



SPF-NYTT 2012-1

Falubygden

VÅRENS PROGRAM



Engelbrektsstatyn på Stora Torget (foto: Sven-Erik Ejeborg)

Styrelse 2012

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
	Gustaf Lagerby	174 95
	Lisbeth Lundin	215 15
	Hans Thors	179 26
Ersättare:	Ingrid Klärcke	273 89
	Birgitta Lindqvist	322 54
vice sekr:	Ingvar Mårtensson	313 39

På föreningens
webbplats
www.spffalubygden.com
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
Försäkringsfrågor:	Allan Magnusson	154 14
Hörselvård:	Inga-Britt Andersson	288 44
KPR/Pensionärsrådet:	Kerstin Stafås	147 55
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Press- och PR-kommitté:	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ruth Trued	0246-302 11
Samordnare Patientråden:	Kristina Grane	106 57
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård:	Anna Lundquist	073-038 92 68
Trafiksäkerhetskommitté:	Bo Jönsson	211 53
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

*Kulturkommitté, Rabattkommitté, Valberedning: Verksamhetsansvariga utses senare
Möteskommittén har uppgått i Programkommittén.*

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45 (telefonsvar när exp är obemannad)
Öppettider:	Helgria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12
Expeditionsgrupp:	Annli Andersson, Kersti Jungsbo, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spffalubygden.com
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Ordförandens spalt

I februari avverkade vi föreningens årsmöte. Om detta finns utförlig redogörelse i detta nummer. Styrelsen blev i stort sett intakt. Men det är ett hårt jobb att få fram funktionärer till våra olika uppdrag. Som alla vet, så är det ju en förutsättning att medlemmar tar uppdrag för att föreningsverksamheten skall fortgå. Jag vill tacka alla dem som troget ställer upp år efter år.

Vi är ju en stor förening. Vårt medlemstal är omkring 2000. Egentligen är det lite ohanterligt med en så stor förening. Men samtidigt har det sina fördelar. Vi har en bra ekonomi och vi har ett stort utbud av aktiviteter. Från styrelsen har vi inga planer på att dela föreningen.

Vi arbetar i stället med att få i gång så många olika aktiviteter som möjligt är. Vi försöker att tillfredsställa olika inriktningar. Vårt senaste tillskott är en kulturkommitté, som skall inventera vad Falun har att erbjuda av kulturaktiviteter i fråga om t ex teater, musik, konst, litteratur. Förhoppningsvis kan vi få till stånd vissa rabatter på t ex biljetter. Kulturkommittén är säkerligen kreativ och kommer med olika förslag.

Friskvården blomstrar med nya kurser. I augusti blir det riksmästerskap i boule här i Falun.

Om detta kan man läsa mera i artiklar i SPF-Nytt. Boule är tydligen sporten på modet för pensionärer.

I vinter har verksamheten i friskvårdskommittén utökats med skidåkning, bland annat.

Om våra medlemskort är att säga att vi kommer att få nya kort, som skall räcka så länge man är medlem. Vi skall alltså inte behöva klistra på den lilla lappen med årtal längre.

Medlemskortet är viktiga att visa upp, när det gäller rabatter av olika slag, så det är föruftigt att alltid ha kortet med sig.

I detta nummer av SPF-Nytt finns massor av erbjudanden om aktiviteter av olika slag. Läs igenom och välj.

En givande vårtermin tillönskar jag er alla

Karin



SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring **2000** 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 riksorganisationens tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. Årsavgiften 2012 är **215 kr**, inkl avgifter till distriktet och förbundet.

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. Se även SPF-Nytt 2011-2 sid 36-37.

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!*



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

Besök gärna föreningens webbplats <http://www.spffalubygden.com>

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.

Andra inslag är **tidningsurklipp** i frågor som kan röra oss pensionärer och en liten **blogg** som kan handla om allt möjligt. Vi har även en **insändarsida** som är öppen för dig som vill ventilera något speciellt ämne.

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

MÅNADSMÖTEN

Missionskyrkan onsdagar kl 13.30

Kaffe/te med bulle och kaka, 30 kr, serveras på "kyrktorget" efter mötet, cirka kl 15.

- 14 mars Moder Elisabeth
Bo Hellman från Sankta Katarina församling berättar om Elisabeth Hesselblad, hennes anknytning till Falun och hennes liv och gärning i Rom.
- 11 april Har Dalarna en plats i en ny storregion?
Regionchef Göran Carlsson, Region Dalarna
- 25 april Vad kan man som pensionär få hjälp med?
Tjänstemän från omvårdnadsförvaltningen m fl informerar
- 9 maj Vår lunch på Dössberget, Bjursås
SPF-kören medverkar.
Samling på Dössberget kl 12.55. Kostnad ca 150 kr.
*Anmälan om deltagande till expeditionen senast 3 maj.
Samåkning kan förmedlas av expeditionen.*

Mötena arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

STUDIEBESÖK

Onsdagar. Samling kl 13.25, vid respektive besöksplats.

- 28 mars Studiebesök i sjukhuskyrkan samt akutens "stilla rum"
*Anmäl deltagande till expeditionen senast 23 mars.
Begränsat antal deltagare.*



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.spffalubygden.com eller 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 övertäckning har **SPF-medlem företrädare** 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 avanmälningsregler gälla.

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

Resekommittéerna i **SPF Borlänge, Svärdsjö-Enviken SPF, SPF Tuna-Säterbygden och SPF Falubygden** har ett samarbete för att fylla våra resor.

Den arrangerande föreningen svarar för anmälningar och ev frågor. Föreningarna annonserar de gemensamma resorna i sina medlemsblad.

"Först till kvarn" gäller för alla.

OD:s vårkonsert

i universitetets aula i Uppsala

lördagen den 21 april

Avresa från Falun på förmiddagen. Lunch på Domtrappkällaren.

Konserten börjar kl 15.00.

På hemvägen gör vi kaffepaus på Diners Gävlebro.

Pris: 750 kr. Priset inkluderar bussresa, lunch, konsertbiljetter och kaffe/te på hemresan.

Anmälan tidigast 13 mars och senast 30 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Vårresa

från världsarv till världsarv

Falun - Engelsberg

torsdagen den 10 maj

Vi lämnar Falun på morgonen kl 08.30

- dricker förmiddagskaffe vid hembygdsgården i Fagersta
- guidas vid världsarvet Engelsbergs bruk
- njuter av lunchen vid restaurang Nya Serveringen
- och får en guidad promenad för en titt på de sköna omgivningarna.

Eftermiddagskaffe dricker vi på Cafégalleriet i Våla, där vi också får se en konstutställning.

Beräknad hemkomst kl 17.00.

Pris: 500 kr, vilket inkluderar allt i programmet.

Anmälan tidigast 15 mars och senast 10 april till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Fram till 1950-talet var Ängelsberg en populär semesterort med många pensionat. Idag kan vi beskåda tornprydda hus och vackra vyer i en bygd som hade sin egen konstnärskoloni. Engelsbergs bruk finns sedan 1993 på UNESCO:s världsarvslista.

Englika, troligen den första bergsmannen här, anlade en hytta och gav den sitt namn, Englikbenning, som så småningom blev Ängelsberg. Englika var farfar till frihetshjälten Engelbrekt.

På 1680-talet omvandlades Englikbenning till bruk. Det Engelsbergs bruk vi ser idag är huvudsakligen från 1700- och 1800-talen. (Så presenteras världsarvet.)

