



# SPF-NYTT 2014-1

## Falubygden

---

---

---

## INFÖR VÅREN



*"Inte gör det ont när knoppar brister ..."*

*Foto: Lena Tysk  
(Läs mer på omslagets baksida)*

## **Styrelse 2014**

Ordförande:	Gunnar Trued	0246-30211
Vice ordf:	Ann Lagerby	174 95
Kassör:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Margareta Nissby	131 39
	Birgitta Wallman	343 45
<b>Revisorer:</b>	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats  
[www.spf.se/falubygden](http://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:	Allan Magnusson och Britt-Mari Tägt	154 14 333 80
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
IT-väntjänst:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson och Torsten Gudmunds	203 42 395 50
Patientråden:	<i>se sid 29</i>	
Programkommitté:	<i>utses senare</i>	
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 23</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
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 kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Annlis Andersson, Birgitta Eriksson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falubygden">www.spf.se/falubygden</a>
Bankgiro:	690-3330



## *Avgående ordförandens spalt*

*I sex år har jag haft medlemmarnas förtroende att vara ordförande i SPF Falubygden Jag blev medlem 1999, precis när jag gått i pension, och fick ganska snart hand om resor. Aktiviteten resor var inte alls så stor som nu. Pensionärerna ville på den tiden inte ha flerdagsresor, det var mest dagsutflykter.*

*Föreningen har haft en enastående medlemsutveckling under dessa år. Vi fick pris från förbundet i fjol för god rekrytering – visserligen inte första pris.*

*Två gånger har vi deltagit i tävlingen ”Seniorvänlig Kommun”. Friskvården har haft en enorm utveckling. SPF-Nytt är uppskattad både internt och externt.*

*De flesta medlemmar är nöjda och glada över den verksamhet vi bedriver. Vi skall ju komma ihåg att det är ideella krafter, som bygger upp verksamheten. Självt har jag haft stor glädje av arbetet i föreningen.*

*Nu när valberedningen föreslog en mindre styrelse, och föryngring av densamma, då var det dags för mig att gå.*

*Det är med visst vemod som jag lämnar ordförandeposten, men valberedningen ville ha yngre krafter. Jag kommer att sakna kontakten med många av våra medlemmar.*

*Ett tack riktar jag till föreningens alla trogna medarbetare.*

*Karin*



## *Nya ordföranden om framtiden*

*Först vill jag å alla medlemmars vägnar tacka Karin för allt arbete och det stora engagemang som Karin lagt ner för vår förening. Ett stort TACK.*

*Det är en stor ära att bli kallad och att få vara SPF Falubygdens ordförande. Men som tur är, ska jag inte dra hela lasset själv. Det är många duktiga medlemmar i styrelsen och olika kommittéer, och vi alla skall hjälpas åt att föra föreningen framåt. Med ny ledning blir det kanske en del förändringar, men jag lovar att det inte blir några revolutionerande förändringar.*

*Vi skall arbeta för att få fler att engagera sig, i vår strävan att främja SPF:s ändamål. Tillvarata pensionärernas intressen, verka för gemenskap, trygghet och trivsel bland medlemmarna och att med attraktiv verksamhet locka fler att bli medlemmar i SPF.*

*Gunnar*

*Läs intervjun med Gunnar Trued på sid 5.*

# MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| onsdag<br>12 mars<br>kl 13.30 | Mitt liv med musiken<br>Nils Birgersson spelar och sjunger.<br>Lokal: Hörsalen, Dalarnas museum. Kaffe på Kopparrhatten.   |
| onsdag<br>9 april<br>kl 13.30 | Johan Olof Wallin<br>Jörgen Dicander berättar och SPF-kören sjunger.<br>Lokal: Kristinegården, Jesper Svedbergssalen. Kaffe serveras.  |
| onsdag<br>14 maj              | Vårlunch, Västanviks folkhögskola i Leksand<br>Information om verksamhet, visning av lokaler och trädgård ingår.<br>Buss avgår från postparkeringen mitt emot Läroverksparken<br>kl 10.00. Beräknad återkomst till Falun ca 15.00.<br>Pris för resa och lunch: 150 kr<br><i>Bindande anmälan till expeditionen senast 29 april. Max 50 pers.</i> |
- 

## LÄSTIPS

- |                 |  |
|-----------------|--|
| fredag 21 mars  | Vad har du läst sen sist?  |
| fredag 25 april | Berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera  |
| fredag 23 maj   | eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.<br>Välkommen till Stadsbibliotekets cafeteria <b>kl 10.15-11.45.</b><br><i>Ingen föranmälan</i> |
- 

## STUDIEBESÖK

Anmäl deltagande i studiebesöken till expeditionen, tel 690 45.  
Besöken brukar snabbt bli fullbokade när deltagarantalet är begränsat.  
Meddela ev förhinder till expeditionen så kontaktar de "reserverna".

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| onsdag<br>26 mars<br>kl 13.30  | Visning av och information om Gruvhospitalet, Koppardalern<br>och järnbruksrummet vid Falu gruva<br><i>Anmälan till expeditionen senast 20 mars. Max 20 pers.</i> |
| onsdag<br>23 april<br>kl 13.30 | Favorit i repris: Visning av Bergslagssalongerna<br>Ingång från Svärdsjögatan<br><i>Anmälan till expeditionen senast 15 april. Max 30 pers.</i>                   |

## Gunnar ny ordförande i SPF Falubygden

Vid årsmötet i februari utsågs Gunnar Trued till ny ordförande i föreningen för kommande året.



**För de många som brukar** delta i SPF-resorna är Gunnar en välkänd och omtyckt reseledare.

– Jag känner igen många av resenärerna även om jag inte kommer ihåg namnet på alla, säger Gunnar.

Han har medverkat i Resekommittén sedan 2008 och tillsammans med bl a hustrun Ruth arbetat upp reseverksamheten som nu omfattar ca 18 resor per år. Han har också varit resesamordnare i Daladistriktet.

**Gunnar Trued är född 1939** i Lidköping. Till Falun kom han 1976; SPF-medlem blev han för ungefär tio år sedan.

Som maskiningenjör har han varit yrkesverksam i flera olika företag. Han har också utbildat sig i företagsekonomi och juridik och är utbildad fastighetsmäklare.

Han har gedigen erfarenhet från föreningslivet, t ex som scoutledare, distriktsordförande i Round Table, kassör och vice ordförande i Frimurarna. Han har varit medlem i kyrkofullmäktige och kyrkorådet i Sundborn.

– **När jag fick frågan** om att bli ordförande, funderade jag en del, berättar Gunnar. Det är naturligtvis ärofullt att bli tillfrågad. Föreningen brukar ju uppmana medlemmarna att tacka ja när valberedningen hör av sig. Och jag tror på rotation inom en förening.

**Nu blir styrelsen** betydligt mindre. Men Gunnar poängterar att det inte är fråga om en ”palatsrevolution”. Man får bara jobba på ett annorlunda sätt. I stället för att kommittéerna har plats i styrelsen får styrelsen komma till kommittéernas möten. På så sätt träffar styrelsen alla kommittéledamöter och inte bara de verksamhetsansvariga. Kommittéerna ska jobba självständigt med den löpande verksamheten och styrelsen med policyfrågor och andra övergripande frågor.

– **Hur få ut information** till medlemmarna? Det ska vi fundera över, säger Gunnar som anser att webbplatsen och gruppmejl är utmärkta kanaler för snabb information vid sidan av det tryckta medlemsbladet.

– **För att locka nya** medlemmar måste vi synas mer utåt, menar Gunnar. Och vi måste se till att medlemmarna är nöjda med vad vi erbjuder. ”Mun-till-mun-metoden” ska inte underskattas.

Han vill få fler att delta i månadsmötena. Kanske krävs nya former för att locka fler.

