medier

Sociala medier är demokratisering av innehåll och förståelse för den roll människor spelar i arbetet med att inte bara läsa och sprida information utan också hur de delar och skapar innehåll för andra att delta i.

Vad är okej att skriva om? Vilka foton är det okej att ladda upp?

Tillsammans arbetar vi och diskuterar. Vi tittar på vad Facebook, Twitter, Blogg och YouTube är. Du tar med och använder din egen dator eller läsplatta.

Obs: Egen dator/läsplatta krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

Ledare:

Agneta Sundbaum-Dufva

Tid:

Onsdagar kl 10.00-12.15 (5 träffar)

Start:

3 april

Kostnad:

700 kr

GITARR – SPELA TILLSAMMANS **Nyhet!**

Vi planerar att bilda en grupp som tycker om att spela gitarr tillsammans. Detta är för dig som tidigare har grundkunskaper i gitarrspel och som söker likasinnade att utveckla kunskaperna tillsammans med. Eget instrument krävs.

Ledare: Jonathan Granefelt
Tid: Torsdagar kl 18.00-19.30 (7 träffar)
Start: Mitten av mars
Kostnad: 450 kr

HANDARBETE **Vi virkar, stickar och syr**

Vi träffas för att handarbete med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans. Välkommen, vi behöver bli fler!

Ledare: Margareta Kölgran, tel 182 32
Tid: Måndagar kl 13.00-15.30
Start: Pågår, men det går bra att ansluta efter överenskommelse.

TRÄDGÅRD **Vårens blommor**

Hur lyckas man bäst? Ledaren Björn Engström hjälper dig till ett lyckat resultat. Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål. Förkultivering inomhus om intresse finns.

Välkommen med din intresseanmälan!

ZUMBA GULD FÖR SENIORER

Stommen i ett zumbaträningsspass är de fyra grundrytmerna salsa, merengue, cumbia och reggaeton. Utöver dessa kan andra rytmer förekomma som till exempel samba, flamenco och disco. Enkla grundsteg i varje rytm kombineras till en danskoreografi.

Välkommen med din intresseanmälan!

**Studiecirkel för män:
KARLAR, GRABBAR, KOMPISAR – Ny grupp?**

Läs mer på sid 34

SPF-kören

Göran Wiberg har av sagt sig medlemskap i kören och lämnar därmed ledningsgruppen. I ledningsgruppen ingår nu Mats Bergman, Margareta Dunkars och Margareta Lagerquist Carlsson. Körledare är Margareta Åberg.

Pågående kurser våren 2013:

Akvarellmålning för nybörjare
Att hitta bättre balans
Bibelsamtal utifrån ett livsperspektiv
Linedance – 4 grupper
Dator, grundkurs
Dator – Utför ärenden med ett klick bort
Digitala foton
Guldkant på tillvaron
Jazzcirkel

Knyppling och tvååndsstickning
– en gammal fin tradition
Lunch tillsammans
Läsecirkel
Läsplatta/Smartphone – 2 grupper
Släktforskning
SPF-kören
Vad husen i Falun berättar
Vi sjunger tillsammans

Har du e-post?

Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl? Gruppmejl är den snabbaste informationsvägen till dig som medlem i SPF Falubygden. Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig.
Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!



Gruppmejl skickas med adressaten angiven som "hemlig kopia" så att ingen kan se vem som har fått brevet – alltså ingen risk för att e-postadressen kommer på villovägar och orsakar spam.

Om du byter e-postadress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden eller gå in på www.spf.se – Min sida (se nedan).

Om du flyttar...



... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till vår medlemssekreterare Maud Nilsson (tel 203 42).

Du kan också själv direkt på internet anmäla ny adress och administrera vissa andra uppgifter om dig själv.

Gå in på www.spf.se – Min sida

Där ska du ange personnummer samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet förra året.

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

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

I utskicket av detta nummer finns **motionskortet** i mittuppslaget. Det är lätt att ta ur det. På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns en hel del priser att vinna.

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2013.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trots-gatan 35, 791 36 Falun, senast fredagen den 6 september 2013.**

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

Håll kroppen igång – motionera inte för att bli yngre utan äldre!

Stavgång

Varje onsdag är det samling vid Magasinsbron kl 10.00 för stavgångspromenad runt Kålgår'n under ledning av Sigrid Grälls. Det finns plats för alla som vill vara med. Det finns ingen som går för fort eller för sakta för att delta. Den som undrar över något kan kontakta Sigrid Grälls, tel 341 29.



Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs nya boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag** kl 09.45 i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Kaffeserveringen har ännu inte öppnat, så ta med kaffe. I början av maj flyttas spelet utomhus till banorna i Kålgården med samling kl 09.15 och start med spelet kl 09.30. Ta med kaffe även vid utomhusspelet. Ledare/kontaktpersoner: Curt Winberg, 236 76, och Agneta Lundgren, 345 24.

Bowling

Bowling spelas **varje fredag** kl 10-11 i Bowlinghallen, Scandic hotell. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Ledare och kontaktpersoner är Gunnel Odén, tel 646 64, och Ingvar Hernhag, tel 231 02.

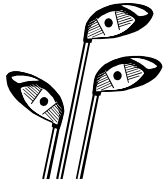


Mjukgympa, rygg- och vattengymnastik

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas i månadsskiftet mars-april. Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i slutet av september, kommer i senare nummer av SPF-Nytt.

Golf

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



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

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

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 1.700 kronor och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena.

För **fortsättningskursen** är avgiften 600 kr för 4 tillfällen med 1 tim/gång.

Dagar för **nybörjarkursens praktik**: mån 13 maj, ons 15 maj, fre 17 maj, mån 20 maj och ons 22 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på. Dagar meddelas vid första praktiklektion.

Fortsättningskursen: mån 13 maj, ons 15 maj, mån 20 maj och ons 22 maj. Vid stort deltagarantal förläggs vissa grupper till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 19 och 20. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare.

Alla kurser sker på förmiddagstid.

Anmälan till kurserna kan göras via e-post till hansthors@hotmail.com.

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

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

Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana **onsdagen den 22 maj kl 09.00** och några påföljande onsdagar. **Spelform**: scramble **Startavgift**: 20 kr **Greenfeavgift**: 100-120 kr.