Nu är det Klippt!

Klockargården i Tällberg

lördagen den 12 maj

Även i år har vi möjlighet att uppleva en fars med kända artister på Klockargården.

Vi åker från Falun vid 11-tiden och serveras lunch på Klockargården före föreställningen, som börjar kl 14.00. Kaffe med kaka bjuds i pausen.

Pris: 800 kr allt inklusive.

Anmälan tidigast 16 mars och senast 12 april till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Nostalgiresa

lördagen den 16 juni

Vi åker veterantåg från Falun C till Kil i Värmland, där vi hämtas med veteranbuss för fortsatt färd till hamnen i Fryksta. Framme vid hamnen går vi ombord på ångfartyget Freja af Fryken.

Freja är ett ångfartyg som gick i trafik på Frykensjöarna i slutet av 1890 talet och som förliste 1896 och 98 år senare bärgades och restaurerades. Nu går Freja som charterfartyg på Fryken med guidade turer för grupper och enskilda.

Tåget avgår från Falun C kl 08.00, anländer Kil ca kl 12.00. Veteranbuss hämtar och tar oss till hamnen i Fryksta. Båttur med lunch samt måltidsdryck. Som tillval finns även alkoholhaltiga drycker, men dessa ingår ej i resans pris. Efter avslutad seglats på Fryken åter till tåget för färd mot Falun.

På tåget serveras på utfärden kaffe med smörgås och på hemresan kaffe med kaka.

Dagen beräknas avslutas ca kl 20.00.

Pris: 1050 kr.

Anmälan tidigast 22 mars och senast 10 maj till expeditionen, tel 023-690 45.

Obs: Max 48 personer, först till kvarn gäller.

Resansvarig: Frågor kring resan besvaras av Stig Olsson, tel 023-408 56 alt 070-540 41 77 eller e-post stig.gms@telia.com .

Auschwitz

20 – 25 augusti

Det blev ett överväldigande gensvar på intresseanmälan för deltagande. Det var 56 personer som anmälde intresse för resan och vi har 50 platser. Den övervägande delen ville åka med flyg via Budapest, varför det nu är detta alternativ som gäller.

De som anmält intresse kommer att ha förtur till resan.

Den 20 augusti åker vi med buss till Skavsta för att flyga till Budapest, där vi övernattar och sedan får en guidad tur i staden.

Vi fortsätter med buss till Krakow där vi kommer att bo i fyra nätter. Vi gör utflykter till bl a Auschwitz, Birkenau och saltgruvan Wieliczka förutom många sevärdheter i Krakow.

Den 25 augusti landar vi på Skavsta igen kl 21.25.

Fullständigt program kan du se på SPF:s webbplats www.spffalubygden.com eller hämta på expeditionen.

Pris: 5200 kr. I priset ingår sex dagars resa med buss och flyg samt mat enligt programmet.

Enkelrumstillägg: 530 kr.

Anmälan tidigast 9 mars och senast 22 mars till expeditionen, tel 023-690 45.

Anmäl om du vill ha enkelrum eller vem du ska dela rum med.

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

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 anmälingstiden har gått ut.

www.spffalubygden.com
www.spfpension.se/daladistriktet

Konstupplevelser och ev Opera i Värmland och Oslo

12 – 14 oktober

En liten höstresa med

- Rackstadmuseet i Arvika
- Guidad sightseeing i Oslo
- Munchmuseet med guidning
- Guidad visning av Oslo operahus
- Pilgrimstapeten i Ransby

Två nätter på Clarion Hotel Royal Christiania med halvpension m m.

En SPF-resa i samarbete med Högbergs buss.

Pris: 3195 kr (vid minst 40 personer)

Anmälan tidigast 20 mars och senast 13 april till expeditionen, tel 023- 690 45.

Planer finns att gå på operaföreställning i Oslo och därför behöver vi en intresseanmälan från den som vill gå på den i oktober aktuella operaföreställningen.

Tillägg: enkelrumstillägg: 750 kr
frivilligt avbeställningsskydd: 150 kr/person
ev operabiljett: 850-1000 kr

Utförlig resebeskrivning finns tillgänglig på SPF:s webbplats www.spffalubygden.com och på expeditionen eller kan skickas per e-post.

Ytterligare information lämnas av Gunnar Helgesson, tel 023-333 76 eller e-post gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net .

* * *

”Whops” het målgrupp för turistbranschen

Friska, äldre personer med god ekonomi är turistbranschens nya heta målgrupp. De kallas ”whops” (wealthy, healthy old people).

Stockholmsresorna lockar mest

Varje år genomför SPF Falubygden ett 20-tal resor. De flesta är endagsresor till olika platser i och runt Mellansverige. Många går till Stockholm och några till andra länder.

– Stockholmsresorna ökar. Det är teatern som lockar. På en dag sålde vi slut till föreställningen med Peter Carlsson. Men vi ordnade en andra buss, även den fylldes, berättar Gunnar Trued som tillsammans med ytterligare fyra medlemmar i resekommittén hjälper hustrun Ruth med SPF-resorna.

Julresan första veckan i december är populär, bussen är alltid full. Det finns medlemmar som tycker om att dansa till Leif Kronlunds orkester. Det kan man ibland göra på en båt till Mariehamn.

- Allt under kontroll! Det får reseledare Gunnar Trued höra av en anställd på Birka Paradise under en julbordsresa till Mariehamn.



Varje år brukar programmet uppta ett antal nya resmål. I vinter har medlemmarna kunnat göra intresseanmälan till koncentrationslägren Auschwitz och Birkenau i Polen, saltgruvan Wieliczka samt Budapest och Krakow.

– Vi fick ett 50-tal svar. Nu kommer de att få inbjudan till dessa resor. Sedan får vi se hur många som anmäler sig, fortsätter Trued.

Det kan bli flera resor till andra länder. I fjol reste SPF-medlemmar till bl a Malta (med flyg) och Champagne-Mosel. Vid de längre bussresorna flyttar deltagarna runt i bussen varje dag.

Kan ni hålla priserna? Riksdagsresan till Stockholm nyligen med lunch kostade 600 kronor. Kommentarer?

– Tåget hade varit billigare denna gång. Men bland våra resenärer finns ett antal äldre som inte vill eller kan gå några längre sträckor. Busspriserna går upp, främst på grund av höjda bensinpriser, och så vi försöker vi alltid ordna bra matställen, svarar Gunnar Trued som ibland får anmälningar från resenärer som är 90 år och över.

OD:s vårkonsert i Uppsala i april återkommer alltid. En nyhet i sommarens program är Värmland med bl a veteranåtgång och en ångbåtstur.

Hela sommarprogrammet kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

KURSVERKSAMHET

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

ANMÄLAN:	Anmäl dig till Vuxenskolan, tel 222 46 Trotzgatan 41 (ingång från Magasinsgatan in på gården)
KURSAVGIFT:	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive.
FRÅGOR:	Kontakta respektive kursansvarig.

JAZZCIRKEL Jazzens historia och dess olika stilarter

Vi lyssnar på skivor och utbyter åsikter om dem. Deltagarna får gärna komma med egna önskemål om jazzform, olika kompositörer etc.