*Text: Margareta Nissby Foto: Stig O Hellberg*

# 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](http://www.spf.se/falubygden) och på expeditionen.

## Anmälning- 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](mailto:falun@spfdalarna.se). *Vid köbildning prioriteras personliga besök före telefonsamtal.* 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 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 företräde** 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.



## Sista minuten?

På vår webbplats hittar du uppgifter om lediga platser, återbud m m.

## 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?

# Manskören Harmoni med Caprice i Lindesberg

lördagen den 26 april

**E**n häftig musikalisk show med kör, orkester, dansare och toppartister med bl a Sarah Dawn Finer samt en hemlig toppartist som gömmer sig i kulisserna och presenteras först under föreställningen. Vill du läsa mer om kören – gå in på [www.harmoni.nu](http://www.harmoni.nu)

Vi åker från Falun vid 9-tiden och äter en två-rätters lunch vid framkomsten till Lindesberg. Föreställningen börjar kl 14.00 och beräknas pågå ca 2,5 – 3 timmar inkl paus. Innan vi återvänder till Falun tar vi en bussfika.

Resan har annonserats via SPF:s webbsida och gruppmejl men ännu finns några platser kvar.

**Pris: 850 kr** inklusive buss, 2-rätters lunch, biljetter och bussfika.

**Anmälan** till expeditionen snarast.

**Resansvarig:** Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248.

## Hemlig resa

onsdagen den 4 juni

**'I naturen ut vi ....' far, när sommargrönskan är som skirast!**

Vi lämnar Falun vid niotiden och kommer hem 17.30. Dagen bjuder på olika upplevelser och passar för 'alla ben'. Men det är alltid bra att resa med sköna skor, paraply i beredskap och öppet sinne!

**Pris: 475 kr** och då ingår bussresan, för- och eftermiddagskaffe, lunch och dagens 'övertäckningar'.

**Anmälan** tidigast 11 mars och senast 15 maj till expeditionen.

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

## Kryssning på Siljan

med Siljans stolthet sedan 1876 m/s Gustaf Wasa

måndagen den 7 juli

**V**i åker från Falun ca kl 8.00 för att gå ombord på Gustaf Wasa kl 9.00 i Leksand. Då serveras vi kaffe/te med smörgås. Solen skiner från en klarblå himmel (?). Vi passerar Tällberg, Rättvik, Vikarbyn och alla små strandnära byar som vi ser från sjön.

Före Mora äter vi en god lunch på båten. Varmrökt Siljanslax med tillbehör, bordsvatten, kaffe och kaka.

Väl i Mora får vi ledig eftermiddag för egna aktiviteter. T ex besök Zornmuseet (entré 50 kr), Zorngården (entré 75 kr) eller utforska Mora centrum, ta eftermiddagsfika på någon trevlig uteservering. Bussen hämtar oss för återfärd mot Falun ca 16.00.

**Pris: 600 kr**, vilket inkluderar buss, båttur med guidning, kaffe/te med smörgås samt lunch.

**Anmälan** tidigast 13 mars till expeditionen.

**Resansvarig:** Ruth Trued, tel 0246-302 11 eller 070-57 57 660.



## Passa på – några platser kvar på årets utlandsresor!

Utförligt dag-för-dag-program hittar du på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden) under Resor eller beställ programmen direkt från expeditionen. Anmälan sker till expeditionen om ej annat anges.

### Slovakien med bl a Bratislava, Tatrabergen och Kosice samt Wien

16 – 23 maj

**E**fter övernattnin g på Arlanda tar vi tidigt morgonflyg till Wien där vår guide tar oss vidare till Bratislava och Slovakien.

Slovakien – en okänd del av Europa. Ett land med böljande landskap, glödande solrosfält, kullar med vinrankor och höga berg som skimrar i blått. Vi upplever en fantastisk natur, flera världsarv, vinprovningar, traditionell slovakisk husmanskost, slovakisk musik m m. Vi tar linbanan till ”Hrebienok” som ligger på 1285 m.ö.h. Här finns möjlighet till en lättare promenad. Färden går vidare till bl a vindistriktet Tokaj. Där väntar naturligtvis ett spännande besök i deras vinkällare med vinprovning och middag innan vi återvänder till Kosice.

Även hemresan går via Wien där en guidad stadsrundtur på ca 3 timmar ingår. Detta och mycket mera får vi uppleva på denna resa.

**SPF-pris: 12.450 kr** (ordinarie pris ca 13.450 kr), vilket inkluderar buss Falun-Arlanda t o r, flyg, del i dubbelrum inkl frukost, avgifter, utflykter, entréer och måltider enligt program (4 luncher och 6 middagar). Enkelrumstillägg 1.300 kr.

**Anmälan** till expeditionen snarast och senast 10 mars.

**Resansvarig:** Stig Olsson, tel 023-408 56 eller 070-540 41 77.

**Researrangör:** ReseSkaparna event & resor, tel 08-94 40 40.



# Skagen

## med Christer som guide

8 – 11 juni

Det var många som antecknade sig på intresselistan vid reseträffen, men som tyvärr nu strukit sig. **Vi måste bli minst 25 st** för att resan ska kunna genomföras. Därför har vi förlängt anmälningstiden till den 4 april.

Vi åker med buss till Göteborg där vi tar Stena Lines färja till Fredrikshamn och vidare till Skagen. På programmet står en privat visning av Skagens Museum och Anchers Hus. Det blir också besök i Svenska Sjömanskyrkan och tvårätters middag på restaurang Folden i Skagens centrum. Vi kommer att besöka Den Tilsande kirke, Kandesstederna, ”Öknen” en bit utanför Skagen, det spännande Oddecentret ute på Grenen och yttersta punkten där Skagerak och Kattegatt möts. Vi besöker också Drachmanns Hus. Det blir Skagenspätta på restaurang De 2 Have. Detta var en kort resumé av resan. Gå in på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden) eller hämta program på expeditionen.

**Pris i dubbelrum: 5.600 kr/person**, enkelrumstillägg 900 kr.

**Anmälan** till expeditionen snarast och senast 4 april.

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

**Researrangör:** CKs Resor, Christer Kullberg.

# Irland – ”den gröna ön”

9 – 16 juni

En naturupplevelse med spännande miljöer, intressant historia och trevliga människor. Vi ser även norra Irland, en del av landet som många ännu inte besökt. Vi får uppleva Irlands två huvudstäder, den irländska musiken, maten och drycken, pubbesök, besök på bl a Titanic Experience invigd 2012. På Bushmills whiskeydestilleri får vi veta mer om whiskey. Vi går på ”riverdance” show. Allt detta och mycket mera får du som följer med på denna resa uppleva.

Juni är den tid när bl a rhododendron och fuchsia blommar samt då vädret är rätt bra – bättre än man kan tro. (*Obs: Septemberresan är fullbokad.*)

**SPF-pris: 13.950 kr** (ordinarie pris ca 14.950 kr) vilket inkluderar buss Falun-Arlanda t o r, flyg, del i dubbelrum med irländsk frukost, avgifter, utflykter, entréer och måltider enligt program (2 luncher och 6 tre-rättersmiddagar).

**Anmälan** till expeditionen snarast och senast 7 mars.

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

**Researrangör:** ReseSkaparna event & resor, tel 08-94 40 40.

## Kommande resor hösten 2014

Detaljerade program kommer i SPF-Nytt nr 2014-2

### **Livet är en schlager**

lördagen den 20 september

Vi reser med buss till Stockholm och intar en brunch. Därefter åker vi till Cirkus och ser föreställningen. Vi har 50 biljetter på parkett. Medverkande är bl a Peter Jöback, Helene Sjöholm, Måns Möller, Johan Glans, Katarina Ewerlöf och My Holmsten.

### **Mamma Mia**

på Svenska Teatern, Helsingfors

27 – 29 oktober

Vi reser med buss till Stockholm, där tar vi en av Viking Lines röda båtar till Helsingfors. Tisdag eftermiddag ser vi Benny Anderssons och Björn Ulvaeus mästerverk, Mamma Mia, på Svenska Teaterns stora scen. 50 biljetter är bokade på parkett.