Samling i kafeterian. Ingen föranmälan behövs men kontakta gärna våra kontaktpersoner Inga och Lars-Erik Johansson **senast dagen före spel** och tala om att du tänker delta. Det underlättar för dem att sätta samman scramble-lag. De har tel 207 18 och e-post: inga.lej@tele2.se.

Att komma ihåg: Sommaren 2013 kommer **föreningsmästerskap i golf** för SPF Falubygden att spelas för åttonde året. Datum och bana för tävlingen är ännu inte bestämd. Tävlingen kommer troligtvis att spelas under juni månad. Definitivt datum och vilken bana det blir meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt.

Skogsvandringar

Fem torsdagar under våren genomförs skogsvandringar på olika platser. Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Ibland kan det vara stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Banlängder på 3-5 km med växlande svårighetsgrad. Vi vandrar oavsett väder.

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två timmar är vi tillbaka på samlingsplatsen.

Ta med kaffe/dryck, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Ev frågor till Sven-Erik Ejeborg, tel 240 28.

Vandringss dagar och samlingsplatser

Torsdag 25 april kl 10: Hällaförrådet vid Lugnet
Ansvarig: Sven-Erik Ejeborg

Torsdag 2 maj kl 10: Parkeringen/fotbollsplanen vid Dalavallen
Ansvarig: Sven-Erik Ejeborg

Torsdag 9 maj kl 10: Stångtjärn, badparkeringen
Ansvarig: Bertil Jäderberg

Torsdag 16 maj kl 10: Bergsgården, parkeringen vid bystugan
Ansvarig: Bernt Kindlund

Torsdag 23 maj kl 10: Gruvan, besöksparkeringen.
Ansvariga: Nils Fäldt/Bertil Jäderberg

Extravandring: Torsdag 30 maj kl 9.00 (*obs tiden!*)
Samling Gamla Staberg. Därifrån buss till startplatsen.
Vandring ca 7 km tillbaka till Staberg längs den historiska vandringsleden Knivstigen.
Ansvarig: Sven-Erik Ejeborg
Obs: Avgift 50 kr för bussen
Anmälan till margareta.nissby@telia.com eller tel 131 39 senast 23 maj

Höstens vandringar
genomförs i september-oktober.
Mer info i nästa SPF-Nytt.



Hemsjukvården i Falu kommun

Från och med i år ansvarar kommunen för hemsjukvården, som tidigare utfördes av landstinget. Därför anordnades en informationsträff för allmänheten i slutet på januari.

Varför denna förändring? Jo, man vill ha en sammanhållen hemvård – att hemtjänst och hemsjukvård ska jobba tillsammans.

Tidigare hade hemvården två huvudmän, landstinget och kommunen. Nu blir det en enda huvudman, vilket ska förenkla och förbättra för den enskilde vårdtagaren. Nyckelordet är samverkan.

I Falun bedrivs en jämförelsevis avancerad hemsjukvård. Drygt 250 vårdtagare är för närvarande inskrivna i hemsjukvården.

Den nya hemsjukvården har sina lokaler i Norslund. Där finns ett tjugotal sjuksköterskor samt flera arbetsterapeuter och sjukgymnaster. Den är bemannad under kontorstid men har även jour dygnet runt.

Verksamheten är indelad i tre geografiska områden: Centrum, Öst resp Väst. Vilket område man tillhör beror alltså på var man bor – man kan inte välja område som man kan välja vårdcentral.

Landstinget ansvarar även i fortsättningen för läkarna, som är knutna till vårdcentralerna och inte till något speciellt hemsjukvårdsområde.

– Kan man behålla sin ordinarie vårdcentralläkare när man blir inskriven i hemsjukvården, frågade en av åhörarna. Inte annat än undantagsvis, blev svaret.



Patientavgifterna var vid tidpunkten för mötet ännu inte beslutade.

Tidigare gällde landstingets högkostnads skydd. Nu kommer i stället kommunens maxtaxa att gälla.

Journalssystemet är en annan fråga som inte var färdigutredd. Hur ska kommunens personal få möjlighet att läsa vårdtagarnas journaler?

– **Kan man bli nekad** att bli inlagd på sjukhus, om man så skulle vilja, undrade någon.

Svar: Behöver man bli inlagd, blir man det. Hemsjukvården disponerar dock inga platser på lasarettet på samma sätt som den specialiserade palliativa vården inom landstinget (förturvarande MOH) gör.

Samarbetet med anhöriga kommer att fungera på samma sätt som tidigare, försäkrade man samtidigt som man medgav att landstinget måste bli bättre på vårdplanering. Det är viktigt att få synpunkter från patienter och anhöriga när det inte fungerar.

Margareta Nissby

Läs mer på www.falun.se under Omvårdnad / Hemsjukvård

Bildgåta



Nej, det handlar inte om att tala om var bilden är tagen. Den är tagen från Hanröbron och nedströms. Det gäller i stället att förklara vad det är som vi ser på bilden, dvs vad anordningen i slutet av muren t v har haft för funktion.

Lämna eller skicka in din berättelse till SPF-expeditionen senast 16 april. Bästa redovisning belönas med publicering i nästa nummer.

Idé och foto: Bo Bävertoft

Viktiga dagar i mars (enligt Bondepraktikan)

Fyrtio martyrs dag (9/3): Sådan väderleken är på denna dag, sådan fortfar den att vara i 40 dagar.

Gregoriusdagen (12/3): Dåligt väder på denna dag bebådar, att ingen frost mera kommer i marken.

Josefdagen (19/3): Om denna dag är klar och vacker, förkunnar det ett fruktbart år.

Benediktusdagen (21/3): Regn denna dag bådar mycket våt vår.

Vårfrudagen (omkr 25/3): Är dagen klar, lovar det gott år. Fryser det natten till denna dag, blir det frost i 40 nätter.

SPF-KALENDERN VÅREN 2013

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45.

Sid = sida i SPF-Nytt 2013-1.