Ansvarig:	Åke Lindelöw, tel 321 40
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Onsdagar kl 14.00-15.30 (6 gånger)
Start:	Meddelas senare
Kursavgift:	220 kr

MOBILTELEFON Fortsättningskurs

Vi fortsätter i deltagarnas egen takt med litet mer avancerade kunskaper: Hantera samtalslistor, mobilsvar och telesvar. Olika begrepp: UMTS, GPRS, WAP, 3G. Låter det svårt? Ingen fara. Du kan snart imponera på alla med dina nya kunskaper.

Ansvarig:	Lars Arnheim
Lokal:	Vuxenskolan
Tid/Start:	Meddelas senare (3 träffar 2 x 45 minuter)
Kursavgift:	200 kr

DATA

Detta är en datorkurs för dem som har datavana och är intresserade av att lära mer om Internet. Det innebär att fördjupa sig i funktioner som e-post, beställa varor eller tjänster, samt annat nyttigt. **Obs: Egen dator krävs.**

Ansvarig:	Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal:	Vuxenskolan
Tid:	Måndagar kl 12.30-14.45 (7 gånger)
Start:	Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift:	900 kr

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.

Obs: Egen dator krävs.

Ansvarig: Agneta Sundbaum-Dufva
Lokal: Vuxenskolan
Tid: Torsdagar kl 10.00-12.15 (5 gånger)
Start: Meddelas senare till dem som har anmält sig
Kursavgift: 500 kr

SLÄKTFORSKNING Fortsättningskurs

Vi tränar på att läsa gamla handstilar och löser olika problem som uppstår. Vi går in djupare på släktforskningens mysterier.

Jag ser gärna att vi arbetar med gamla, svårlästa handlingar (kopior) från deltagarna. Kursen läggs upp utifrån deltagarnas önskemål.

Obs: Egen dator krävs.

Ansvarig: Björn Engström
Lokal: Vuxenskolan
Tid/Start: Meddelas senare
Kursavgift: 900 kr

LUNCH TILLSAMMANS

Tema: Billig och bra husmanskost eller ”min barndoms älsklingsrätt”.

Att träffas och dela en måltid är roligt och inspirerande. På något sätt smakar maten alltid bättre när man äter tillsammans.

Välkommen att gå med i en grupp om sex personer som lunchar tillsammans vid sex tillfällen.

Vi turas om att bjuda. Du bjuder på lunch en gång och blir bjuden på mat fem andra gånger.

Tillfälle att dela tips och idéer om billig och bra husmanskost, kanske även om gamla svenska mattraditioner.

Anmälan: Ann-Mari Larsson, tel 070-303 12 97
Tid/Plats: Bestäms av gruppen själv vid första sammankomsten
Kostnad: Ingen (förutom att man står för matkostnad vid ett tillfälle)

GULDKANT PÅ TILLVARON eller mera livslust!

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram leklynnat och ägna lite tid åt lust och fägring!

Vi i Studiekommittén har lekt med tankar och idéer: Vad sägs om chokladprovning, teater, klädråd, mindfulness, mat och vin, massage, musik och rörelse, böcker.....?

Vi tar gärna emot fler idéer. Alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron, välkomna att anmäla intresse! Vi startar en kurs under förutsättning av tillräckligt många intresserade. Vi lämnar gärna vidare information. Välkommen att ringa! Obs: Kursen är öppen för både män och kvinnor.

För SPF:s studiekommitté:

Pia Ekström, tel 142 92, Monica Annersten, tel 250 05, Marianne Häggblom, tel 336 42, och Anne-Marie Larsson, tel 070-303 12 97

TRÄDGÅRD Vårens blommor på balkongen och i trädgården

Hur lyckas man bäst? Björn Engström hjälper dig till ett lyckat resultat.

Tidsplanering och inriktning efter deltagarnas önskemål.

Förkultivering inomhus om intresse finns. Även trädbeskrivning.

Ansvarig: Björn Engström, tel 0246-231 65

Lokal: Vuxenskolan

Tid: Tisdagar kl 16.00-18.00 (3 gånger)

Start: Meddelas senare

Kursavgift: 220 kr

SNICKERIKURS TILL HÖSTEN?

Vi förbereder snickerikurs till hösten om intresse finns.

Ledare är vidtalad och lokal försöker vi ordna centralt.

Förslag på veckodag är onsdagar.

Om intresse finns, hör av dig till Studieförbundet Vuxenskolan.

SÄKRARE SENIORER

Friskvårdskommittén och studiekommittén anordnar den 26 mars en kurs i hjärt- och lungräddning samt om hur man förebygger falloolyckor och vilken akut hjälp som bör ges vid de vanligast förekommande personskadorna.

Läs mer på sid 18.

Åh allt jag kunnat
nu raderat från min hjärna!
Fritt fram för allt nytt!

Gunilla Dahlberg

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motion är färskvara 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 2012.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trotsgatan 35, 791 36 Falun, senast fredagen den 7 september 2012.**

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

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

Stavgång

De populära stavgångspromenaderna har varit vilande under ganska lång tid.

Sedan i höstas har promenaderna runt Kålgården återupptagits under ledning av Sigrid Grälls. **Varje onsdag** samlas gruppen kl 10.00 vid Magasinsbron. Det finns plats för alla som vill vara med. Det finns ingen som går för sakta eller för fort för att delta. Alla är välkomna. 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. Tisdagen den 8 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 och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Torgny Thorvalls, tel 338 00.

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.



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. Swingen och närspelen 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 kommer att förläggas till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman, som är professionell instruktör.

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 1.600 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 och omfattar 4 tillfällen med 1 timme/gång

Dagar för **nybörjarkursens praktik**: mån 7 maj, ons 9 maj, fre 11 maj, mån 14 maj och ons 16 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 7 maj, ons 9 maj, mån 14 maj och ons 16 maj. Vid stort deltagarantal kommer vissa grupper läggas till tisdag och torsdag samma veckor dvs vecka 19 och vecka 20. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare.

Alla kurser förläggs till 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 23 maj kl 09.00** och några påföljande onsdagar. **Spelform**: scramble **Startavgift**: 20 kr **Greenfeavgift**: 100 kr

Samling i kafeterian. Ingen föränmälan 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 2012 kommer föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden att spelas för sjunde 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

Naturligtvis blir det skogsvandringar som vanligt i vår, för tionde året i följd. Som tidigare ordnas fem vandringar på våren och lika många på hösten.

Vandringarna förläggs till stigar och mindre vägar runt Falun. Efter ca en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Vandringen brukar ta omkring två timmar.



Vandring dagar och samlingsplatser

Torsdag 26 april kl 10: Parkeringen vid Hällaförrådet på Lugnet.
Medelsvår terräng, kuperat, bitvis brant.

Ansvariga: Bo Erik Ahlbäck, Bertil Jäderberg

Torsdag 3 maj kl 10: Stångjärnsstugan, parkeringen. Lättvandrat.
Lennart Nilsson, Nils Fäldt

Torsdag 10 maj kl 10: Tallen (Krontallsvägen, bakom City Gross).
Medelsvår terräng.
Sven-Erik Ejeborg, Bo Erik Ahlbäck

Torsdag 24 maj kl 10: ICA Maxi (parkera närmast riksvägen). Lättvandrat.
Bernt Kindlund, Lars-Åke Hesselgren

Torsdag 31 maj kl 10: Jakttskyttebanan utefter gamla Borlängevägen (bortom Förlagssystem vid Tallen). Lätt/medelsvår terräng.
Sven-Erik Ejeborg, Bertil Jäderberg

Banorna är ca 4 km långa. Vid vandringarna nr 1, 3, 4 och 5 finns kortare bana på ca 2 km. Information vid starten kl 10.