*Anmälan till dessa båda resor görs tidigast i juni 2014.*

---

Läs om tidigare resor och arrangemang på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden):

### **Alla hjärtans kryss**

En resefest blev det under ett dygn som knappast räckte till för alla trevliga aktiviteter på båten.

### **En lyckad julbordsresa**

Det har blivit en fin tradition att fira den annalkande julen med en Ålandsresa för avätande ett klassiskt julbord på båten. När denna tradition började var det ett fåtal SPF:are som gjorde resan. Vid årets resa deltog 100 medlemmar, det blev ett rekord med två fulla busslaster från Falun.

### **Landshövdingen tog emot i Karlstad**

En solig novemberhelg for en busslast resenärer från föreningen till residenset i Karlstad, där tidigare falupolitikern, dalariksdagsmannen och numera värmlandshövdingen Kenneth Johansson tog emot.

### **Det kunde ha varit Ernst Rolf!**

Bertil Mogrind kom in elegant med storm och fluga. Vilken charmör! Elegant och skönsjungande drog han Ernst Rolfs repertoar. Ett mycket uppskattat Kafé Björken-program.

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)

## KURSVERKSAMHET

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

<b>ANMÄLAN</b>	Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan, tel 222 46, eller via <a href="http://www.sv.se/dalarna">www.sv.se/dalarna</a>
<b>STUDIELOKAL</b>	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler på Trotsгатan 41 i Falun (ingång från gården via Magasinsгатan)
<b>DELTAGARAVGIFT</b>	Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive kurs
<b>FRÅGOR</b>	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

### AKVARELLMÅLNING FÖR NYBÖRJARE

För dig som är nybörjare och inte har målat tidigare.

<b>Ledare:</b>	Eva Sandström
<b>Tid:</b>	Dagtid, 4 träffar
<b>Start:</b>	10 mars <b>Fulltecknad (2 reservplatser)</b>
<b>Plats:</b>	I Evas ateljé på Åsgatan
<b>Kostnad:</b>	590 kr

### ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON **Ny omgång**

Cirkeln för dig som vill lära dig nyttja de olika möjligheter en modern mobiltelefon har. Du lär dig hantera kontakter, olika sätt att ringa, skicka och ta emot sms, ta foton och att utföra olika ärenden.

Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

<b>Ledare:</b>	Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13
<b>Tid:</b>	Måndagar och fredagar kl 10.00-12.00 (5 träffar)
<b>Start:</b>	10 mars, 14 mars, 17 mars, 21 mars, 24 mars
<b>Kostnad:</b>	400 kr

### DATOR - nyblivna datoranvändare **Ny dag och tid**

Kursen för dig som vill skaffa eller som nyss har skaffat dator och vill få hjälp att komma igång. Kursen ligger på en mycket grundläggande nivå. Tillsammans går ni igenom olika typer av datorer och vad som passar dig bäst.

Du lär dig datorns olika grundfunktioner och får bekanta dig med internet. Första träffen är en introduktion då du inte behöver ta med egen dator. Vid resterande träffar krävs egen dator.

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

<b>Ledare:</b>	Agneta Sundbaum-Dufva
<b>Tid:</b>	Onsdagar kl 10.00-12.15 (5 träffar)
<b>Start:</b>	Meddelas när cirkeln är fulltecknad
<b>Kostnad:</b>	700 kr

## DATOR – gå vidare

En datorkurs för dig som har datorvana och är intresserad av att lära mer om datorns olika funktioner och internet. Tillsammans lär ni er mer om internet, datorns olika standardprogram och funktioner såsom e-post och att hitta till sidor för dagstidning och andra favoriter.

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

Ledare: Agneta Sundbaum-Dufva  
Tid: Torsdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar)  
Start: 8 april  
Kostnad: 700 kr

## SLÄKTFORSKNING

Vi går igenom släktforskningens grunder, hur man söker i olika arkiv och även hur man använder några av marknadens släktforskningsprogram.

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

Ledare: Björn Engström  
Tid: Torsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)  
Start: Framflyttat startdatum. Meddelas när kursen är fulltecknad.  
Kostnad: 900 kr

## SURFPLATTA/SMARTPHONE - grund

Här lär du dig använda din läsplatta eller smartphone på bästa sätt. Ladda ner och använd olika appar, göra bankärenden, beställa biljetter, läsa tidningen, titta på tv-program genom play-funktioner, använda GPS och lära dig hur smidigt du kan hantera dina dokument och bilder genom olika onlinelösningar. Ni lär och tipsar även varandra.

**Obs: Ta med egen läsplatta eller smartphone.**

Ledare: Per Börjesson  
Tid: Onsdagar (5 träffar):  
Grupp 1 (för dig med Ipad(Iphone)): kl 13.00-14.30  
Grupp 2 (för dig med övriga märken): kl 15.30-17.00  
Start: 19 mars  
Kostnad: 200 kr

## TRÄDGÅRD

**Obs: Föreläsning**

Kaffe med dopp och en föreläsning om växter för vår och sommar.  
Föreläsare: Björn Engström  
Tid: Måndag 7 april kl 14-16  
Föranmälan: 31 mars  
Kostnad: 50 kr

## Är du intresserad av nedanstående cirklar? Välkommen med din intresseanmälan!

### **DALARNA - från urtid till nutid** **Nyhet**

Följ med på en geologisk upptäcktsresa/studiecirkel med geologerna Karin Eriksson och Gunnar Eriksson. Vulkanutbrott, inlandsisar, bergskedjeveckningar och många olika geologiska processer har lett fram till våra dagars Dalarna med olika mineral, bergarter och jordarter. I cirkeln ingår en dags-exkursion.

*Tid:* Dagtid (5 träffar)

*Start:* September 2014

### **MINNET - en upptäcktsresa i minnets värld**

Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det? Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne? Vi utforskar och diskuterar. Vill du prova olika minnestekniker och inlärningsstrategier? Har du egna minnesknep som du använder i vardagen? Vi provar och diskuterar för att ge dig möjlighet att bli medveten om vad som passar dig bäst och hur du kan öva ditt vardagsminne.

*Ledare:* Karin Stenman-Nyhäll

*Start:* Hösten 2014

*Kostnad:* 350 kr

### **SURFPLATTA/SMARTPHONE - avancerad**

Kursen för dig som har kommit lite längre och som vill lära dig att använda din surfplatta/smartphone på andra och mer avancerade sätt.

Tillsammans tittar ni på olika spännande funktionella användningsområden och lär av varandra.

*Ledare:* Per Börjesson

### **VEGETARISK MATLAGNING** **Få platser kvar**

Vill du vara med och lära dig laga mer vegetariska rätter?

Anmäl dig så hittar vi en kock!

Vi behöver vara minst fem personer för att bilda ett bra matlag.

### **VI SJUNGER TILLSAMMANS**

Ingen körvana behövs, bara sångglädje. Vid första träffen ger ledaren förslag på innehåll och upplägg av kursen som ni sedan bestämmer tillsammans.

*Ledare:* Tord Halvarson, tel 342 64

*Tid:* Tisdagar kl 10.00-12.00 (5 träffar)

*Start:* Uppehåll under våren. Återkommer till hösten 2014.

*Lokal:* Hyttgatan 28

*Kostnad:* Kan tillkomma beroende på lokalhyra

Anmälan till Vuxenskolan, tel 222 46, eller via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)

## YOGA FÖR DIG

Är du nyfiken på yoga? Här kan vara ett alternativ att få prova på en avspänd och behaglig yoga.