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
Mars					
9	lör	14.00	Kafé Björken: Boule		24
13	ons	13.30	Månadsmöte, Dalarnas Museum: Gustav Vasa och hans dräng		4
16	lör	14.00	Kafé Björken: SPF-kören		24
20	ons	17.00	Studiebesök: Vinprovning på Gamla fängelset	Ja	4
23	lör	14.00	Kafé Björken: Hattparad		24
27	ons	13.30	Studiebesök: Svärdsjö kyrka	Ja	4
April					
5	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten		24
6	lör	14.00	Kafé Björken: PRO-kören		24
9	tis	14.00	Kulturprogram, Dalarnas Museum: utställningen "Fåglarna ser allt"	Ja	5
10	ons	13.30	Månadsmöte, Nybrokyrkan: Musik ska byggas utav glädje. SPF-kören.		4
11	tors	14.00	Smedjan: SPF:s väntjänst serverar kaffe		24
12	fre	10.00	Kulturprogram: Läsgrupp på Skyttepaviljongen		5
13	lör	14.00	Kafé Björken: SPF:s linedansare		24
14	sön	18.30	Kulturprogram: "Kvartettsångarna" över på Daljunkargården		5
20	lör	fm	Resa: OD:s vårkonsert i Uppsala	Ja	8
20	lör	14.00	Kafé Björken: Högläsning av Majt Bostrom		24



SPF Falubygden

2013

Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2013. Alla **medlemmar** som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i Motionera Mera-lotteriet.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till **SPF:s expedition**, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, **senast fredag den 6 september 2013**. Du kan också lämna det till någon av ledarna i boule eller bowling.

Om du samlat 20 poäng deltar du med **en** lott i vårt friskvårdslotteri, har du 40 poäng får du **två** lotter i lotteriet osv. När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna kortet till vår expedition under expeditionstid och hämta ett nytt kort.

Vinnarna i friskvårdslotteriet meddelas genom brev och publicering i SPF-Nytt. Vinsterna finns sedan att hämta på SPF:s expedition.

Om du inte motionerat tidigare så börja försiktigt och öka tempot långsamt.

Försök att motionera 2-3 gånger per vecka.

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

LYCKA TILL !

Motionskort

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

Exempel på ifyllnad

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

Aktiviteter (varje aktivitet ger 1 poäng)

A	Badminton	30 min		J	Bollsport i lag	30 min
B	Bordtennis	30 min		K	Squash	30 min
C	Gymnastik grupp/ensam	30 min		L	Motionsapp cykling/rodd	30 min
D	Promenad eller löpning	3 km		M	Simning	400 m
E	Stavgång	3 km		N	Boule	1 p per 60 min
F	Skidåkning	3 km		O	Dans	30 min
G	Skridskoåkning	30 min		P	Varpa	60 min
H	Tennis	30 min		R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål		S	Trädgårds- arbete	60 min

21	sön	14.00	Britsarvsgården: SPF:s väntjänst serverar kaffe. Kjell Karlsson spelar	24	
23	tis	11.00	Resa: Kryssning med Cinderella	Ja	8
24	ons	13.25	Studiebesök: Carl Larssons skolhushåll	Ja	4
25	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Hällaförrådet, Lugnet		17
27	lör	14.00	Kafé Björken: Evergreen spelar		24
Maj					
2	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Dalavallen, parkeringen		17
9	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Stångtjärn, parkeringen vid badet		17
12	sön	09.30	Resa: Jerry Williams – The Farewell Show	Ja	8-9
13	mån	fm	Golf, nybörjarkurs och fortsättningskurs	Ja	16
15	ons	12.30	Vår lunch på Rankhyttan	Ja	4
16	tors	08.30	Resa: "Sista minuten" på Stockholms Stadsteater	Ja	9
16	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Berggården, parkeringen vid bystugan		17
17	fre	10.00	Kulturprogram: Läsegrupp på Skyttepaviljongen		5
22	ons	09.00	Golf: Scramble på Samuelsdals golfbana	Gärna	16
23	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Gruvan, besöksparkeringen		17
30	tors	09.00	Skogsvandring: Knivstigen, 7 km. Samling Gamla Staberg (buss)	Ja	17
Juni					
2	sön	08.30	Resa: "Sista minuten" på Stockholms Stadsteater	Ja	9
4	tis	08.30	Resa: Hemlig resa	Ja	10

BlomsterDekorator

Har flyttat till FISKTORGET

Här kan du göra alla dina
blomsterinköp till

- hemmet
- Glädje
- Förmedla vart du vill
- Sorg

Öppet:
måndag 12-18, tis-fre 10-18,
lördag 10-14
tel 023/18220

Phai's Massage & Fotvård

Jag tar hand om dina fötter och utför:

Fotvård, fotmassage och pedikyr
Pris: 200-300 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage
Pris: 200-250 kr

Ring & boka på telefon:

Tel: 073-723 84 41

Adress: Engelbrektsgratan 45,
Falun

Jag gör även hembesök!

Städning Annan tillsyn

Ingrids källare

Massagebehandlingar och
hushållsnära tjänster



Prisexempel:

Städning mm - 360 kr / timme

Fönstertvätt - 80 kr / 2 sidor

- 110 kr / 4 sidor

Med RUT-avdrag

180 kr

40 kr

55 kr

Framkörning 100 kr inom 2 mil

Innehar F-skattesedel • Företagsförsäkring • Referenser finns

Ingrid Wedin

www.ingridskallare.se

Nämndemansvägen 21, Falun

023-71 19 94 • 070-271 22 45

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

Ann-Marie Bonde	228 42
Majt Boström	264 91
Per-Olof Hedlund	334 69
Anna Lundquist	073-038 92 68
Margareta Mårtensson	324 14

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars	341 75
Inger Olevik	388 31 55
Sonja Persson	127 05

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
-----------------	--------

Samuelsdal

Henny Johansson	171 27
-----------------	--------

Främby

Inga-Britt Andersson	288 44
----------------------	--------

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Stenslund

Viola Lundbäck	283 62
----------------	--------

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson	652 69
----------------	--------

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Krondiket

Anita Bonde	268 26
-------------	--------

Slätta

Marianne Larsson	612 72
------------------	--------

Bjursås

Elsa Wigert	550 41
-------------	--------

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen.

Manliga sådana behövs också.
Ger du hjälp, stöd och glädje får
du det tillbaka!

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Har du hörselproblem?

Vill du diskutera dem med mig?
Jag är SPF:s nya hörselombud
och hjälper dig gärna.
Välkommen att kontakta mig!
Sigrid Grälls, tel 341 29

Har du synproblem?

Jag är SPF:s synombud och
kan hjälpa dig med kontakt och
tips om synhjälpmedel.
Ring mig gärna!

Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Anhörigstöd

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

- * Anhörigrupper
- * Anhörigräffar
- * Anhörigvårdarkort
- * Stödsamtal
- * Avlösning
- * Avlösningsplatser/växelvård
- * Brukartelefon
- * Tillfällig avlösning
- * Dagverksamhet
- * Larm

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

SPF Falubygden är representerat i en referensgrupp för anhörigstöd, som arbetar med utveckling av anhörigstödet genom *Elisabet Ottervald* och *Ann Lagerby*.

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården, Källänget-skolan** i Svärdsjö och **Smedjan**. *Alla är välkomna!*

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

SPF Falubygden kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. SPF representeras i aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom*, tel 336 42, och för Smedjan genom *Ann-Marie Bonde*, tel 228 42.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1,
nu på lördagar kl 14.00–16.00.



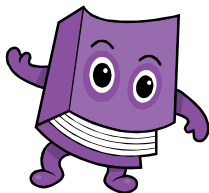
Vårens verksamhet pågår t o m 27 april. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 25 kr och umgås och ha trevligt.

Se Kalendern på mittuppslaget.

Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).



Den första fredagen i varje månad kl 13
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på
Restaurang Kopparhatten
i Dalarnas Museum (hiss finns).
Ingen anmälan behövs.
Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.



BOKEN KOMMER

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

Ring Marie Wallin, tel 822 37 (böcker), eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

Vad tycker du om maten?

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

SPF Falubygdens representant i kommunens matråd är

Margareta Dunkars.

Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post margareta@dunkars.se



Nytt om Kommunfixar'n

Kommunfixar'n åtar sig numera en uppgift som billösa har längtat efter men inte vågat hoppas på: Hon tar hand om sopor till Ingarvet!

Fixaren Maria låter hälsa att hennes kunder har tagit emot nyheten med häpen förtjusning.

Kommunfixar'n

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper sådant som kan skada dig. Uppdraget får ta högst en timme. Kommunfixar'ns tjänster kostar dig ingenting men du håller själv med all materiel.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57**. (När du ringer kan det vara så att en telefonsvarare är inkopplad, ange då tydligt ditt telefonnummer så blir du uppringd.)



Hälla-projektet

står till tjänst med bl a trädgårdsarbete som utförs mot en avgift på 135 kronor per timme fr o m årsskiftet 2012/13. Även kostnader för transporter debiteras per timme. Kunden betalar extra för arbeten som kräver redskap, t ex häckklippning och jordbearbetning, varför inga fasta summor kan anges. Snöskottning erbjuds med abonnemang som omfattar 60 hushåll. Fr o m 2013 kostar tjänsten 135 kronor inkl resor + moms = 168 kr.

Beställning kan göras via kommunens växel **023-830 00**, begär **Hälla**, eller till direktnumren **867 80** alt **825 68**.

Fixar'n och Hälla utgör kommunens satsning för säkrare vardag för pensionärer.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF:s representanter i KPR

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Elisabet Ottervald, <i>sammankallande</i>	640 78	Ingrid Melin	347 88
Karin Michols	253 98	Sören Lund	256 95
Sven Carlsson	697 20	Gudrun Eriksson	634 86
Margareta Dunkars	341 75	Ulla Björling	279 48
Urban Björn	391 31	Ingrid Colberg	313 22

Aktuellt från KPR

Falun kom till final i tävlingen som årets seniorvänliga kommun, men tyvärr, en annan vann. Det är i skrivande stund okänt vilken kommun det är som tog hem segern.

Sammanfattningsvis så skrev vi så här om vår kommun:

Falun förtjänar att bli Sveriges seniorvänliga kommun då

- Tydlig information ges om verksamheten
- Lokala värdighetsgarantier finns
- Den enskildes vilja är styrande i all verksamhet
- Medveten utbildning och kompetensutveckling av all personal
- Valmöjligheter för biståndets innehåll och utförande
- Olika former av boende
- Aktivt stöd till personer som tar hand om anhöriga
- Träffpunkter med syfte att bryta social isolering

Det finns naturligtvis mer som gör Falun till seniorvänlig kommun. Man trivs i Falun, slipper vara ensam och kan få både hjälp när det behövs och hjälp till självhjälp. Man kan känna sig trygg och veta att man blir sedd som den man är. Värdighetsgarantin borgar för gott bemötande, kompetens och professionalism. Vill man klaga, vänder man sig till omvårdnadsnämnden som undersöker, ställer till rätta om det går och ger en förbehållslös ursäkt.

Vi anser att det är lätt att vara äldre i Falun. Förutom de aktiviteter som omvårdnadsnämnden erbjuder finns det också ett flertal idrottsanläggningar för alla, teater- och konsertlokaler.

Ingrid Melin Elisabet Ottervald

PATIENTRÅDEN

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

<i>Vårdcentral:</i>	<i>Representant:</i>	<i>Tel:</i>
Britsarvet	Karin Olausson <i>ersättare (vakant)</i>	339 05
Grycksbo	Elisabet Hellberg Marianne Andersson, <i>ersättare</i>	510 60 332 33
Norslund	Sonja Schnürer Ulla Jansson, <i>ersättare</i>	328 61 178 88
Tisken	Ingvar Mårtensson Harriet Engström, <i>ersättare</i>	313 39 156 54

Vår Familj hjälper dig!



Vi hjälper dig med följande:

- Kyrklig eller borgerlig begravning
- Försäkringar
- Testamenten
- Gravstenar
- Bouppteckningar
- Minnesgåvor

Vår ambition är att hjälpa dig med allt som kan förekomma vid en anhörigs bortgång. Mångårig erfarenhet ger trygghet och stabilitet. Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagnef.



Falu Begravningsbyrå

Bergsskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se - www.falubegravningsbyra.se

Månadsmöte januari:

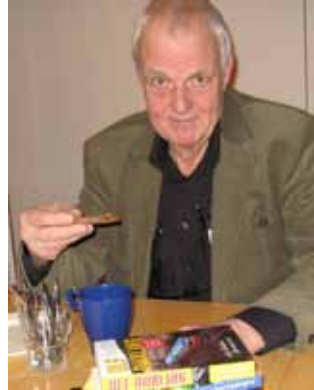
Mord bland pensionärer

”Mord bland pensionärer” var rubriken på doktor Ulf Durlings föredrag. Ulf berättade och kåserade roligt och vitsigt om deckarlitteraturens utveckling från det vi och han själv var unga och började läsa böcker. Då ansågs det som en inte helt rumsren förströrelselitteratur när man i stället borde läsa mer uppbyggliga böcker.

