



# SPF-NYTT 2012-2

## Falubygden

---

---

---

## INFÖR SOMMAREN



*Historiska Suptallen som saknar information. Se sidan 35.*

## 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.spfpension.se/  
falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden)

finns förteckning över  
samtliga ledamöter i  
kommittéer och organ,  
liksom e-postadresser till  
styrelseledamöter och  
verksamhetsansvariga.

Styrelseprotokoll  
finns tillgängliga  
på expeditionen.

## Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsfrågor:	Allan Magnusson	154 14
Hörselvård:	Inga-Britt Andersson	288 44
KPR/Pensionärsrådet:	Kerstin Stafås	147 55
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Press- och PR-kommitté:	Gustaf Lagerby	174 95
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Rabattkommitté:	<i>Verksamhetsansvarig utses senare</i>	
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
Valberedning:	Erich Colberg	313 22
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselka gården)
Telefon, expedition:	023-690 45 (telefonsvar när exp är obemannad)
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar 10-12 (12 juni – 6 augusti öppen endast tisdagar 10-12)
Expeditionsgrupp:	Annlis Andersson, Kersti Jungsbo, Britta Lundberg, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Ella Norrgren, Lisbeth Thunström
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spfpension.se/falubygden">www.spfpension.se/falubygden</a> (Obs: ny adress)
Plusgiro:	441 41 08 – 3

Omlagsbilden: foto Sven-Erik Ejeborg

## Ordförandens spalt

*"Den blomstertid nu kommer..."* ljuder i skolsalar och kyrkor, och eleverna gläds åt sommarlovet. Morföräldrar och farföräldrar firar avslutet på skoltiden med barnbarn och sjunger om "den ljusnande framtid".

Härliga tider! Låt oss hoppas att den ljusnande framtid blir verklighet för den kommande generationen.

Inom vår förening har vi en ljusnande framtid med ett ökande medlemsantal. Vi har nu 2032 medlemmar. Av dessa är det ett 30-tal som inte betalat medlemsavgiften. Kanske att någon glömt, kanske vill man inte längre vara medlem. Om man inte längre vill vara medlem, så kan man meddela vår medlemsansvariga Maud Nilsson. Då slipper vi påminna om avgiften. Det är viktigt att man kollar av om man har försäkringar, innan man säger upp medlemskapet.

*I vår förening har vi nu* under senaste tiden försökt att utveckla vår organisation. Vi har nu en ny verksamhetsgrupp, nämligen kulturkommittén. Det är spännande att se vad den kommittén kommer med. Som enskild medlem kan du alltid ge förslag på program och aktiviteter. Utnyttja gärna den möjligheten. Rabattkommittén har vi ännu inte fått ledamöter till. Anmäl dig gärna till valberedningen, om du är intresserad. Dessutom skall vi föröka rusta upp och snygga till vår lokal.

Nytt för året är att vi pensionärer kan äta lunch på skolorna till ett pris av 45 kronor. Men det krävs litet administration för det. Ring kostenheten för information. Det är nämligen så att det behövs ett biståndsbeslut för att få köpa kupongerna. Biståndsbeslutet i detta fall är s.k. förenklad handläggning, dvs vad som krävs är en blankett med namn, adress och personnummer. Det är alltså ingen bedömning av den sökandes ekonomi.

I detta sammanhang vill jag framhålla att för dem som har låg pension, finns det möjlighet att söka bostadstillägg. Observera att det heter tillägg – inte bidrag. Det påstås att vissa pensionärer inte utnyttjar denna möjlighet, trots att de skulle vara berättigade till det. Gå in på <http://www.pensionarsmyndigheten.se>, där kan man få fullständiga uppgifter om bostadstillägg och till och med göra en preliminär uträkning. Pensionärsmyndigheten har sitt högkvarter här i Falun på Ölandsgatan. Där kan man få hjälp och service.