### Redan startade cirklar:

Använd din moderna mobiltelefon

Dans - Linedance onsdagar

Dans - Linedance torsdagar

"Gitarren och jag"

Guldkant på tillvaron

Kalligrafi är skönskrift

Knyppling och tvåändsstickning

Körsång, SPF-kören

Lunch tillsammans

Läsecirkel

Samtal om livet

Surfplatta/Smartphone – avancerad

(2 kurser avslutade)

Vi virkar, stickar och syr (*platser kvar*)

### Cirklar som Studieförbundet Vuxenskolan och SPF också kan erbjuda utöver det ordinarie studieprogrammet:

#### ANHÖRIGGRUPP Något för dig?

Vänder sig till dig som fått ett ökat ansvar för en anhörig med demenssjukdom. Vi träffas i en mindre grupp och utbyter erfarenheter med andra i liknande situation.

Start på onsdagar, våren 2014. För mer information och anmälan kontakta Studieförbundet Vuxenskolan, tel 023-222 46. Max antal deltagare: 6.

I samarbete med Falu kommun.

#### LÄSKRAFT - ett högläsningsprojekt **Ny omgång**

Bli en högläsare i Falun. Studiecirkel med tre träffar. Start: vecka 11.

För mer information och anmälan, kontakta Studieförbundet Vuxenskolan, tel 023-222 46.

I samarbete med Centrum för lättläst, Demensförbundet, Falu kommun och Länsbiblioteket.

 **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*

# FRISKVÅRD

## **Motionera Mera-lotteriet**

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

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 2014.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF:s expedition, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, senast fredagen den 5 september 2014.**

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 är inte öppen, så ta med kaffe.

I början av maj flyttas spelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen, med samling kl 09.45 och start med spelet kl 10.00. 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 Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931.

## **Mjukgympa, rygg- och vattengymnastik**

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas i 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 12 maj, ons 14 maj, fre 16 maj, mån 19 maj och ons 21 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 12 maj, ons 14 maj, mån 19 maj och ons 21 maj. Vid stort deltagarantal förläggs vissa grupper till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 20 och 21. 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](mailto: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 21 maj kl 09.00 och några påföljande onsdagar**. Spelform: scramble. Startavgift: 20 kr. Greenfeeavgift: 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](mailto:inga.lej@tele2.se).



**Att komma ihåg:** Sommaren 2014 kommer **föreningsmästerskap i golf** för SPF Falubygden att spelas för nionde året. Datum och bana för tävlingen är ännu inte bestämda. Tävlingen kommer troligtvis att spelas under juni månad. Definitivt datum och vilken bana det blir meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt.

## **Skogsvandringar**

Sex 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 3-6 km med växlande svårighetsgrad. Vi vandrar oavsett väder.

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

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

### *Vandringdagarna och samlingsplatser:*

**Torsdag 24 april:** Vika, Kyrkbyttjärn

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.30 för samåkning.  
Ca 3 km lätt vandring inkl viss fågelskådning. Gå gärna två varv!  
*Ansvariga: Tord Halvarson och Sven-Erik Ejeborg*

**Torsdag 1 maj:** Källviken – Samuelsdal

Samling parkeringen nedanför Källvikens slalombacke kl 10.  
Ca 3 km. Lätt till medelsvår terräng med uppförs- och nedförsbackar.  
*Ansvariga: Sven-Erik Ejeborg och Bernt Kindlund*

**Torsdag 8 maj:** Källslätten

Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning.  
Längd: 5,5 km. Lite tyngre vandring med uppförsbackar.  
*Ansvariga: Mats Hiertner och Bo-Erik Ahlbäck*

**Torsdag 15 maj:** Vattnets väg: Puttbo – Karsbotjärn

Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning.  
Ca 5-6 km på stigar och småvägar. 50-70 m höjdskillnad.  
*Ansvariga: Tord Halvarson och Bertil Jäderberg*

**Torsdag 22 maj:** Vandring öster om Vällan

Samling Lilltorpets parkering kl 10.  
Ca 5 km i medelsvår terräng.  
*Ansvariga: Bernt Kindlund och Bertil Jäderberg*

**Torsdag 29 maj:** Hyttkvarn, Sågmyra

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.30 för samåkning.  
Ca 5 km lätt terräng, kort backe, breda skogsvägar/stigar.  
*Ansvariga: Bo-Erik Ahlbäck och Sven-Erik Ejeborg*



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

## Kersti – vår nya gruppmejlare

Kersti Jungsbo heter föreningens nya gruppmejlare. Hon ersätter Stig Oskar Hellberg, som lämnar över ansvaret efter sju år.

Stig Oskar var den som tog initiativet till gruppmejlverksamheten och har utvecklat den till att idag omfatta drygt 1200 adresser. Det innebär att cirka 1500 medlemmar kan nås av snabba e-postmeddelanden.

Kersti är ett välkänt ansikte för många medlemmar. Hon ingår i expeditiionspersonalen, ett uppdrag som hon kommer att behålla vid sidan av gruppmejlandet.

– I fortsättningen kommer grupputsickan att göras via en e-postfunktion i medlemsregistret i kombination med SPF:s eller mitt e-postprogram, berättar Kersti. Alla medlemsmejl skickas via medlemsregistret och deras server. Varken SPF eller jag behöver bekymra oss om internetkapacitet eller kostnad.



## Besök 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.

**Har du inte dator?** Har du inte dator själv, har du kanske någon anhörig eller bekant som har och kan bevaka nyheter på föreningens webbplats åt dig.

**Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson**

## SPF-bladet kommer till dig med e-post

Förbundet producerar en gång i månaden en liten skrift med nyheter, kallad *SPF-bladet* (ej att blanda ihop med vår förenings *SPF-Nytt*).

Hittills har den publicerats på Medlemssidorna på webben (där du måste logga in för att kunna läsa).

Under våren ändras detta så att *SPF-bladet* skickas direkt med e-post till alla medlemmar – förutsatt att de har angett sin e-postadress.

Detta kan du själv göra när du loggat in på Min sida/Medlemsinloggning.

## 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

## Vi har allt!

- det senaste inom LED  
Vi utför även reparationer



**LAMPSHOPEN**  
I FALUN AB  
Fisktorget • 023-280 30  
www.lampshopenfalun.se  
mån-fre 10-18 lör 10-15

## SPF-KALENDERN VÅREN 2014

Anmälan till arrangemang görs på SPF:s expedition (se sid 2).

Sid = sida i SPF-Nytt 2014-1

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Verksamhet och plats</i>	<i>Anmälan</i>	<i>Sid</i>
<b>MARS</b>					
7	fre	13.00	Lunch på Kùselska Krogen		24
8	lör	14-16	Kafé Björken: SPF-kören		24
12	ons	13.30	Månadsmöte, Hörsalen, Dalarnas Museum: Mitt liv med musiken		4
15	lör	14-16	Kafé Björken: Linedansarna		24
21	fre	10.15	Vad har du läst sen sist? Lokal: Stadsbibliotekets cafeteria		4
22	lör	14-16	Kafé Björken: Historisk tillbakablick: Dalregementets musikkår		24
24	mån	13.00	Väntjänsten till hjälpmedelscentralen i Borlänge		
26	ons	13.30	Studiebesök: Gruvhospitalet vid Falu gruva	ja	4
29	lör	14-16	Kafé Björken: Evergreens		24
<b>APRIL</b>					
1			Start för motionslotteriet Motionera Mera		15
4	fre	13.00	Lunch på Kùselska Krogen		24
5	lör	14-16	Kafé Björken: Birgitta Berggren		24
9	ons	13.30	Månadsmöte, Kristinegården, Jesper Svedbergssalen: Johan Olof Wallin		4
12	lör	14-16	Kafé Björken: Hattparad		24
23	ons	13.30	Studiebesök: Bergslagssalongerna	ja	4



2014

SPF Falubygden

## Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2014. 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 fredagen den 5 september 2014**. 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	Cykling ( <i>hjälm!</i> )	10 km
H	Tennis	30 min		R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål		S	Trädgårds- arbete	60 min