Under studieåren till läkare och psykiater skrev han spex och senare en deckare, ”Gammal ost” som blev en framgång. Det ledde till ytterligare ett tjugotal deckare.

När han skriver är det inte i första hand blod och våld som intresserar honom utan att foga ihop en knepig, psykologiskt intressant intrig med humor, spänning och ett oväntat slut.

Ulf Durling äter sin ostsmörgås.



Är det egentligen nyttigt att läsa om mord och brott? Kanske är det ett sätt att hemma i länstolen uppleva spänning under trygga betingelser och lättare kunna hantera sin egen ängslan kring död och olycka? Men inslagen av sadistiskt våld och psykopatiska förövare i den nuvarande deckarvågen är han kritisk inför.

Ulf är sedan länge invald och aktiv i Svenska Deckarakademin. Liksom Svenska Akademien har man tagit som uppgift att uppmuntra skrivande och att utdela utmärkelser. Idén att ha som valspråk ”snille och blodsmak” ansåg de dock stötande.

En deckarförfattare spanar efter intriger och uppslag. Ulf berättar om ett tidigare upplevt hot som aldrig riktigt kunde försvinna, ett fantasifullt hot att hämnas genom en leverpastejsmörgås. Han berättar skämtsamt att han sedan alltid ser upp med en sådan smörgås och hoppas att den inte serveras till kaffet efter föredraget (det blev en ostsmörgås).

Ulfs kåseri utmynnade i en inbjudan att börja läsa deckare. Många klassiker finns att läsa. Det är en förströrelselitteratur som ofta är skriven med snille och smak.

Efter föredraget inbjöd han till försäljning av några egna böcker. ”Rabatterat pris till hembiträden, studerande, värnpliktiga och pensionärer”.

Karin Michols tackade för det stimulerande föredraget och överlämnade föreningens senaste SPF-Nytt. Hon kommer nog sedan hon hört föredraget att läsa någon deckare ibland.

Därefter serverades kaffe. Ulf serverades en ostsmörgås.

Text och foto: Gustaf Lagerby

SPF Falubygdens årsmöte

Andra onsdagen i februari höll SPF Falubygden sitt årsmöte i Nybrokyrkan. Ordförande Karin Michols hälsade välkommen, Mats Bergman höll parentation och den stora kören, över 40 medlemmar, framförde flera sånger under Margareta Åbergs ledning. Allt mycket uppskattat av de nära hundra medlemmarna i salen.

Sedan tog det en dryg timme att klubba igenom den digra föredragningslistan på 30 punkter. Mötet leddes av Kerstin Söderbaum Fletcher.



SPF Falubygden är en stor förening – kulturkommittén tillkom t ex förra året – så nu finns ett dussin olika underavdelningar. Friskvårdskommittén, som inte var påtänkt när föreningen startade, har en imponerande verksamhet med bl a vandringar, boule, skidor och golf. Det är inne med motion i föreningen.

Och kören är större än någonsin, nu 54 sångare. Margareta Åberg, ledare och dirigent, får mycket beröm för sitt arbete.

– När vi startade föreningen hade vi ett fåtal korta resor; nu är det även långa resor, snart till och med till andra världsdelar, sade Karin Michols när hon bläddrade i den digra verksamhetsberättelsen.

Hon lovade att det kommer att skickas en skrivelse till SJ om att Faluborna måste kunna få köpa sina tågbiljetter på hemmaplan. Det höll alla med om.

Studiekommittén hade nio sammanträden förra året, vilket tyder på stor aktivitet. Många pensionärer går kurser, särskilt vår och höst.

Av den ekonomiska redovisningen framgår att under 2012 verksamheten gick back med ca 45 000 kronor.

Nu hade föreningen en sparad slant så medlemsavgiften för 2014 blir oförändrad. Ett allmänt råd till de ansvariga i kommittéerna: större försiktighet med utgifterna under 2013.

Press- och PR-kommittén har bytt namn till informationskommittén.

Kvinnorna är i klar majoritet i föreningen. Så har det varit i alla år. I styrelsen har obalansen till och med ökat, nu 8 kvinnor och 4 män, tidigare 7-5. Margareta Nissby, ny ansvarig för informationskommittén, efterträdde Gustaf Lagerby i styrelsen. Även Elisabet Ottervald, ny sammankallande i KPR, invaldes i styrelsen. Karin Michols börjar nu sitt sjätte år som ordförande.

Erich Colberg, sammankallande i valberedningskommittén, hade veckorna innan mycket jobb med att hitta lämpliga personer till ansvariga poster. Av allt att döma har han och övriga i kommittén lyckats.

Efteråt blev alla bjudna på kaffe.

Sven-Erik Ejeborg

Styrelsen i sin helhet samt verksamhetsansvariga framgår av sid 2.

Under årsmötet presenterades medlem nr 2100. Läs mer på sid 33.

Korta klipp ur verksamhetsberättelserna 2012

STYRELSEN Under 2012 fick föreningen 219 nya medlemmar. 2000-strecket passerades med 6,6 procents medlemsökning. Verksamheten breddades med två nya grupper, Kulturkommittén och en grupp för kontakt med näringslivet. Den senare ska bevaka konsumentekonomi.

I tävlingen "Seniorvänlig kommun" är Falun bland de fem främsta i landet.

Tävlingen är ännu inte avgjord.

Viss uppsnygning har skett i expeditjonslokalerna.

PATIENTRÅDEN Föreningen har representanter i Grycksbo, Britsarvet, Tisken och Norslund. Vid mötena har rapporter och synpunkter lämnats från enskilda patientrådsträffar.

EXPEDITJONSKOMMITTÉN När SPF-Nytt delats ut blir det jobbigt för expeditjonspersonalen. Anledningen är strömmen av anmälningar till resor och studiebesök. Några dagar brukar expeditionen vara dubbelbemannad. Belastningen har lättat nu när resekommittén fördelat anmälningsdatumerna.

KULTURKOMMITTÉN Sedan starten i mars 2012 har kommittén haft en rad träffar. Bl a har intresserade diskuterat böcker i Skyttepaviljongen. Studiebesök har gjorts i Konstgrafiska verkstaden och Biblioteket samt på jubileumsutställningen SLÖJD 2012. Kommittén har fyra ledamöter men kommer att utökas till fem.