Vårt senaste månadsmöte behandlade vad man som pensionär kan få hjälp med från kommunen. Mera om detta längre fram i tidningen.

*Slutligen vill jag tillönska er alla en härlig sommar!*

*Karin*



**SPF Falubygden** är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag drygt **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. *Utförlig information finns på sid 40-41.*

**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](mailto: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.spfpension.se/falubygden> (Obs: ny webbadress)

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**

## Inga månadsmöten eller studiebesök under sommaren!

### **Den nystartade kulturkommittén rapporterar:**

Vi har ambitionen att fr o m september ungefär en gång per månad inbjuda till en kulturaktivitet. Det kan vara en föreläsning, ett studiebesök eller t ex en litteraturträff där man diskuterar böcker man läst.

Vi har tagit kontakt med kulturskolor, Dalateatern m fl och hoppas kunna skicka ut gruppmejl till alla medlemmar i föreningen med tips om kulturevenemang i Falun och inbjudan till föreställningar – ibland helt gratis, ibland med rabatt – företrädesvis på eftermiddagstid.

Vid månadsmöte den 12 september kommer vi att presentera oss och lyssna in vad medlemmarna tycker om våra planer och få tips och idéer att arbeta vidare med. Ett detaljprogram med datum kommer i höstnumret av SPF-Nytt.

Vi vill även delta vid ordinarie månadsmöten och låta inbjudna kulturrepresentanter berätta om hur de arbetar samt informera om aktuella kulturevenemang.

Redan nu kan vi inbjuda till den nyöppnade jubileumsutställningen

### **SLÖJD 2012**

Hemslöjdskonsulent Ulla Berglund-Brasch visar oss helt gratis utställningen onsdagen den 22 augusti. Ingen föransmälan behövs. Vi samlas i Dalarnas museums entréhall kl 13.30.

Välkomna  
önskar vi i Kulturkommittén

*Barbro Andréason, Egon Nilsson, Kerstin Söderbaum Fletcher  
och Bodil Skogberg*

### *Sommartips från Kulturkommittén:*

TA'T LUGNT TA EN TOY, skriven av Solveig Bergqvist Larsson och som framförs av henne själv tillsammans med dottern Cecilia Kyllinge och musikern Olle Nyberg. En mycket sevärd föreställning fylld av värme, nostalgi och mycken humor om 50-60 tal, där vi alla känner igen oss.

Datum och plats: 19 augusti på biblioteket.

"Seniorer+" betalar bara 160 kr och biljetter kan bokas  
via kultursekreteraren per telefon 023-824 77.

# 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.spfpension.se/falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden) (obs: ny webbadress) eller på expeditionen.

## Anmälnings- och betalningsförfarande samt avanmälningsvillkor

**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). E-postanmälan noteras första anmälningsdagen efter att kö i telefon och personliga besök antecknats. Första och sista anmälningsdag: se respektive resa.

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

Vid överteckning har **SPF-medlem 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.*



# The Rape of Lucretia

spelas i Vattnäs Konsertlada

lördagen den 28 juli

Benjamin Brittens vackra och omskakande Lucretia framförs på engelska. Berättelsen utspelar sig i antikens Rom och handlar om trohet, maktbegär, manlig vadslagning, och om hur utsatta människor – inte minst kvinnor – blir i krigstider. Brittens musik är flödande vacker och full av medkänsla för Lucretias öde.

Operan bygger på berättelsen om Sextus Tarquinius, en av kungens söner som våldtar den romerska adelsdamen Lucretia. Hon berättar vad som hänt för sin make innan hon tar sitt liv. Händelsen utlöser en revolt där kungen störtas, kungamakten avskaffas och republik bildas.

Det handlar om moral i krig, eller bristen på moral i krig, där kvinnor hamnar i kläm. Det här händer fortfarande idag och är ett angeläget ämne att uppmärksamma.