24	tor	9.30	Skogsvandring, Vika. Samling parkeringen Lugnet för samäkning.	17
25	fre	10.15	Vad har du läst sen sist? Lokal: Stadsbibliotekets cafeteria	4
26	lör		Resa: Manskören Harmoni med Caprice, Lindesberg	7
<b>MAJ</b>				
1	tor	10.00	Skogsvandring. Samling parkeringen Källvikens slalombacke.	17
2	fre	13.00	Lunch på Kùselska Krogen	24
8	tor	9.30	Skogsvandring, Källslätten. Samling Falu gruva för samäkning.	17
12	mån	fm	Golf: Nybörjarkurs och fortsättningskurs startar	16
14	ons		Vår lunch, Västanviks folkhögskola	4
15	tor	9.30	Skogsvandring, Puttbo. Samling Falu gruva för samäkning.	17
16-23			Resa: Slovakien och Wien	8
21	ons	9.00	Golf: Start för scramble på Samuelsdals golfbana	16
22	tor	10.00	Skogsvandring, Vällan. Samling Lilltorpet.	17
23	fre	10.15	Vad har du läst sen sist? Lokal: Stadsbibliotekets cafeteria	4
29	tor	9.30	Skogsvandring, Hyttkvarn. Samling parkeringen Lugnet för samäkning.	17
<b>JUNI</b>				
4	ons		Hemlig resa	7
8-11			Resa: Skagen	9
9-16			Resa: Irland – den gröna ön	9
<b>JULI</b>				
7	mån		Kryssning på Siljan	7

## ***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 pensionärer i SPF.

*Gun Eriksson*



### **Beskärningstjänst**

Träd-buskar-häckar  
Frukträd inkl ympning

**Anders Eriksson**

**Tel 070 204 2515**

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

[anders@beskarningstjanst.se](mailto:anders@beskarningstjanst.se)



## **Följ med på Naturforums resa till HAWAII ca 15 - 30 november 2014!**

Under denna resa besöker vi tre tropiska öar, Kauai, Maui och Big Island.  
Där får vi uppleva spännande naturmiljöer bland vulkaner, urskogar, öknar  
exotiska växter och djur. Resorna leds av geologerna och SPF:arna

Karin och Gunnar Eriksson som nyligen blivit Falubar.

Ring 023-23232 eller 070-683 3927 för mer info eller  
besök oss på internet!

<http://www.123minsida.se/Naturforumfoton/85364952>

<https://www.facebook.com/NaturforumIGarpenbergAb>



# 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  
Åke von Knorring 154 20  
Inger Olevik 388 31 55

## Lustigknopp

Marianne Rennel 171 78

## Krondiket

Anita Bonde 268 26

## Samuelsdal

Henny Johansson 171 27

## Fråmby

Ingemo Nordahl 329 21

## Slätta

Marianne Larsson 612 72

## Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

## Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 652 69

## Norslund

Gun Eriksson 221 85  
Sigrid Grälls 341 29

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42  
IngaLill Sundbrandt 329 02

## Haraldsbo

Lena Söderlund 070-742 9197

## Hosjö

Maria Andersson 338 77

### **Har du hörselproblem?**

Vill du diskutera dem med mig? Jag är SPF:s 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*

### **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.*

## 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!

Vallmangatan 1, lördagar kl 14.00–16.00.

Vårens verksamhet pågår t o m 12 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).*



## NY LUNCHRESTAURANG fr o m 2014:

*Den första fredagen i varje månad kl 13*

*fr o m 7 februari t o m 2 maj*

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på

**Küselska Krogen**

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Se Kalendern på mittuppslaget. Ingen anmälan behövs.

**Titta efter SPF:s flagga – 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](mailto:margareta@dunkars.se)



## Ät lunch i skolan för 45 kronor

Har du provat att äta lunch i skolan? Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolmatsal nära dig. Numera finns det en lång rad skolor att välja på.

Först behövs ett biståndsbeslut, eftersom kommunen inte får konkurrera

med privata restaurangägare. Ring 023-868 38 för att få blankett för ansökan.

Den kommer att beviljas om du har fyllt 67 år.

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

## IT-väntjänsten

De flesta av våra medlemmar ser dator och internet som en naturlig del av sin vardag och har normalt inga problem med det.



Men ibland kan det hända något som man inte kan eller vågar ge sig på själv. Det kan vara ett program eller hela datorn som på något sätt har hängt sig, det kan vara installation av ett nytt program eller en ny skrivare. Kanske problem som går att klara ut på några minuter för den som kan – men som är ett oöverstigligt hinder för den som inte kan.

I så fall kan du vända dig till föreningens IT-väntjänst som helt ideellt (och i mån av tid) hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta Bengt Ahlstrand via e-post [bengt@ahlstrand.com](mailto:bengt@ahlstrand.com) eller ring 070-582 1730.

*Tycker du att du själv har kunskaper som räcker till och är villig att hjälpa andra genom att ingå i IT-väntjänsten – ta då kontakt med Bengt!*

## 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.

*Kommunfixar'n åtar sig numera också en uppgift som billösa har längtat efter: Hon tar hand om sopor till Ingarvet.*

Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57** (kl 8-16). 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.*



Kafé Björken 8 februari:  
Rebeckorna sjöng Alice Tegnér-visor och testade kafégästernas minnesbilder från Alice Tegnér's visor. (Foto: Leif Örum)  
Fler bilder på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

## Bengt fixar till datorerna

**S**edan en tid tillbaka är Bengt Ahlstrand kassör i SPF Falubygden och styrelsemedlem. Han efterträdde P O Odén som hade uppdraget i många år.

Att vara kassör i en förening med 2 200 medlemmar innebär många timmars arbete varje vecka. Men Bengt har varit med länge ”i branschen”, så han är van.

Han har varit kassör i olika föreningar och också drivit redovisningsbyrå.

Under 60- och 70-talen tjänstgjorde han periodvis i Stockholm och Falun. Sedan gick flyttlasset till Grekland – närmare bestämt en bergsby på Samos – och där blev han kvar i åtta år. Under den tiden bodde makarna i hus med olivlundar. Nu bor de åter i Falun.

**Med datorer har han** jobbat i trettio år.

Som nybliven SPF-medlem insåg han att föreningens medlemmar hade behov av datorhjälp. Han tog då initiativet till ”IT-väntjänsten”, som helt ideellt hjälper dem att lösa datorproblem.

– I mån av tid hjälper jag till, säger den datakunnige Ahlstrand, som bland annat datoriserat Falu-Kurirens abonnemangsavdelning.

**Sedan starten i höstas** har Bengt hunnit med närmare hundra hembesök hos medlemmar. Plus alla frågor som han ofta får på telefon.

Det handlar om alla möjliga problem, som internetuppkoppling, virus och trasiga komponenter. Och om installationer, uppgraderingar och uppdateringar av t ex Adobe och Java. Även ”smakråd”, dvs sakkunnig hjälp vid inköp, har ingått i uppgifterna.

– Ibland kan det ta timmar innan jag är färdig, säger han.

Akuta problem prioriteras. Han har hittills inte behövt säga nej till någon. Helst vill han jobba förebyggande så att behovet av akut hjälp minskar.

Mycket handlar om säkerhet. Bengt ser att det finns behov av utbildning i säkerhetstänkande.

Han tycker det är roligt. Alla han hjälper blir förstås glada och tacksamma, fattas bara annat. Han menar att det ofta är lättare för SPF:are att kommunicera med honom som förklarar pedagogiskt än med extern IT-support.

– Vi förstår varann.

**Unga människor som vuxit upp** med datorer har ofta svar på frågorna. Men inte alla som är sjuttio år och över. Många av dem har ”luckor” när det gäller datorer.

*Hur kontakta Bengt? Se sid 25.*



*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

# 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
Gunnar Trued	0246-30211	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

Det byggs och planeras mycket i Falun, inte bara inför VM och resecentrum utan också för oss äldre. Några axplock ur protokollet från mötet med KPR 3/12:

**Arbete pågår att upprätta en cykelplan** för Falu kommun. Den ska bidra till att öka framkomligheten, säkerheten och tillgängligheten. SPF anser att cykelbanor och gångvägar ska hållas åtskilda. Cyklister i hög fart utan att ge tydlig signal kan utgöra stor fara för äldre. SPF anser att det är önskvärt att fler får reda på vilken sida man går. (Enligt en ”expert” ska man gå till vänster på kombinerad gång- och cykelbana och till höger på trottoarer – min anmärkning).