SPF-KÖREN Under året övade de 54 sångarna sammanlagt 24 gånger under Margareta Åbergs ledning. Under såväl våren som hösten framträdde kören på olika platser i kommunen. Det blev en speciell dag när Björn Skifs välkomnades till Dalarnas Museum med sin egen sång "Hemlängtan". Vårterminen avslutades på Dössberget, då flera av körmedlemmarna bar sockendräkt.

FRISKVÅRDSKOMMITTÉN Verksamheten är omfattande. Stort intresse rapporteras från bl a *boulegruppen*. Årets höjdpunkt var riksmästerskapet på Lugnet. Fyra Faluspelare toppade SPF-mästerskapet i *bowling*. Vandringsspriset står i klubblokalen.

För *skogsvandringarna* var det tionde säsongen. Ett enkelt jubileum hölls i Stångtjärnsstugan. *Skidor* blev ny aktivitet. I *golf* genomfördes kurs och mästerskap. Andra populära aktiviteter är *vattengymnastik* och *ryggymnastik*. Det är tveksamt om den nostalgiska *musikunderhållningen* i Folkets Hus kommer tillbaka. Intresset var för dåligt.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR) KPR, det rådgivande organet med representanter från olika pensionärsorganisationer, sammanträdde vid fyra tillfällen. SPF-representanterna i rådet har besökt vård- och omsorgsboenden. Anhörigstöd var ett tema under 2012. Margareta Dunkars har representerat föreningen i Kommunala matrådet.

PRESS- OCH PR-KOMMITTÉN Medlemsbladet SPF-Nytt kom med fyra nummer, upplagan var ca tvåusen. Tjugo gruppmejl skickades med e-post, en kraftig ökning. Under året passerades tusen e-postadresser i registret. I årets sista SPF-Nytt fick medlemmarna komma med synpunkter på innehållet. PPR-kommittén och styrelsen analyserar svaren.

Webbplatsen uppdateras kontinuerligt och samarbetar med SPF-Nytt, men på webbplatsen finns utförligare text- och bildmaterial.

PROGRAMKOMMITTÉN Månadsmöten och studiebesök har varit välbesökta. SVT:s nya lokaler visades tomt två gånger. Även besöket i Carl Larssons skolhushåll lockade fler än väntat. Vid ett månadsmöte var huvudnumret Skid-VM i Falun. Kommittén summerar sju månadsmöten, årsmöte, vårlunch och sex studiebesök.

RESEKOMMITTÉN Under 2012 genomfördes 17 resor, allt från 1- till 7-dagarsresor. Deltagarantalet och intresset har varit stort. Marknadsföring har skett genom SPF-Nytt. En resa gick till Auschwitz, en annan till Engelsberg.

STUDIEKOMMITTÉN Ett 25-tal kurser genomfördes, alla i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Deltagarsiffrorna har varit mycket höga. Ledamöter har representerat vid möten med nya medlemmar och deltagit i distriktets kursdagar.

TRAFIKSÄKERHETSKOMMITTÉN Kommittén har till Dalatrafik framfört önskemål om ett lokalt seniorekort för pensionärer, kontaktat kommunens parkeringsbolag angående olika betalsätt i p-automater samt deltagit i en trafikkonferens anordnad av distriktet.

VÄNTJÄNSTEN Kommitténs 21 aktiva väntjänstare har ansvaret för olika stadsdelar. Ett tag var det ovisst om verksamheten skulle kunna fortsätta på Kafé Björken, men efter förhandlingar med Kopparröset får SPF nu hyra lokalen på lördagar (kl 14-16). Under sensommaren besökte äldre medlemmar Vika bröd i Stora Skedvi. Under kommunens aktivitetsvecka hade kommittén ordnat monter i Folkets Hus.

Sven-Erik Ejeborg

Den fullständiga verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på SPF:s expedition och på föreningens webbplats, www.spf.se/falubygden

SPF-mästerskap 2013

Boule: 17-18 augusti i Enköping (arr: SPF Trögd)

Golf: 5-6 september i Vingåker (arr: SPF Gullvivan)

Bowling: 30 september – 2 oktober i Markaryd (arr: SPF Markaryd)

Vad tycker SPF-arna?

I förra numret av SPF-Nytt var bifogat en enkät för att utröna vad medlemmarna tycker, dels om föreningens verksamhet och dels om innehållet i SPF-Nytt. Att besvara enkäter kanske inte är det roligaste som finns – av våra 2000 medlemmar var det 100 som svarade.

När det gäller att ange minska/bibehåll/öka för olika aktiviteter och innehåll blev det (naturligtvis!) mest "bibehåll" – men med förhållandevis många "öka" när det gäller studiebesök, resor, studier och rabatter. Dessutom en hel del konkreta förslag som överlämnas till respektive kommitté att fundera över.



Den tydligaste slutsatsen (om man nu kan dra sådana av 100 svar på 2000 medlemmar) är dock en efterfrågan på agerande från föreningen när det gäller lokala äldrepolitiska frågor inklusive opinionsbildning. SPF:s verksamhet vilar ju på två ben, dels lokala trivsel-frågor och dels äldrepolitisk verksamhet. I vår förening har den mesta kraften lagts på det förra benet medan det senare har "överlåtits" till förbundet.

Vid ett möte med verksamhetsansvariga den 6 mars kommer att diskuteras om och hur enkätresultaten kan påverka verksamheten.

Bo Bävertoft

Expeditionskommittén

Här är de vänliga damerna som vi får tala med, om vi kontaktar SPF-expeditionen på Trotzgatan.



Fr v: Anneli Andersson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Thunström, Lisbeth Lundin, Birgitta Eriksson (ny), Maud Nilsson (ansvarar för medlemsregistret) och Eva Wind (ny).

Inger Ågren-Grundelius

Elisabeth – medlem nr 2100



Medlemsantalet fortsätter att öka i SPF Falubygden. Under årsmötet presenterades medlem nr 2100, nämligen Elisabeth Troedsson. Hon kom med i föreningen för kort tid sedan. Ordförande Karin Michols välkomnade genom att överlämna presentkort till någon av föreningens endagsresor.

– Det var trevligt och den resebiljetten kommer jag att utnyttja, sade Elisabeth Troedsson direkt efter årsmötet.

Hon är infödd Falubo, har varit barnmorska i 30 år och ägnar mycket tid åt barn och barnbarn i Lund och Stockholm. Det blir ett antal resor varje år.