I rollerna bl a Pers Anna Larsson, Ingrid Tobiasson, Håkan Ekenäs, Göran Eliasson, Eva-Lotta Olsson, Anton Ljungqvist, Richard Laby.

Vattnäs Konsertlada är Dalarnas enda konserthus – beläget bara ett stenkast från den vackra Orsasjön. Under sitt första år har Konsertladan härbärgerat en rad konserter på hög internationell nivå; här samsas stora stjärnor med unga och lovande förmågor.

Avresa omkring kl 10.30. Föreställningen börjar kl 15.00 och slutar ca 17.00. Vi äter en gemensam lunchbuffé på restaurang Sjövillan i Rättvik.

**Pris: 800 kr**, vilket inkluderar buss, lunchbuffé samt biljetter till föreställningen.

**Anmälan snarast, dock senast 19 juni** till expeditionen, tel 023-690 45.

**Resansvarig:** Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 alt 070-300 02 48 eller e-post [ingalill\\_bergvall@telia.com](mailto:ingalill_bergvall@telia.com)

Reslust?

Veta mera-lust?

Smaka på-lust?

Då är du välkommen på

## HEMLIG RESA

tisdagen den 28 augusti

Dagens aktiviteter kräver inte något extra av deltagaren men sköna skor är alltid att rekommendera!

**Pris: 490 kr** och då ingår bussresa, för- och eftermiddagskaffe, lunchbuffé och dagens överraskningar.

**Anmälan tidigast 5 juni och senast 7 augusti** till expeditionen, tel 023-690 45.

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



## Fanny och Alexander

på Dramaten i Stockholm

söndagen den 7 oktober

Följ med till Dramaten den 7 oktober och se bl a Marie Göransson och Jan Malmström i Ingmar Bergmans föreställning *Fanny och Alexander*.

Ingmar Bergmans flerfaldigt Oscarsbelönade långfilm och tv-serie *Fanny och Alexander* har nu blivit pjäs och spelas på Dramatens stora scen. Regisserar gör Stefan Larsson som har en rad Dramatensuccéer i ryggen, senast *Höstsonaten* och *Scener ur ett äktenskap* av Ingmar Bergman.

*Fanny och Alexander* hade ursprungligen premiär 1982 och kom i två versioner – som långfilm och som en längre tv-serie. Filmen belönades som första icke engelskspråkiga film med fyra Oscars. Filmen sticker ut som Bergmans mest livfulla film, en mustig och publikvärd historia.

I rollistan ser vi bl a Marie Göransson, Jan Malmström, Livia Milhagen, Reine Brynolfsson, Christopher Wagelin, Jonas Karlsson, Hans Klinga och många fler.

Föreställningen börjar kl 16.00 och slutar ca kl 20.00.

Rökmaskin förekommer i föreställningen.

Brunch serveras på Hasselbacken på Djurgården och på hemvägen stannar vi vid Ekolskrog för kaffe/te och en smörgås.

Vi åker från Falun ca kl 09.30 och beräknar att vara tillbaka i Falun ca 01.00.

**Pris: 965 kr**, vilket inkluderar buss, brunch, biljetter på främre parkett till föreställningen samt fika på hemresan.

**Anmälan tidigast 7 juni och senast 16 augusti** till expeditionen, tel 023-690 45.

**Resansvarig:** Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 alt 070-300 02 48 eller e-post [ingalill\\_bergvall@telia.com](mailto:ingalill_bergvall@telia.com).



# La Cage Aux Folles

## Oscarsteatern

lördagen den 10 november

”La Cage aux Folles” skrevs av Jean Poiret och är en fransk fars som sattes upp första gången 1973 i Paris. 1985 spelades den på Oscars, då med Jan Malmström som dragshowartisten Zara.

Välkommen till en glittrande musikal fullspäckad med humor, häftiga shownummer och stor orkester.