**Remisser om detaljplaner bl a vid Herrhagsvägen.** Där planeras blandad bostadsbebyggelse inklusive ett vårdboende. SPF finner det önskvärt att det planerade boendet avser äldre. **Hälsingårdsskolan** planeras att rivas, vilket öppnar för annan användning av marken, exempelvis till ett äldreboende. En annan remiss gäller breddad användning av **Bjursåsskolan och Bjursåsgården**. Huvudsakligt användningsområde ska fortfarande vara undervisning och vårdboende men även bostäder kan bli aktuella och SPF föreslår hyresbostäder för att göra det lättare för äldre att flytta från sina villor.

Vidare fick vi information om att **Britsarvsgården numera är ett sk trygghetsboende**, vilket innebär att man bor i vanliga lägenheter, anpassade för äldre och med personal på plats och lokaler för samvaro.





# PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift 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 patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral:	Representant:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Britsarvet	Karin Olausson	339 05	Anita Bergqvist	227 30
Grycksbo	Elisabet Hellberg	510 60	Marianne Andersson	332 33
Norslund	Ulla Jansson	178 88	Sonja Schnürer	328 61
Tisken	Ingvar Mårtensson	313 39	Harriet Engström	156 54

Den icke-landstingsdrivna Falu vårdcentral har inget patientråd men bjuder varje år in representanter för aktiva patienter till en gruppträff ("fokusgruppen") för att efterhöra synpunkter. Protokollen från dessa träffar finns tillgängliga på Falu vårdcentralens webbplats, [www.faluvc.se/](http://www.faluvc.se/)



**Kårebacken är ett nytt vård- och omsorgsboende** i Gruvriset som huvudsakligen är avsett för dementa men kanske också med en avdelning för korttidsboende.

Vidare informerades vi om projektet **"InnoBuild"**, ett EU-projekt där **grundtanken är flexibilitet**. Grundmaterialet ska vara trä, väggar ska kunna flyttas och husen ska kunna användas på olika sätt. Kommunfastigheter äger och driver projektet men omvårdnadsförvaltningen är med sin kunskap om äldres behov. (Kårebacken kallas pre-InnoBuild eftersom den bygger på samma tankegångar.)

Pensionärsorganisationerna **diskuterade också bussarna** i Falun. Billigare vissa tider eller helt fritt för pensionärer. Konsekvenserna efter 1 juni med ett avtalslöst tillstånd för bussarna nämndes men man gav ingen lösning. Vissa linjer tas bort, beställningstrafik planeras, inga speciella skolbussar utan alla får åka med samma buss.

Vi fick också en del annan information; bl a diskuterades **parkeringsavgiftern**. Inget riktigt tillfredsställande svar. Även **helikoptern** var på tapeten men då ännu inte beslutad!

Ingrid Melin

## Bli brukarrevisor som Elisabet

**S**PF:s representant i kommunala pensionärsrådet, Elisabet Ottervald, har genomgått utbildning i brukarrevision på Högskolan Dalarna under hösten/vintern. Hon önskar att fler skulle engagera sig i brukarrevision och gå utbildningen. Det är både viktigt och värdefullt att brukare gör sina röster hörda.



**För alla som nyttjar** välfärdens verksamheter är gott bemötande och god kvalitet i servicen A och O. Det är därför viktigt för verksamheterna att få veta vad ”kunderna” (brukare och patienter) tycker om den service de levererar. För att ta reda på det kan man genomföra en s k brukarrevision. Detta innebär att systematiskt granska dels verksamhetens uppdrag, värderingar, arbetsmetoder och rutiner, dels att intervjua brukare och personal om deras uppfattning av hur verksamheten lever upp till sitt uppdrag. Fungerar servicen som den ska? Får brukarna ett gott bemötande och god kvalitet i insatserna? Har personalen tillräcklig kompetens och befogenheter, etc?

*Bli brukarrevisor – för ökat inflytande och påverkan på vård och omsorg, uppmanar Elisabet Ottervald.*

**Utbildningen i brukarrevision** omfattar fem heldagar på Högskolan med föreläsningar om vad revision är och hur det går till. Som praktisk träning tillämpar deltagarna sina kunskaper genom att göra en brukarrevision. Allt sker med handledning och stöd från högskolans lärare. Det krävs inga särskilda förkunskaper förutom att man ska ha egen erfarenhet av att vara brukare eller närstående, ha intresse och lust att ta reda på hur verksamheter fungerar och önskan att öka brukares inflytande. Både för att tydliggöra förbättringsbehov och för att påverka politiker och övriga beslutsfattare.

*Text och foto: Ann-Sofi Holmberg*

Ny utbildning startade den 19 februari. För frågor, kontakta Jennie Vinter på Högskolan Dalarna, antingen via e-post: [jvi@du.se](mailto:jvi@du.se) eller telefon: 023-77 85 59.

## SPF Falubygdens årsmöte

Vid årsmötet den 19 februari utsågs Gunnar Trued till ny ordförande i SPF Falubygden för kommande året. Han efterträder Karin Michols som varit verksam i styrelsen sedan 1999, varav sex år som dess ordförande.

Ett 80-tal medlemmar deltog i mötet i Nybrokyrkan. Karin Michols hälsade välkommen och föredrog en sammanfattning av årsberättelsen. Hon konstaterade att föreningens verksamhet blir allt mer omfattande. Friskvårdsaktiviteterna ökar, reseverksamheten växer och en trafikkommitté har bildats. En ny och snabbt växande verksamhet är den sk IT-väntjänsten, som hjälper medlemmar att lösa datorproblem.



*Karin Michols och Gunnar Trued, avgående resp tillträdande ordförande.*

Av den ekonomiska redovisningen framgår att år 2013 visade ett visst överskott. Årsberättelse, resultat- och balansräkning för 2013 samt förslag till verksamhetsplan och budget för 2014 godkändes, liksom en höjning av medlemsavgiften för 2015 från 85 till 100 kronor. Därtill kommer eventuella, ännu ej beslutade medlemsavgifter till förbundet och distriktet.

I revisionsberättelsen konstaterades allt i sin ordning och mötet beslutade om ansvarsfrihet för styrelsen.

Styrelseledamöter, revisorer, sammankallande i föreningens kommittéer och ansvariga för olika uppdrag valdes.

En motion med förslag om att valet av valberedning bättre skulle förberedas inför årsmötena hade inlämnats. Årsmötet beslutade i enlighet med motionen.

Före årsmötesförhandlingarna hölls presentation över avlidna medlemmar och efter mötet avtackades avgående styrelseledamöter.

Avslutningsvis tackade nyvalde ordföranden Gunnar Trued för förtroendet och förklarade att han skulle göra sitt allra bästa för att föra föreningen fortsatt framåt.

*Text: Margareta Nissby Foto: Stig O Hellberg*

Läs mer och se fler bilder på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

Den nya styrelsen i sin helhet samt verksamhetsansvariga framgår av sid 2.

## Korta klipp ur verksamhetsberättelserna 2013

**STYRELSEN** Under 2013 ökade medlemsantalet i föreningen med 4 procent och var vid årets slut 2175.

Trafikgruppen kunde återstarta sitt arbete efter att ha legat nere nästan ett år. Den planerade projektgruppen för bevakning av konsumentekonomi kom inte till stånd.

Styrelsen har ansökt om bidrag hos förbundet för ett projekt ”Styrelseutveckling” som innebär samarbete med de tre största SPF-föreningarna i Sverige.

**EXPEDITIONSKOMMITTÉN** Expeditionen har haft många besök och telefonsamtal. Intensivast har det varit i samband med programmens utdelning. Vid dessa tillfällen har man haft dubbelbemanning.