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

Rygg- och vattengymnastik

Nämnda aktiviteter pågår för fullt. Vårens kurser avslutas i månadskiftet mars-april.

Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i slutet av september, kommer i senare nummer av SPF-Nytt.



Vill du lära dig hjärt- och lungräddning?

Det får du göra om du anmäler dig till kursen **"Säkrare seniorer"**. Du får också lära dig hur du förebygger fallolyckor och vilken akut hjälp som bör ges vid de vanligast förekommande personskadorna. Hur en hjärtstartare – defibrillator – fungerar ingår också i kursen.

Kursledare: Jannike Wählberg, Civilförsvarsförbundet

Lokal: SPF-expeditionen, Trotskatan 35

Tid: måndag 26 mars kl 08.30-12.00

inkl förmiddagskaffe

Anmälan: Vuxenskolan, tel 222 46

Kostnad: Ingen



Max 18 deltagare

Dans och nostalgisk musikunderhållning

När detta nummer kommer ut,
återstår en danseftermiddag denna vår:

onsdagen den 28 mars kl 14.30-17.00

Falu Evergreen orkester

Lokal: Folkets Hus, Falun

Ta med dig dina vänner, ta en kaffe, lyssna på musiken
och dansa om du känner för det.

Entré: 80 kr

*Se även annons i Falu Kuriren och Dala-Demokraten veckan före aktuell
danseftermiddag samt föreningens webbplats: www.spffalubygden.com*

SPF-mästerskap 2012

Boule: 25-26/8 i Falun (arr: SPF Falun)

Golf: 30-31/8 i Norrtälje (arr: SPF Rurik och SPF Skutan)

Bowling: 4-5/10 i Sundsvall (arr: SPF Club Freja Sundsvall)

Vår Familj hjälper dig!



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

Vi hjälper dig med följande:

Kyrklig eller borgerlig begravning
Bouppteckningar
Testamenten
Gravstenar
Försäkringar
Minnesgåvor

Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagnef.

Falu Begravningsbyrå

Bergskolegränd 6 - Tel 023-102 78
info@falubegravningsbyra.se
www.falubegravningsbyra.se



FALU STENHUGGERI AB Familjeföretag med 30 år i branschen

*Gravstenar,
bänkskivor och fönsterbänkar*

Utställning & tillverkning, Stennäset Falun

Beställ vår broschyr

023-250 30

www.falustenhuggeri.se



**Flyttar, Städar &
Magasinerar**

023-653 91

www.faluflytt.se

SPF-KALENDERN VÅREN 2012

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition tel 690 45. Sid = sida i SPF-Nytt 2012-1.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
Mars					
12	mån	14.00	Kafé Björken: Monica Annersten.		24
14	ons	13.30	Månadsmöte: Moder Elisabeth Hesselblad. Bo Hellman berättar.		5
19	mån	14.00	Kafé Björken: Linnéa spelar.		24
26	mån	14.00	Kafé Björken: Linedansarna.		24
28	ons	14.30	Dans och nostalgisk musikunderhållning. Folkets hus, Falun.		18
28	ons	13.25	Studiebesök: Sjukhuskyrkan o akutens stilla rum.	ja	5
April					
2	mån	14.00	Kafé Björken: Underhållning.		24
11	ons	13.30	Månadsmöte: Har Dalarna en plats i en ny storregion?		5
16	mån	14.00	Kafé Björken: Classe Sigvarsson spelar och sjunger.		24
21	lör	Fm	Resa: OD:s vårkonsert i Uppsala.	ja	7
23	mån	14.00	Kafé Björken: SPF-kören sjunger vårsånger.		24
25	ons	13.30	Månadsmöte: Vad kan man som pensionär få hjälp med?		5
26	tor	10.00	Skogsvandring. Parkeringen vid Hällaförrådet. Medelsvår.		17



2012

SPF Falubygden

Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2012. 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**, Trotsgatan 35, 791 36 Falun, senast **fredag den 7 september 2012**. 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 utom boule):

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	2 p per gång
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

Maj

3	tor	10.00	Skogsvandring. Stångjärnsstugan. Lätt.	17
4	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten	24
7	mån	fm	Golf: Nybörjarkurs fr o m.	16
7	mån	fm	Golf: Fortsättningskurs fr o m.	16
8	tis	9.15	Boulespelet flyttar till Kålgårdens banor.	15
9	ons	12.55	Vår lunch på Dössberget, Bjursås. Samäkning via expeditionen.	5
10	tors	8.30	Resa: Från världsarv till världsarv. Falun – Engelsberg.	7
10	tors	10.00	Skogsvandring. Tallen, bakom City Gross. Medelsvår.	17
12	lör	11.00	Resa: Nu är det klippt. Teater i Tällberg.	8
23	ons	9.00	Golf: Scramble på Samuelsdals golfbana.	16
24	tors	10.00	Skogsvandring. ICA Maxi. Lätt.	17
31	tors	10.00	Skogsvandring. Jaktskyttebanan. Ejeborg, Jäderberg. Lätt/medel.	17

Juni

1	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten	24
16	lör	8.00	Resa: Nostalgiresa till Kil och Frykensjöarna.	8

Aug

20-25	må-lö		Resa: Auschwitz via Budapest.	9
25-26	lö-sö		Boule. SPF-mästerskap i Falun	18

Okt

12-14	fr-sö		Resa: Konstupplevelser och ev opera i Värmland och Oslo.	10
-------	-------	--	--	----



Allt inom
SORGBINDERI
BRUDBINDERI

Vi förmedlar dina
blommor vart du
vill!

Vardagar 9.30-18

Lördagar 10-16

Söndagar 12-16

023-651 66

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: Engelbrektskatan 45, Falun

Jag gör även hembesök!

Välkommen

Du som vill väva/lära dig
väva.

Vävstugan är tillgänglig hela
dagarna, och mån, tis och
tors kl 9.00-13.00 finns
handledare till hjälp.

Vi väver mattor, löpare,
väskor, möbeltyg m m.

Kom gärna och besök oss.

Vi finns i Norslundsskolan
med ingång från
Fridhemsvägen.

FALU VÄVSTUGA

Tel 072-229 62 50

ANNONSERA I SPF-NYTT!

*Varje annons når ca 2000
medlemmar*

Kontakta

Allan Magnusson,
023-154 14, 070-530 25 11,
allan.magnusson.dof@telia.com

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

Annonspriser:

Helsida 900 kr

Halvsida 500 kr

Kvartssida 300 kr

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten 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

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
Bo Lindberg	331 55

Stenslund

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

Bergsgården-Österå

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

Hälsingberg

Margareta Dunkars	341 75
-------------------	--------

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 hörselombud
och hjälper dig gärna.

Välkommen att kontakta mig!

Inga-Britt Andersson, tel 288 44

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



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.

Vi börjar den 3 februari och fortsätter t o m 1 juni.

Titta efter SPF:s bordsflagga – där sitter vi.

Slink in till Kafé Björken!

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet börjar den 30 januari och pågår t o m den 23 april. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te för 25 kr med hembakat bröd och umgås och ha trevligt.

Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

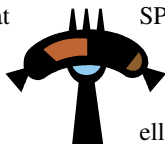
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).

Välkomna!