Nu är det fjäderboa och glitter som gäller för Loa Falkman, som spelar divan Zara och sjunger ”*Din bästa tid är nu*”. Vidare medverkar Suzanne Reuter, Per Andersson, Sven Nordin m fl. Stor ensemble och orkester.

Vi åker från Falun ca kl 9.00, vi äter en brunch på restaurang Nordic Light Hotel. Kl 15.00 börjar föreställningen och vi tar en kort promenad runt hörnet Vasagatan-Kungsgatan. Naturligtvis har vi parkettsittplatser.

Efter föreställningen åker vi till Ekolskrog för kaffe/te med smörgås.

**Pris: 1.250 kr.** I priset ingår buss, brunch (exkl dryck), teaterbiljett, kaffe/te/smörgås.

**Anmälan tidigast 8 juni och senast till 2 oktober** – men ”först till kvarn” gäller – till expeditionen, tel 023-690 45.

**Resansvarig:** Ruth Trued, tel 0246-302 11, 070-575 76 60.



## Holland och Blomsterparaden

19-22 april 2013

Reservera ovanstående dagar för att möta våren och njuta av den fantastiska blomsterprakten med växter i överflöd – tulpaner, hyacinter och andra vårväxter i Holland. Vi ser även den årliga blomsterparaden från Noordwijk till Haarlem, där miljontals blommor pryder de olika ekipagen, samt den vackra blomsterparken Keukenhof, som bjuder till en fest av blommor. Vi besöker även Den Haag där vi bland annat ser världens största panoramamålning – Panorama Mesdag. Vi besöker också den pittoreska porslinsstaden Delft.

Vi bor i Amsterdam, känt som kanalernas, konstskatternas och diamanternas stad. Med på resan följer reseledare som förmedlar Hollands kultur på ett mycket intressant sätt.

**Priset** är ännu ej fastslaget men vi räknar med ca 8.200 kr.

**Intresseanmälan kan göras tidigast 19 juni** till expeditionen, tel 023-690 45. Vi har 35 platser. Först till kvarn gäller.

I priset ingår:

- \* Bussresa Falun – Arlanda t/r
- \* Flyg Arlanda – Amsterdam t/r inkl nuvarande flygskatt
- \* Del i dubbelrum tre nätter med frukost på bra mellanklasshotell
- \* Svensktalande lokalguide under utfärder dag 1, 2 och 3
- \* Tre middagar
- \* Kanalkryssning
- \* Alla utfärder och inträden enligt program

Tillägg enkelrum 1000 kr

Preliminärt dag-för-dag-program finns tillgängligt på SPF:s webbplats [www.spfpension.se/falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden) och på expeditionen eller kan skickas per e-post.

**Resesamordnare:** Ingaliil Bergvall, tel 023-216 71 alt 070-300 02 48 eller e-mail: [ingalill\\_bergvall@telia.com](mailto:ingalill_bergvall@telia.com)

**Arrangör:** Reseskaparna Event & Resor

### *Information till dig som har tillgång till dator*

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

[www.spfpension.se/falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden) (obs: ny webbadress)

[www.spfpension.se/daladistriktet](http://www.spfpension.se/daladistriktet)

## **DALREGEAMENTETS MUSEER**

### **I ROMMEHED, NORRA BARACKEN**

Landskapets militära verksamhet från Engelbrekts tid till 1901, uniformer, föremål och miljöer, med bilder i vacker lokal.

### **I FALUN, PÅ KASERNGÅRDEN 10**

Värnpliktsregementet 1908-2000 presenteras med föremål såsom uniformer, vapen, fordon, pers. utrustning och filmer.