**FRISKVÅRDSKOMMITTÉN** Verksamheten har omfattat boule, bowling, golf, skogsvandringar, rygg- och vattengymnastik, lätt-, mjuk- och senorgympa, längdskidåkning, stavgång samt Motionera Mera-lotteriet.

*Boule*gruppen hade ibland över 40 deltagare. Utomhusspelet flyttades till nya boulebanor i Norslund. Boulegruppen segrade i ”klotligan” (48 lag) och tre av de fyra finalagen i kommunserien kom från föreningen.

*Bowling*gruppen hade 20-27 deltagare varje vecka. I kommunserien segrade man med både herr- och damlaget. I SPF-mästerskapet blev det två klassegrar och en tredjeplacering och man erövrade bowlingkäglan för andra året.

*Längdskidåkningen* hade 21 deltagare i 16 skidutflykter, en fördubbling från föregående år.

*Golfkurser* arrangerades för tionde året. Klubbmästerskapet samlade 48 deltagare. Fem medlemmar deltog i Riksgolfen.

*Skogsvandringar* genomfördes för elfte året i följd med i snitt 33 deltagare.

*Motionslotteriet* lockade 108 deltagare.

**INFORMATIONSKOMMITTÉN** (tidigare Press- o PR-kommittén) ombesörjer föreningens interna och externa kommunikation. Medlemsbladet SPF-Nytt utkom fyra gånger med en upplaga på 2300-2400 ex. Ett antal notiser om föreningens verksamhet infördes i ortstidningarna. Flera reportage publicerades på Veteransens webbplats. 23 gruppmejl skickades till 1200 medlemmar. Föreningens webbplats uppdateras kontinuerligt.

**IT-VÄNTJÄNSTEN** inrättades under året och utgörs av Bengt Ahlstrand. Under året har han gjort 81 besök, varav några kunnat lösas per telefon.

**KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)** är ett rådgivande organ med representanter för bl a pensionärsorganisationerna. SPF-representanterna har under året bl a deltagit i referensgrupper för utbyggnad av resecentret, för anhängigvårdare, för genomförande av värdighetsgarantier i kommunens verksamheter och i det kommunala matrådet samt i förbundskonferensen ”Seniorer i tiden” och i

distriktskonferenser. Gruppen har svarat på ett antal remisser rörande detaljplaner i kommunen.

**KULTURKOMMITTÉN** Ett antal "lästipsträffar" har hållits i Skyttepaviljongen och på Britsarvsgården. I december anordnades en bokbytarträff med ett tiotal deltagare. Kommittén har därutöver inbjudit till olika studiebesök och arrangemang samt tipsat om olika kulturevenemang direkt på föreningens webbplats.

**KÖREN** hade vid årets slut 43 sångare. Den framträdde vid elva tillfällen. Våravslutningen hölls i Storvik tillsammans med vänkören SPF Syrenen från Sandviken. I oktober samlades fem SPF-körer från Dalarna samt Sandviken-kören till körstämma i Kristinehallen med över hundra åhörare.

**PATIENTRÅDEN** är kopplade till de landstingsdrivna vårdcentralerna. Föreningen har representanter i Grycksbo, Britsarvet, Tisken och Norslund.

**PROGRAMKOMMITTÉN** Samtliga studiebesök blev fullteknade. Förutom årsmötet hölls nio månadsmöten. Luciafirandet drog flest besökare. Mötena har växelvis ägt rum i Nybrokyrkan och Dalarnas museum

**RESEKOMMITTÉN** Under året genomfördes 24 resor, mest inom landet men även i andra länder. Intresset för resorna har varit stort och flera av resmålen dubblerades. I oktober hölls ett informationsmöte där ett par researrangörer informerade om kommande utlandsresor.

**STUDIEKOMMITTÉN** Kursverksamheten har som vanligt varit omfattande. Flertalet erbjudna kurser har genomförts.

**TRAFIKKOMMITTÉN** med syfte att bevaka trafiksituationen för äldre kunde återstarta verksamheten efter att ha legat nere nästan ett år.

**VÄNTJÄNSTKOMMITTÉN** Kommitténs tjugo väntjänstare har ansvarat för var sin stadsdel. Kommittén har varit representerad i kommunens referensgrupp för anhörigstöd och fått information om kommunens Läskraftprojekt, om demens- och vårdgarantier samt bemötande, förhållningssätt och aktivering vid minnesnedsättning och demenssjukdom. Föreningens monter i Folkets hus under kommunens aktivitetsvecka var mycket välbesökt. Lördagskaféerna på Björken har varit välbesökta. Kaféer har även ordnats på Britsarvsgården och Smedjan. En sommarutflykt för de äldre pensionärerna arrangerades. Gemensamma fredagsluncher har anordnats varje månad vår och höst.

**KARLAR, GRABBAR, KOMPISAR (KGK)** erbjuder social gemenskap i form av studiebesök och föredrag. Gruppen har under året bestått av 14 herrar som träffats elva gånger.

*Den fullständiga verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på SPF:s expedition och på föreningens webbplats, [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)*

Månadsmöte november:

## *Bebyggelsen kring Falu bro*

**M**ånadsmötet i november, i fullsatt föreläsningssal på museet, inleddes med en kort information av Elisabet Ottervald om samarbetsorganisationen som kommunen har med pensionärsföreningarna.



Därefter berättade Eva Carlsson, arkeolog vid Dalarnas Museum, om utgrävningar som gjorts i Falu stad sedan 1970-talet, med särskilt fokus på området kring Falu bro. Detta omfattar främst tomterna på båda sidor om ån från Egnellska huset och Stigaregatan till Falan 22 (f d barnvagnsbutiken i Falan-gallerian). Stigaregatan är en gammal gata som delvis haft en annan sträckning innan gatunätet reglerades. Gamla kartor, bl a en från 1628, visar att det funnits bebyggelse här redan 1405 och att platsen närmast ån då troligen fungerat som kaj. Ån hade en

mer slingrande sträckning och var troligen bredare än idag.

Innan Falun blev stad, 1641, låg bebyggelsen lite här och där, bland annat vid ån och kyrkbacken. Närmast ån har man vanligen byggt nya hus ovanpå äldre.

**För närvarande är arkeologerna** mitt i arbetet med fynden från marken kring Egnellska huset och Falan 22. Man har bl a funnit rester av kantskoning av ån från 1640-50- talet, gamla stenläggningar som ger antydning om husgrunder, mycket ko-ben och en lergrop som antas ha varit en garvningsgrop. Få saker som kärl och liknande från tidigare ålder har hittats men desto fler från 1600-talet, både keramik, stengods, kritpipor, apoteksglas och höga ölglas.

Bakom Egnellska huset fanns husrester från mitten av 1400-talet och vid utgrävningen som gjordes inför byggandet av skateboardparken fann man rester av en timrad damm från 1300-talet som man skulle behöva gräva fram mer.

**Föreningens ordförande Karin Michols** tackade för ett mycket intressant föredrag och inbjöd till fortsatt samtal vid kaffet.

*Text och foto: Ann-Sofi Holmberg*

Månadsmöte januari 2014:

## *När dags att flytta på Falun?*

**Till** månadsmötet i januari, på museets föreläsningssal, kom ett sextiotal medlemmar för att med nyfikenhet och kanske viss bävan höra bergsingenjör Leif Löfbergs föredrag om aktuell malmletning i Falutrakten.

Leif började med att gå tillbaka till gruvans begynnelse och den avgörande betydelse den haft för vårt land: "Ett självständigt Sverige – tacka gruvan för det!"