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

Ät lunch för 45 kronor i skolan!
Läs mer på sid 38.



Anhörigstöd

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

- * *Anhörigrupper*
- * *Anhörigträffar*
- * *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 *Kerstin Stafås* och *Ann Lagerby*.

"Anhörigår"

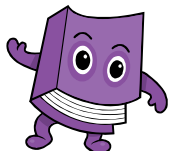
Falu kommun har utnämnt år 2012 till "anhörigår" och vill under året utveckla stödet till de anhöriga och anhörigvårdarna. Temat för året är "Hur bemöter vi de anhöriga?", vilket också blir temat för omvårdnadsförvaltningens kvalitetsvecka i höst.

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården, Källängeskolan** 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.



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 833 40 (böcker), eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

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:	Sven Carlsson	697 20	Kerstin Stafås, <i>sammankallande</i>	147 55
	Urban Björn	391 31	Karin Michols	253 98
Ersättare:	Bo Lindberg	331 55	Elisabet Ottervald	640 78
	Ingrid Melin	347 88	Margareta Dunkars	341 75

Rapport från KPR

Koll på läkemedel

År 2011 startade SPF och PRO projektet *Koll på läkemedel*.

Som gammal geriatriker välkomnar jag verkligen detta initiativ. När jag arbetade fick vi ofta patienter från andra kliniker eller hemifrån med ogenomträngliga medicinlistor. Man visste inte när medicinen sattes in, varför och hur länge medicineringen skulle pågå. Många av läkemedlen motverkade varandra och ibland hade patienten flera mediciner med i princip samma verkan.

På min klinik försökte vi aktivt att minska medicinintaget och verkligen se till att våra patienter fick rätt medicin men det var svårt ibland. Personalen ville att patienterna skulle hålla sig lugna och sova gott, att de skötte magen i rätt tid m m, doktorerna ville att patienterna skulle ha perfekt blodtryck och hjärtrytm.

Patienterna själva ville ha värktabletter och slippa ont i magen (på grund av alla mediciner?). En normalpatient hade minst en sorts värkmedicin, något lugnande och en sömntablett, tabletter för magen, vätskedrivande och blodtrycksmedicin för hjärtat, något för avföringen och kanske någon medicin ”som de alltid haft”. Det blev ganska mycket till slut när patienterna skrevs ut, till hemmet eller till någon form av vårdinrättning. Med sig hade de långa APOdoslistor som ingen kollade och som ibland hade flera fel.

Så såg det ut för tio år sedan och det förefaller inte bättre nu.

Vad läkemedelsprojektet går ut på är i princip

- att från KPR ställa **vassa** frågor till kommunen, landstinget eller läkemedelskommittén
- att informera på medlemsmöten om **okloka listan** (läkemedel som är olämpliga för äldre)
- att göra oss själva medvetna om risker med läkemedel så vi kan påverka våra doktorer
- att i slutändan få de mediciner vi verkligen behöver – i rätt dos och under rätt tid.

Dr Ingrid Melin, SPF-representant i KPR

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:

Vårdcentral:	Representant:	Tel:
Grycksbo	Elisabet Hellberg	510 60
	Marianne Andersson, <i>ersättare</i>	332 33
Britsarvet	Karin Olausson	339 05
	Birgit Kvarman, <i>ersättare</i>	208 79
Tisken	Ingvar Mårtensson	313 39
	Harriet Engström, <i>ersättare</i>	156 54
Norslund	Ulla Jansson	178 88
	Sonja Schnürer, <i>ersättare</i>	328 61
Samordnare:	Kristina Grane	106 57

Erbjudande till medlemmar i SPF Falubygden:

Det är aldrig för sent – konsten att komma igång

Att stärka det friska och förebygga ohälsa är viktiga strategier för att stödja hälsosamt åldrande. Att vara förberedd när den dagen kommer är en god livförsäkring.

I ett seniorprojekt 2009 stött av Folkhälsorådet i Falu kommun bildades en aktivitetsgrupp. Den byggdes på fyra hörnstenar: **Social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk ute/inne-aktivitet, goda matvanor.** Gruppen har haft Lugnet som mötesplats för styrketräning, gemensamma måltider, bad, promenader, säsonsaktiviteter ute och inne, kultur och kunskapsutbyte.

Under vecka 12 (19- 25 mars) kommer SPF att inbjudas till ett nytt "prova på-projekt". Tanken är att **bilda en ny grupp** för styrketräningsovana seniorer som vill bli **"Styrkestarka seniorer"**

Du erbjuds en personlig tid hos instruktör på gymmet Actic under vecka 12 med möjlighet att även få ta del av övriga hälsofrämjande aktiviteter för seniorer på Lugnet. En grupp "Seniorambassadörer" har bildats och finns till hands för den som önskar extra stöd för att komma igång. Känns det bra efter första kontakten i vecka 12 bjuder Actic på en månads fortsatt fri träning för att man ska kunna förvissa sig om att det känns rätt med styrketräningen.

Catharina Dicander

Finns intresse så välkommen snarast att kontakta **projektledare Cathis Dicander** på telefon 023-311 94 eller via e-post cathis@dicander.com för mera info och för att boka instruktörstid till vecka 12. Deltagarantalet är begränsat.

Månadsmöte januari:

”Beyond skiing 2015!”

Vid vårens första månadsmöte var salen väl fylld när Sven von Holst berättade om Faluns just nu största framtidsprojekt: skid-VM 2015. Han leder kampanjen som förbereder arrangemanget och berättade nu för oss om planeringen, de många intressenterna, den internationella VM-organisationen, kommunerna, lokala näringslivet och givetvis Sveriges Television.

Skidstaden Falun har tidigare arrangerat VM 1954, 1974 och 1993. För att klara nutida krav måste man sätta målet högt, ”sätta ny standard” för VM-arrangemang ”beyond all expectations”.

Man förstår att inte minst kommunerna Falun-Borlänge måste satsa högt. Sven ägnade mycken tid åt att framhålla fördelarna på sikt för Falun och omgivande kommuner, ”beyond skiing 2015”. Väl utbyggda sportanläggningar, bostäder, förbättrad infrastruktur, t.ex. Resecentrum, bestående effekt på näringsliv och arbetstillfällen. Falun VM-staden kommer att locka turister.

En känslig fråga är tillbyggnaden av hoppbackarna. Där ställer många frågan om VM på sin spets. Många ser på de stora kostnaderna för de för VM nödvändiga men föga utnyttjade backarna. Hur klarar man VM ekonomiskt? ”Vad får faluborna för skattepengarna?” Sven redovisade en totalbudget som skulle vara i balans.

Vid frågestunden visade publiken positivt intresse, frågor ställdes men inga direkta ifrågasättanden framkom. Visst vore VM 2015 något fint för Falun!

Karin Michols tackade för trevligt och informativt föredrag och bekände att hon, efter vad hon fått höra, kanske skulle ändra sig och själv besöka de kommande VM-tävlingarna.



Text och foto: Gustaf Lagerby

SPF Falubygdens årsmöte 2012

Föreningens årsmöte hölls i Missionskyrkan som vanligt. Salen var ungefär halvfylld när föreningens ordförande Karin Michols hälsade välkommen. Verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning, verksamhetsplan m m fanns tillgängliga på webbplatsen, på expeditionen och vid årsmötet.

Som inledning till mötet sjöng SPF-kören Falun under Margareta Åbergs ledning några stycken. Mats Bergman höll därefter en parentation till



minnet av bortgångna medlemmar och kören sjöng vackert "Vad är en vänskap".