– Och så har jag make, stor hund och trädgård så jag har alltid något på gång. Men det kommer alltid att finnas tid över för någon SPF-aktivitet, tillade hon på vägen till kaffetorget.

Sven-Erik Ejeborg

Kafé Björken – nu på lördagar

Skulle medlemmarna följa med när Väntjänsten tvingades byta dag på Kafé Björken? Svaret är ja.

Tidigare träffades de äldre på måndagar, nu är det lördagar som gäller. Samma tid, dvs klockan 14-16. Även om väglaget kan vara besvärligt så försöker de komma. Nära två timmars underhållning till kaffet vill man inte missa.

Terminens höjdpunkt blir vårfinalen med Faluorkestern Evergreens. De kommer avslutningsdagen, dvs den 27 april. På påskafton är det stängt.

Vid borden kan man se ett 40-tal medlemmar, både män och kvinnor. Några av dem är 90 år eller äldre. Alla uppskattar samvaron, underhållningen och kaffet som serveras.

Gun Eriksson, initiativtagare och ansvarig för verksamheten, lägger ner stort arbete på programmen. Här några exempel på vårens aktiviteter: 9 mars inomhusboule, 16 mars SPF-kören, 23 mars populära hattparaden, 6 april PRO-kören.

Sång förekommer nästan alltid. Helst vill man höra – eller sjunga – sånger av Evert Taube och Dan Andersson.

Två män som gjort stor lycka i vinter med sina sångnummer är f d revy-artisten Bertil Mogrind och trubaduren Kjell Karlsson.

Vid en av de första träffarna berättade tre ungdomar från Lugnetgymnasiet om projektet Lysögon, dvs läsglasögon med små lampor på.

Sven-Erik Ejeborg

”Karlar, grabbar, kompisar!”

KGK är en aktivitet för ”oss män” som omsider ska försöka komma ikapp kvinnorna, som normalt är mycket bättre än vi på att knyta sociala nätverk. Mötena går ut på att träffas, göra diverse studiebesök och lyssna på föredrag samt diskutera livet. De ska hållas en eller två gånger i månaden. Alla som deltar medverkar till att utforma programinnehållet. Ingen deltagarkostnad utöver för förtäring och eventuella resor. Deltagarantalet är begränsat.

2011 bildades en studiecirkel bestående av femton SPF-män efter förebild från SPF i Hedemora. Efter ett lugnt första år blev det fart på verksamheten under 2012 med ett möte varje månad, undantag sommaren.

Höjdpunkten under året var höstens företagsbesök i Hedemora. Under några förmiddagstimmar fick vi följa arbetet hos Hedemora Anpassning, där bilar byggs om för att passa funktionshindrade.

Några månader senare var det dags för årsmöte med bl a föredrag av Erich Colberg. Vid mötet avgick Sven-Erik Ejeborg, initiativtagare och samordnare sedan starten, och efterträddes av Ragnvald Eriksson.

Skifte i KGK. Nyvalde samordnaren Ragnvald Eriksson (sittande) och avgående Sven-Erik Ejeborg.



Text: Ragnvald Eriksson Foto: Karl-Erik Blom

Ny KGK-grupp?

Om det finns intresse bland de manliga medlemmarna i SPF kommer en andra KGK-grupp att starta, även den med högst femton deltagare.

Verksamheten kan komma igång under våren. Men då måste det vara minst tio anmälningar.

Intresserade kan ringa expeditionen, tel 690 45, tisdag, torsdag eller fredag kl 10-12, under mars månad. Glöm inte att uppge namn, telefonnummer och e-postadress.

Ev frågor besvaras av Sven-Erik Ejeborg, tel 070-527 02 05.

Vilken skidvinter!



Den har sannerligen varit omväxlande. Först några härliga vinterveckor. Sedan milt och t o m regn. Men vintern slog om och skidorna kom åter till användning.

Det gladda förstås deltagarna i SPF:s skidgång som även denna vinter inbjudit till utflykter på onsdagsförmiddagar. Hittills har man mest varit i Stångtjärn plus några gånger i Sörskog och Karlsbyheden.

– Vi har också hunnit prova spåret i Vintjärn, i kyla och snöglapp. Men då var vi bara två, berättar Mats Hiertner som startade med skidutflykterna förra vintern. En vinter som blev alldeles för kort. Nu hoppas skidgubbarna på en längre säsong. Kanske långt in i mars...

– Vi femton (14 karlar och 1 kvinna) har hittills genomfört tioalet skidutflykter, vi åker varje onsdag förmiddag, fortsätter Mats som denna onsdag fått med sig en handfull åkare.

Dagarna före fick de ett mejl om plats, tid och var det medhavda kaffet ska intas efter skidturen. Då pratas det spår, valla och temperaturer. Ibland även en del annat.

– Hittills har det varit mellan två plus och femton minus. Vid sådan kyla blir de flesta kvar hemma. Men inte Lars Tysk, han minns skoltävlingar när minus 18 var gränsen. Vilket är otänkbart i dag.

Några rapporter om skidbrott, förfrysta lemmar och andra skavanker har ännu inte inkommit.

– Vi åker så länge det finns spår, säger Mats Hiertner och stakar iväg från bandyplanen i Karlsbyheden.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Skidgänget har tagit en paus i skogen bortom Stångtjärnsstugan. Fr v Conny Kindåker, Hans Kruskopf, Ola Hedlund, Tord Karlsson, Mats B Hiertner, Hans Thors och Lars Tysk.



Smartphone/surfplatta - något för seniorer

Vilken efterfrågan det blev! Den första studiecirkeln genomfördes i höstas och nu har andra och tredje introduktionskursen startat i januari. Redan finns en kö som inväntar nästa möjlighet.

Vi seniorer vill gärna hänga med i teknikens utveckling. De nya telefonerna/surfplattorna är numera små datorer som ger stora, nya möjligheter. Men man måste lära sig nya sätt att hantera sin apparat, annorlunda än de ”gamla” telefonerna. Man kan bättre surfa på nätet, ladda ner nyheter, handla, köpa biljetter, betala räkningar, nå släktingar på andra kontinenter med röst och bild, läsa e-böcker.



Åtta cirkeldeltagare sitter runt bordet, koncentrerade och nyfikna vid varsin smartphone eller surfplatta. Visst finns det svårigheter med alla nya funktioner och deras namn. Kursledaren Per Börjesson instruerar på sin stora skärm och går runt till var och en för att hjälpa till.