Leif beskrev världens ökande behov av metaller, bl a att Kina fn står för 50 procent av konsumtionsökningen. Varje svensk förbrukar 1700 ton mineralråvaror under sin livstid. Mineraler finns där de finns i jorden och några nya tillkommer inte. Återvinning är maximalt utnyttjat enligt Leif och det är svårt att hitta substitut till metaller. Ska världens ökande konsumtion kunna



*Leif Löfberg (t h) fick blommor av programkommitténs Kjell Andersson.*

tillgodoses, då krävs ökad prospektering. Leif visade med bilder och sifferexempel på hur halten av brutna metaller sjunkit i takt med att priserna generellt sett ökat. Fram till 1982 hade svenska staten monopol på gruvfyndigheter och malmutvinning. Men prospektering kräver stora investeringar och riskvilligt kapital. Efter beslut att öppna för andra aktörer har prospekteringen ökat kraftigt i Sverige. Den svenska berggrunden anses ha utmärkt malmpotential och fyndigheter i världsklass.

### *Hur går det då för Falun?*

Både stora och mindre företag har varit aktiva under de senaste 5-6 åren. De har gjort stora investeringar men inte hittat någon fyndighet som är enkel eller lönsam att bryta, för närvarande (varje borrhå meter kostar c:a 1000 kr). Åtta har aktuella inmutningstillstånd inom Falunområdet. Se karta : [www.bergsstaten.se](http://www.bergsstaten.se)

Leifs slutsats är att Falun inom överskådlig tid inte riskerar att drabbas av liknande öde som Kiruna. *Så Falun får stå kvar!*

**Föreningens representant** tackade Leif med blommor för ett mycket intressant föredrag.

*Text och foto: Ann-Sofi Holmberg*

## Nyårskonsert på Tjugondag Knut!

När helgerna var över och julen städats ut reste femtio SPF:are till Västerås konserthus för att än en gång fira nyår med middag och Schönbrunns Slottsfilharmonikers musik! Orkestern besökte nu i sin skandinaviska turné Västerås.



Vi fick möta Slottsfilharmonikerna med dirigent Guido Mancusi och solisterna Bibiane Nwobilo, sopran, och Sebastian Huppman, baryton.

Det blev som förväntat musik i den wienska traditionen för nyårskonserten. Välljudande dansanta wienvalsar i det särskilda, sugande tempot med de dröjande taktför-

skjutningarna. Polka, galopp. Arior och duetter från operetter som Zigenarbaronen, Greven av Luxemburg, Glada änkan.

Orkestern och solisterna förmedlade spelglädje och bjöd också på litet överraskningar med bland annat dirigentens och orkesterns spexande med variationer av den för oss kända melodin ”Min hatt den har tre kanter...”. Stycket blev fullt av oväntade solistinslag. Det sista stycket i ordinarie programmet blev förstås ”An der schönen blauen Donau”. Många extranummer.

**Men innan konserten serverades vi** i restaurangen vid flera långbord en god tvårätters middag med till alla ett glas rött vin till kycklingrätten.



Resan hade mycket fint arrangerats av resekommitténs Ingegerd Mellqvist. Prosit Neujahr!

*Text: Gustaf Lagerby  
Bilder: Maud Nilsson och  
Gustaf Lagerby*

Utförligare text och många bilder finns på [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)



## Svenska stjärnor i Berwaldhallen

lätt snölandskap ställdes färdigen till Stockholm för en konsert på Berwaldhallen. Före konserten åt vi brunch på Djurgårdsbrunnns Vårdshus. Mätta och belåtna tog bussen oss till konsertlokalen, den imponerande byggnaden till stor del insprängd i berget.



Programmet byggde på musik och sång med anknytning till Sven-Bertil Taube, som senare i år firar sin 80-årsdag. Han själv var värd för föreställningen och till sin hjälp hade han sin mångåriga artistkollega, den ständigt ungdomliga Lill Lindfors, och dessutom den gudomliga trion Divine med tre vackra och skönsjungande operasångerskor och även sånginslag av den kände dirigenten Anders Berglund, som framför allt dirigerade Sveriges Radios Symfoniorkester.

Programmet innehöll en omväxlande bukett av visor och musikaliska stycken av Carl Michael Bellman, Olle Adolphson, Lars Forssell, Ulf Peder Olrog, Thorstein Bergman, Puccini, Cole Porter och Gustaf Nordqvist och inte minst av Pappa Evert Taube och dessutom Sven-Bertil's yngste son Felix Taube med debuten "A Simple Flower". Ett betagande par var Carmencita /Lill/ och Fritiof Andersson /Sven-Bertil/ i kärleksduetten "Invitation till Guatemala". Ett annat imponerande inslag var Divines' framförande av Gustaf Nordqvists "Till havs" med vällående vågor, brusande böljor och virvlande vindar som gestaltades med svängande slängkappor till den medryckande musiken.

Hela programmet blev en strålande hyllning till kvällens värd som var väl värd bifallet med stående ovationer och inrop som tack för en underbar "hyllningsföreställning". Därefter återstod för oss hemresan i lätt duggregn och med ett "kaffestopp.

*Hans Nilsson*



## BlomsterDekorator

FISKTORGET

tel 023/18220

Här kan du göra alla dina blomsterinköp till

- Hemmet
- Glädje
- Förmedla vart du vill
- Sorg



Öppet:  
mån 12-18,  
tis-fre 10-18,  
lör 10-14

*Klipp ur annonsen och få 10%  
på blommorna*  
Gäller ej presentkort och  
förmedlingar

## 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!***

## Har du e-post?

Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator

[falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se) så för vi in din adress i vår e-post-katalog. 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 eller gå in på [www.spf.se](http://www.spf.se) – Min sida (se här intill).

## Om du flyttar...

... anmäl din nya adress till SPF-expeditionen (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sid 2).

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

Gå in på [www.spf.se](http://www.spf.se) – Min sida  
Där ska du ange personnummer samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet härom året.

---

## 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.

**SPF Falubygden** är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2200 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. **Årsavgift 2014: 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.

Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

### 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 2013-2 sid 36-37 och [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden) (Anslagstavlan).

### Ta bussen till SPF!

Det finns en busshållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Troztgatan.



Hållplatsen heter **Östra skolan**. Där stannar linje 702 (Centrum-Bojsenburg).

### 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*.



### SPF-NYTT 2014-1 Ansvarig utgivare: Karin Michols

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg, [ulla.eje@tele2.se](mailto:ulla.eje@tele2.se)

Ann-Sofi Holmberg, [ann-sofi.holmberg@falubo.se](mailto:ann-sofi.holmberg@falubo.se)

Gustaf Lagerby, [gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com)

Margareta Nissby, [margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)

Bo Bävertoft (webbplatsen), [bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

Per Börjesson (webbplatsen), [perbo@telia.com](mailto:perbo@telia.com)

Kersti Jungsbo (gruppmejl), [kersti\\_andersson@hotmail.com](mailto:kersti_andersson@hotmail.com)

eller [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)





Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

SPF Falubygden  
Trotzgatan 35  
791 72 FALUN  
Tel 023-690 45  
Org nr 883201-9239  
E-post: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)  
Webbplats: [www.spf.se/falubygden](http://www.spf.se/falubygden)

### VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

*Kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök (se sid 2)*

### VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

*Varje annons når 2200 medlemmar*

Annonsansvarig:

Bertil Jäderberg, 023-711 022, 070-548 56 17, [bm.jaderberg@gmail.com](mailto:bm.jaderberg@gmail.com)

*Annonspriser: Helsida 1200 kr • Halvsida 700 kr • Kvartssida 400 kr*

Stoptider och utgivningsdagar under 2014:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	1 maj / 8 maj	27 – 30 maj
Inför hösten	7 augusti / 14 augusti	2 – 5 september
Inför vintern	30 oktober / 6 november	25 – 28 november

---

#### *Omslagsbilden:*

Inte gör det ont när knoppar brister,  
fastän orden finns på allas läppar.  
Skalderna är sura pessimister,  
sitter där på sin parnass och deppar.

Glädje känner knoppen när den sväller.  
I ett lyckorus ses grenens droppar falla.  
Bry dig inte om när skalder gnäller.  
Våren är en glädjens fest för alla!

*(Dagny Swärd-Khullar, DN 2013)*