Mötet valde till ordförande Erich Colberg och till sekreterare Ingegärd Mellquist.

Karin Michols föredrog en sammanfattning av årsberättelsen och konstaterade att antalet medlemmar nu nått till 2 000 och att utbudet av aktiviteter är stort, flera har tillkommit. Arbetsgrupperna har varit flitiga. Kassören Per-Olof Odén föredrog resultat- och balansräkningarna. I revisionsberättelsen konstaterades allt i sin ordning. Mötet beslutade om ansvarsfrihet för styrelsen. Verksamhetsplan, budget för 2012 och medlemsavgift för 2013 godkändes.

Valberedningens ordförande Allan Magnusson och mötesordföranden Erich Colberg samarbetade nu smidigt när val skulle förrättas.

Till föreningens ordförande för ett år omvaldes Karin Michols. Övriga styrelseledamöter är nu Bo Bävertoft, Pia Ekström, Gun Eriksson, Gustaf Lagerby, Lisbeth Lundin, Per-Olof Odén, Kerstin Stafås och Hans Thors. Ersättare: Ingrid Klärcke, Birgitta Lindqvist och Ingvar Mårtensson.

Revisorer, ledamöter i olika verksamheter utåt, sammankallande i föreningens olika kommittéer, ansvariga för uppdrag valdes.

Föreningens avgående vice ordförande Barbro Andréason avtackades. Barbro har i tolv år haft olika uppdrag i föreningen, länge varit styrelseledamot och gjort värdefulla insatser.

Allan Magnusson tackades för sju års många gånger krävande arbete som valberedningens ordförande. Han kvarstår i andra uppdrag.

Föreningen inbjöd till kaffe på kyrktorget och den nya styrelsen samlades för konstituerande sammanträde. Kerstin Stafås utsågs då till ny vice ordförande.

Styrelseledamöter och verksamhetsansvariga framgår av sid 2.

Text och foto: Gustaf Lagerby



Barbro Andréason
avgående vice ordförande

(Foto: Sven-Erik Ekeborg)



Kerstin Stafås
ny vice ordförande i styrelsen

Korta klipp ur verksamhetsberättelserna 2011:

STYRELSEN Medlemsantalet fortsätter att öka. Vid årets slut hade föreningen 1962 medlemmar, en ökning med 5,9 procent. Av medlemmarna är 1209 kvinnor och 753 män, fördelningen oförändrad jämfört med 2010. Förbundets mål är en medlemsökning med två procent.

Styrelsen har beslutat bilda två nya kommittéer, kulturkommitté resp kommitté för pensionärsrabatter.

Vid vissa månadsmöten har skrivtolkar tjänstgjort. Inom KPR har hörselslingor i offentliga lokaler diskuterats.

BRUKARRÅDEN Under rådens två sammanträden har rapporter och synpunkter lämnats från de enskilda brukarrådsträffarna. Gruppen består av representanter, utsedda av SPF, till de brukarråd som finns vid vårdcentralerna i Falu närsjukvårdsområde.

EXPEDITIONSKOMMITTÉN Första dagarna efter publicering av resor och studiebesök har expeditionen varit dubbelbemannad. Under året tjänstgjorde sju kvinnor på expeditionen.

FRISKVÅRDSKOMMITTÉN En stor procent av medlemmarna deltog i en eller flera aktiviteter. Boulespelarna var på Kålgården; i höstas blev nya inomhuslo-

kalen i Norslund färdig. Bowlinggruppen rapporterar ökande närvarotal, nu ca 25 spelare. I golf har KM och scramble genomförts. Skogsvandringarna lockar allt flera; under 2012 blir det tioårsjubileum. Stavgång återupptogs. Det har även förekommit vatten- och ryggymnastik, motionslotteri med ca 100 deltagare samt nostalgisk musikunderhållning med dans.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR) SPF-representanterna i rådet träffades vid fem tillfällen. Även under 2011 var anhörigstödet en viktig fråga. Arbetet med nytt reglemente för KPR pågick under året, nu beslutat av fullmäktige.

MÖTESKOMMITTÉN har varit närvarande vid varje månadsmöte. Det är denna kommitté som assisterar besökarna/medlemmarna vid entrén och garderoben.

PRESS- OCH PR-KOMMITTÉN Även under 2011 utkom fyra nummer av SPF-Nytt, alla tryckta i färg. Föreningens webbplats uppdateras fortlöpande och samordnas med SPF-Nytt. Gruppmejlverksamheten ökade; tjugo gruppmejl skickades till 850 adresser.

PROGRAMKOMMITTÉN Programmen vid månadsmötena har varit omväxlande med bland annat historiska anföranden, teaterliv och kartor. Vid Lucia var lokalen fylld till sista plats. Studiebesöken har varit intressanta och givande.

RESEKOMMITTÉN Mellan 22 januari och 6-7 december genomfördes 18 resor. Två inställdes. Två av resorna gick till andra länder. Och två som hade anordnats till underhållning måste dubbleras.

SPF-KÖREN hade 45 sångare fördelat på 19 sopraner, 13 altar, 4 tenorer och 9 basar. I Sandviken medverkade kören i en offentlig konsert. En annan stor dag var Körstämman i Kristinehallen, arrangerad av distriktet. I finalnumret medverkade 130 sångare från olika avdelningar. Alla fick plats på scenen.

STUDIEKOMMITTÉN Kommittén erbjuder kursverksamhet i ett stort antal ämnen. Så även under 2011. De ansvariga efterlyser förslag från medlemmarna om kurser och cirklar.

TRAFIKSÄKERHETSKOMMITTÉN Höjdpunkten var besöket på halkövningsbanan på Ingarvet. Efter nyttig trafikinformation erbjöds medlemmarna lektion på banan, i egna bilar, till reducerat pris och under sakkunnig ledning.

VÄNTJÄNSTEN Tjugotre aktiva "väntjänstare" har ansvarat för var sin stadsdel. Kommittén har gott samarbete med kommunen när det gäller anhörigfrågor och lokalfrågor, t ex Kafé Björken. Det är Väntjänsten som ordnar kaféträffar under vår, sommar och höst. Sommarens utflykt för de "äldre-äldre" gick till Grycksbo hembygdsgård.

Sven-Erik Ejeborg

Den fullständiga verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på SPF:s expedition och på föreningens webbplats, www.spffalubygden.com



Intervju med **Engelbrekt Engelbrektsson**

Frihetshjälten Engelbrekt har "bott" på torget i nära hundra år. Förr något av huvudperson i Falun. Nu mer eller mindre bortglömd. Vi tar en pratstund med den gamle krigaren.

Hur mås det?

– Inget vidare. Numer har alla så bråttom. Visst, en och annan främling stannar och tittar. Sällan Faluborna. Det var roligare förr. Då hade jag nästan alltid folk omkring mig.

Men ungdomarna stannar väl?

– Ja, för att underhålla sig själva. Det är sällan jag hör någon som intresserar sig för mig. Men det var också länge sedan jag var i farten, noga räknat 578 år.

När du kom hit hölls stora möten och det skrevs i tidningarna.

Kommentar?

– Vad det skrevs och pratades. Man ville ha mig på alla möjliga platser, till och med på kyrkogårdsmuren. Hade jag hamnat på Södra station – det var också på tal – så hade jag definitivt varit bortglömd i dag.