Per Börjesson instruerar Inga-Lis Österlund och Matts Nordström.

När vi besökte SPF:s första studiecirkel var temat SKYPE, ”gratistelefonen” via internet. De ringde nu till varandra i rummet och talade och såg samtidigt varandra ”live” på sina skärmar. Det här är ett exempel på vad kursen innehåller. Deltagarna var mycket nöjda. De inser att de inte kommer att till vardags använda allt detta nya, men de är nyfikna och ”vill kunna hänga med” som någon uttryckte det, kanske även i barnbarnens värld.

Man hinner också umgås i kaffepausen.

Text och foto: Gustaf Lagerby



**Så mycket man glömt när någon frågar,
och så mycket man vet när ingen frågar
och så litet man glömt att man vet
och så mycket man vet att man glömt.**

(Alf Henrikson)

Frisöryrket är populärt

Det är nog få av oss pensionärer som känner till att det finns en skola för blivande dam- och herrfrisörer i Falun, ett frisörtekniskt centrum. Skolan kallas *Frisörcentrum Falun* och är belägen vid den s k gamla postparkeringen. En filial finns dessutom i Bromma.

Idag är vi tio personer (nio damer och en herre) från SPF som åker hiss upp till skolans lokaler. Där möts vi av rektor Bernt Johansson, som berättar för oss om utbildningen och visar oss runt i de luftiga och ljusa lokalerna.

Detta är en privat vuxenutbildning för elever som fyllt 19 år. Eleverna får själva betala sin utbildning. Kostnaden är 173.000 kr. Studiestöd kan erhållas via CSN. Elevernas högre ålder och det faktum att de själva betalar för utbildningen gör att de ställer stora krav på sina lärare och på utbildningen som helhet.

Frisöryrket är lockande. För närvarande har skolan i Falun fyrtio elever varav tre är män. Alla elever måste ha gymnasiekompetens i svenska, engelska och matematik och provas vad gäller motorik och formkänsla. Det är också viktigt att man, som elev, är medveten om risker för allergi.

Eleverna undervisas bl a i psykologi, kundservice, hår- och hudsjukdomar och ergonomi. För det är ett känt faktum att frisöryrket innebär stor påfrestning för nacke och axlar.

I lokalerna finns 24 ergonomiskt välutrustade arbetsplatser. Här lär sig eleverna olika typer av hårvård på kinesiska eller indiska dockor med äkta hår. För äkta hår måste det vara. En dockas hår kan man klippa 6–8 gånger. Sedan måste dockan bytas ut.



När elevernas kunskaper blivit större får de delta i mässor, kurser och tävlingar både inom och utom Sverige.

Efter 2 ½ års studier får eleven sitt gesällbrev och är färdigutbildad frisör. Och jobb – det finns det. Runt om i hela världen.

Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

Julbordskryss med snö och blåst

Det har blivit tradition att föreningen ordnar en Ålandsresa i månadsskiftet november-december varje år.

Först buss till Stockholm och sedan båt till Mariehamn. Nästan alltid brukar det vara lugnt på Ålands hav. Den här gången var havet inte helt lugnt. Men ingen blev sjuk.

Till hemresan hade det kommit massor av snö.

Se reportage på www.spf.se/falubygden

Schönbrunn Slottsfilharmoniker bjöd på nyårskonsert

Den populära orkestern "Schloss Schönbrunn Orchester Vienna" har sedan 2004 gjort regelbundna konsertturnéer i bl a Skandinavien med nyårskonsert. 2013 har orkestern firat 10-årsjubileum med framträdanden i Danmark, Finland och Sverige.

För oss som följde med konsertbussen till Gävle i slutet på januari blev konserten en mycket angenäm upplevelse med klassiska melodier framförda av världsartisterna från Wien. Det blev stående ovationer och enligt traditionen avslutade man med Radetzky-Marsch.

Hans Nilsson

Se reportage på www.spf.se/falubygden

Falu Emaljskyltar

är en av Sveriges få tillverkare av hantverksmässigt framställda emaljskyltar. Vi tillverkar alla sorters emaljskyltar, såsom husnummer och gatuskyltar. Skyltar till företag och institutioner.

Kort sagt – **emaljskyltar för de flesta behov!**

Vår tillverkning av emaljskyltar sker enligt traditionella metoder i ett material med en stark utstrålning och dekorativa kvalitéer.

För Er som vill ha en skylt utöver det vanliga



Falu Emalj Skyltar
(Gruvområdet) Tunnbindarevägen 1, 791 61 FALUN
Telefon/fax 023-189 60 www.faluemaljskyltar.se

 Husqvarna

VIKING®



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

**Service med 12
månaders garanti**

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

Ta bussen till SPF!

Det finns en busshållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trozsgatan. Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Källviken – Centrum – Stennäset).



Bilen till SPF?

Du kan parkera på Länsstyrelsens parkering utanför SPF-expeditionen. Betala i biljettautomaten.



Deltar du i ett sammanträde som SPF kallat till, spar p-biljetten och lämna in den i samband med ev reseräkning, så får du tillbaka avgiften. Parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och *längs Promenaden*.

Ett stort tack

*till alla er
som medverkade i SPF
Falubygdens monter i
Folkets hus under Falu
kommuns kvalitetsvecka.
Ni visade hur bra vi äldre
mår när vi är aktiva pen-
sionärer i SPF.*

Gun Eriksson

SPF-NYTT 2013-1

Ansvarig utgivare: Karin Michols

SPF-Nytts redaktion:

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Inger Ågren-Grundelius, inger.grundelius@telia.com

Sven-Erik Ejeborg

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Stig O Hellberg (gruppmejl), stig@hellberg.nu





Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

SPF Falubygden
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel 023-690 45
Org nr 883201-9239
e-post: falun@spfdalarna.se
webbplats: www.spf.se/falubygden

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök.

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR! *Varje annons når 2100 medlemmar*

Annonsansvarig:

Bertil Jäderberg, 023-711 022, 070-548 56 17, bm.jaderberg@gmail.com

Annonspriser:

Helsida 1200 kr • Halvsida 700 kr • Kvartssida 400 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2013:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Sommaren 2013	2 maj / 9 maj	28 -31 maj
Hösten 2013	8 aug / 15 aug	3 - 6 sept
Vintern 2013	31 okt / 7 nov	26 - 29 nov