Var skulle du vilja stå om du själv fick bestämma?

– Vid gruvan! Flera av mina medhjälpare i Engelbrektsupproret 1434 hade jobbat i gruvan. Som du förstår blev jag själv aldrig tillfrågad. Mitt hem blev Stora Torget. Och tyvärr, där känns det ensamt...

Minns du invigningsdagen?

– Javisst, alla falubor plus många andra var här. Landshövding Holmquist talade och kronprinsen bjöd täckelset falla. Och alla stämde in i sången "Vår Gud är oss en väldig borg". En sådan dag glömmes man inte.

Nu har Faluborna glömt dig. Men turisterna stannar väl upp?

– Kanske, en och annan. De undrar vilket århundrade jag levde. Jag svarar (för mig själv) att jag blev mördad av Magnus Bengtsson 1436. Inte här utan på en ö i Hjälmarens.

– Sedan ställde "hela Dalarna" upp, det ordnades insamlingar, skulptör Karl Hultström tillverkade "kostymen" som jag har på mig.

Den blir vår gamle krigare nog aldrig av med...

*Intervjuade gjorde Sven-Erik Ejeborg
som också tog bilden*

Karlar på studiebesök

SPF:s studiegrupp Karlar, Grabbar, Kompisar, förkortat KGK, är inne på andra verksamhetsåret. Första året blev lyckat med bland annat besök på Dalarnas Tidningar (bilden härintill), Regementsmuseet och Domstolshuset.

Nu planeras besök på nya arbetsplatser i Falun.

Året började med en sammankomst på Idrottsmuseet. Det var där starten skedde i fjol våras.

Vårens program diskuterades och det berättades ungdomsminnen. Fortsättning följer vid nästa träff.

De 15 karlarna hoppas att ytterligare en KGK-grupp bildas i föreningen.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg, fn ordförande i KGK



Det var som det var
tills det blev som det blev.
Det blir som det blir
när det är som det är.

Det är som det är
tills det blir som det blir.
Faran är att det blir som det var.
(Alf Henrikson)

 **Husqvarna**



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

**Service med 12
månaders garanti**

VIKING®

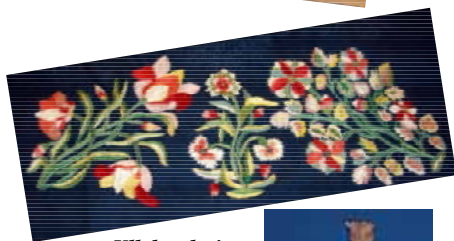
Husqvarna Sy
– Jörgen Eriksson
Parkgatan 1, Falun,
023-108 43

*Fri hämtning och
utkörning
inom Falu kommun*

Att skapa med flitiga fingrar



Knypling och stickning



Yllebroderi

*Knypplad
"Farbror Blå" som
ska ingå i en tavla
med "Tant Grön,
Tant Brun o Tant
Gredelin".*



Kvinnor har i alla tider spunnit, vävt, sytt, stickat och virkat. Allt för att deras hem ska ha funktionella textilier och för att familjemedlemmarna ska ha tillgång till passande kläder. Och kvinnorna har fört in färger i sin vardag genom att färga garner och genom att göra vackra broderier.

Genom industrialiseringen blev det billigare och gick det snabbare att skaffa fabriksstillverkade föremål. Man började tala om "förspild kvinnokraft" när kvinnor ändå envisades med att skapa med sina egna händer.

Men att handarbete skänker ro och ger tid för inre tankar och funderingar. Att handarbete i grupp tillför dessutom en social dimension. Man har trevligt tillsammans. Man inspireras av varandra, byter idéer och lär nya tekniker.

Så inom SPF i Falun är efterfrågan på möjlighet att handarbete i grupp stor. Under minst tio år har Linnéa Jönsson ansvarat för denna verksamhet. Hon har nu gett sig själv tillåtelse att "bara" vara vanlig deltagare. Den grupp som jag besökt leds nu av Ingrid Dahl och Elsie Edström. Där sammanträffar jag med tio damer som alla sysslats med handarbete ända sedan de var barn eller unga. Och att handarbete det är sannerligen inget som någon av dem tänker sluta med.

Bild o text Inger Ågren-Grundelius

Madame Butterfly. Så sorgligt och så vackert.

Folkoperan i Stockholm är inrymd i en före detta, större biograflokal på Södermalm. Lokalen är dock inte större än att man kommer nära det som sker på scenen. Hit har vi rest en vacker höstsöndag för att njuta av Madame Butterfly. Men innan vi slår oss ned på våra platser berättar Folkoperans inspicient Ola Hedén (bördig från Falun) om idéerna bakom tillkomsten av operahuset och han berättar om vad hans eget arbete innebär.

Hur kan det komma sig att pensionärer från SPF i Falun fyller en hel buss till sista platsen och reser ner till Folkoperan i Stockholm? Hur kan vi bli så lockade av att få uppleva en tonårig japansk flickas tragiska kärlekshistoria?

Inte kan då orsaken vara att Madame Butterfly är en opera som man sällan kan se, när man bor i Falun. För under de senaste 3 1/2 åren har en version uppförts på Dalhallscenen i Rättvik och vi har haft möjlighet att, på Folkets Hus i Falun, ta del av en direktsänd version från Metropolitanoperan i New York. Och inte kan då orsaken vara att vi vill få veta hur det går för flickan, för det vet vi nog, de allra flesta, redan i förväg.

En modern Cho-cho-san /Madame Butterfly (Pressbild)



Storyn handlar om kärlek och passion, om svek och ond bråd död. Detta är ju inte särskilt originellt, särskilt inte i operor. Det spelar ingen roll om handlingen förlagts till 1900-talets början eller som denna gång till nutid, för det fantastiska är att händelseförloppet ackompanjeras av en så underbar jublande eller smärtsam och dramatisk musik som fångar och förtrollar. Ingredienserna i denna berättelse är eviga och musikens skönhet är evig.

Så det är bara för oss att njuta!

Inger Ågren-Grundelius

Full fart i bowlinghallen ...

Varje fredagsförmiddag (kl 10-11) spelar SPF:are bowling på tolv banor under hotellet Scandic Lugnet. Det har blivit en populär motionsidrott. Även damer spelar men för närvarande dominerar herrarna. Alla betalar 70 kr för en timmes spel. Då ingår skor och klot.

Gunnel Odén och Ingvar Hernhag (bilden) är ansvariga för verksamheten. När våren kommer övergår Gunnel till golf.

– Det brukar inte bli så långt uppehåll, säger hon efter en strike. Det betyder att alla käglor ramlar direkt i första kastet. Några sekunder senare står siffrorna på tavlan ovanför banan.

Rune Wester, som står i en klass för sig bland herrarna, brukar komma upp i 500 poäng. Gunnel Odén är nöjd om hon får 450 poäng.

Under vintern genomförs klubbmästerskapet. De tio bästa omgångarna under säsongen räknas i KM.



... och i nya boulehallen

På kort tid har boule blivit en populär motionsidrott bland pensionärer. Den nya klubben Falu Boule har på kort tid fått 170 medlemmar, ungefär lika många från SPF och PRO.



På de åtta banorna i nya lokalen i Norslund pågår spel nästan alla dagar i veckan.

– Boule är en bra motion och medelåldern ökar hos spelarna, säger sekreterare Gunilla Gärd.

Vid invigningen klippte ordförande Torgny Thorvalls det blågula bandet, flankerad av Karin Bergström, PRO, och t h Gunilla Gärd, SPF.

SPF:s riksmästerskap i boule ska i sommar genomföras på Lugnet den 23-24 augusti. Flera hundra spelare väntas från hela landet.

Sven-Erik Ejeborg

Entusiastiska skidåkare

Det rör sig inom friskvården. I vinter har en grupp skidåkare träffats varje onsdag.

Efter kort samling har de stakat iväg på olika banor. Någon timme senare har de varit tillbaka för att fika och prata om vallor, Vasalopp och andra tävlingar.

Skidgänget startklart för en tur i Sörskog. Fr v Hans Thors, Ragnvald Eriksson, Mats Hiertner, Lars Tysk, Bo Thorngren samt Ulla och Leif Hedlöf.



Skidvintern startade med en vallaträff i Mats Hiertners garage i januari. Det blev fullt. Ett 20-tal medlemmar fick tips om vallning, spår och skidåkning. Träffen avslutades med att Mats inbjöd till gemensamma skidutflykter. I Falun var det fortfarande dåligt med snö men inte i Sörskog. Premiärturen lockade ett tiotal medlemmar.

– Vi ses i stugan om halvannan timme. Då dricker vi det medhävda kaffet och pratar, det var beskedet när gruppen stod startklar i skogen nedanför parkeringen.

De flesta valde 7,5-kilometersspåret medan andra åkte något/några varv på halv-milsslungan. Vinterlandskapet var sagolikt vackert. Det menade alla när termosarna plockades fram ur väskorna i stugan efteråt. En vecka senare var samma skidgång tillbaka i Sörskog.

Sedan blev det Stångtjärn. Den lilla snö som kommit räckte för turer på småvägar och öppna fält. Efteråt blev det samling i stugan, onsdagen därpå i vallaboden. Orsak: Stångtjärnsstugan är numer alltid stängd. Undantag för abonnerade tillställningar.

Förr var det vanligt att besökarna avslutade motionsturen med att dricka kaffe i stugan. Men nu går man direkt till bilarna och åker hem.

Mats Hiertners skidgång vill inte bryta upp så snabbt. Därför erbjöd Falu IK plats i vallaboden. Där finns också ett antal sittplatser.

Förutom skidspår och vallor pratades det om kommande tävlingar, t ex Vasaloppet och SPF:s riksmästerskap i Ludvika. Plus forna tiders stora skidhändelser i Falun.

Fortsätter skidutflykterna? – Ja, så länge det finns skidspår och intresse, svarar skid-entusiasten Mats Hiertner.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

PS: Vid femte skidträffen, tredje i Stångtjärn, konstaterades färskas vargspår tre-fyra kilometer från stugan. Djuren hade promenerat alldeles intill spåren. Det blev förstås samtalsämnet vid kaffet efteråt.

Ät lunch för 45 kronor i skolan

Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan sedan den 1 februari äta lunch i en skolmatsal nära dig.

De skolor som serverar lunch till pensionärer är Svärdsjöskolan, Rönndalsskolan, Vikaskolan, Grycksboskolan, Bjursåsskolan, Aspebodaskolan och Kristineskolan (gamla läroverket).

För att kunna äta i skolan behöver du först köpa kuponger via kommunens kostenhet. Ring 023-868 38 för mer information.

En lunch kostar 45 kronor och kupongerna säljs i häften om tio.

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'n s tjänster kostar dig ingenting men du håller själv med all materiel.



Telefonnumret till Kommunfixar'n är 023-826 57.

(När kontoret är obemannat är telefonsvarare inkopplad där du kan tala in ditt ärende.)

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotzgatan. Hållplatsen

heter Östra skolan. Där stannar linje 702 (Källviken – Centrum – Stennäset).

Behöver du ta bilen till SPF?



Vi delar parkeringen utanför Kùselska gården med Länsstyrelsen. Sök ledig plats och betala avgiften i biljettautomaten.

Deltar du i ett sammantråde som SPF kallat till, bör du spara p-biljetten och lämna in den i samband med ev reseräkning, så får du tillbaka avgiften.

Nära parkeringsmöjligheter finns också på *Gamla postparkeringen* och längs *Promenaden*.

50 kronor i onödan ...

... får vi betala om du glömmert tala om vem du är som betalat in till föreningen. Plusgiro måste då hjälpa oss att ta reda på vem du är.

Kassören

Om du flyttar...

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



SPF-NYTT 2012-1

Ansvarig utgivare: Karin Michols

Innehåll:

Anhörigstöd	25
Annonsansvariga	40
Annonsera i SPF-Nytt	22 o 40
Bilen till SPF	38
Blogg på webben	4
”Boken kommer”	25
Boule	15
Bowling	15
Bussen till SPF	38
Dans o nostalgisk musikunderhållning	18
E-post, har du?	4
Erbjudande	27
Expedition/information	2
Flyttanmälan	38
Friskvård	15-18
Försäkringar	4
Golf	16-17
Golf, årets scramble	16
Hjärt- o lungräddning	18
Hörselproblem	23
Idéer och förslag, har du?	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	24
Kalender	20-21
Kommunala pensionärsrådet KPR	26
Kommunala pensionärsrådet: Rapport	26
Kommunfixar'n	38
Kursverksamhet	12-14
Lunch i skolan	38
Luncher, Restaurang Kopparhatten	24
Motionera Mera	15
Motionskort	mitten
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Patientråden	27
Reportage och intervjuer:	
Att skapa med flitiga fingrar	34
”Beyond skiing 2015”	28
Entusiastiska skidåkare	37
Full fart i bowlinghallen...	36
... och i nya boulehallen	36
Intervju med Engelbrekt...	32
Karlar på studiebesök	33
Madame Butterfly. Så sorgligt ...	35

Stockholmsresorna lockar mest	11
Resevillkor	6
Resor	6-10
Skogsvandringar	17
SPF Falubygden	4
SPF Falubygden. Årsmöte 2012	29
SPF mästerskap 2012	18
SPF-Nytt, redaktion	39
Stavgång	15
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	23
Träffpunkt Britsarvsgården	25
Träffpunkt Smedjan	25
Träffpunkt Källängeskolan Svärdsjö	25
Vad tycker du om maten?	24
Verksamhetsberättelser 2011	30-31
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	23
Webbplatser	4 o 9

Annonser:

Blomsterriket	22
Falu Begravningsbyrå	19
Falu Flytt	19
Falu Stenhuggeri	19
Falu västvuga	22
Husqvarna	33
Phai's Massage och Fotvård	22

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

se.ejeborg@telia.com

Gustaf Lagerby

gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby

margareta.nissby@telia.com

Inger Ågren-Grundelius

inger.grundelius@telia.com

Bo Bävertoft (webbsidan)

bo@bavertoft.st

Stig Hellberg (gruppmejl)

stiq@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
www.spffalubygden.com

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR! *Varje annons når ca 2000 medlemmar*

Annonsansvariga:

Allan Magnusson, 023-154 14, 070-530 25 11, allan.magnusson.dof@telia.com

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

Annonspriser:

Helsida 900 kr • Halvsida 500 kr • Kvantssida 300 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2012:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren 2012	8 maj	29 maj - 1 juni
Höstens program 2012	14 augusti	4 - 7 september
Inför vintern 2012	6 november	27 - 30 november