### **Öppettider:**

Juni-augusti, onsdag och söndag  
klockan 13.00-17.00

Tisdagar och lördagar året om  
klockan 13.00-17.00

*Entré vuxen 40:- / stud 20:-*

Guidade visningar för grupper: Ring 070-247 78 94 (Jan-Ola Nyström)



# Musik i Stadsparken 2012

## Söndagar kl 15.00

Ryggåsstugans café öppet kl 14.00-17.00

- 3/6 Jazz in Time
- 10/6 DalaSinfoniettans Musikkår
- 17/6 Hemvärnets Musikkår Borlänge
- 24/6 Falu spelmanslag
- 1/7 PopNix
- 8/7 Stig-Allans Qvintett
- 15/7 Pelle Gustafson (fiol), Totti Allard (gitarr) & Elisabeth Stjernberg (cello)
- 22/7 Svärdsjö spelmanslag
- 29/7 Falu Dragspelsgille
- 5/8 Falu Messingssextett
- 12/8 Falu Evergreen
- 19/8 Falu Blåsorkester
- 26/8 Stig Linds Little Big Band

Vid regn flyttas konserten till Dalarnas Museum.

**Välkommen!**



# 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 gården via Magasinsgatan)

**KURSAVGIFT:** Tas ut för vissa aktiviteter och anges för respektive.

**FRÅGOR:** Allmänna funderingar: Kontakta Vuxenskolan  
För detaljer: Kontakta respektive kursansvarig

## Intresseanmälan:

**DANS** Line-dance (nybörjare)

*Ansvarig:* Anitha Bergström, tel 188 79

*Lokal:* Britsarvsgårdens gymnastiksal

*Tid:* Torsdagar kl 14.30-15.30

*Kursavgift:* 220 kr

## SÖKES:

### Ledare i

Grundkurs för användning av surfplattor och smartphones  
*Anmäl ditt intresse till  
Studieförbundet Vuxenskolan.*

**Inför hösten** planeras följande verksamheter:

Datoranvändning, Guldkant på tillvaron, Handarbete, Jazzcirkel, Knyppling & tvåändsstickning, Körsång, Linedance, Lunch tillsammans, Läkemedel för äldre, Läsecirkel, Minnet – möjligheter och begränsningar, Mobiltelefon, Släktforskning, Snickerikurs, Sociala medier, Säkrare seniorer och Vad husen i Falun berättar.

Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av SPF-Nytt som kommer ut 4-7 september. Håll utkik!

## Läskraft!

Högläsning för personer med demens – ett projekt för ökad stimulans och livskvalitet i vardagen.

Nu har du chansen att bli frivillig högläsare av lättlästa böcker för personer med demens på äldreboenden, i dagverksamheter och även för dem som bor kvar hemma.

När samtalsämnen tryter kan en stunds högläsning ge närhet, väcka minnen och skapa samtal.

Den som vill bli högläsare går en kort utbildning. Man får lära sig mer om lättlästa böcker, nyheter och samhällsinformation och om hur läsningen kan ordnas i praktiken.

Välkommen att anmäla intresse att bli högläsare till  
Studieförbundet Vuxenskolan, tel 023-222 46.

# FRISKVÅRD

## ***Motionera Mera-lotteriet***

Motion är fräskvara. Fortsätt att ta nya tag med motionen under sommaren och delta samtidigt i vårt motionslotteri. Motionera Mera-Lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. I utskicket av SPF-Nytt 2012-1 bifogades ett motionskort. Vill du ha ytterligare kort kan du hämta på expeditionen eller skriva ut ett nytt från föreningens webbplats.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet deltar du i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF:s expedition, Trots-gatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 7 september 2012.**

Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut.

Utlottning av vinster sker under september månad.

Vinstlistan redovisas i vinternumret av SPF-Nytt.

## **Håll kroppen igång!**

Kroppen är gjord för rörelse och har behov av att användas för att bibehålla en bra funktion.

## **Boule**

Utomhusspelet har startat i Kålgårdsparken på tisdagar med samling kl 09.15. Spelet startar kl 09.30.

Spelet fortsätter under hela sommaren i Kålgårdsparken. Medtag ”fika”!

Nya deltagare är mycket välkomna. Kontakta någon av våra kontaktpersoner: Curt Winberg, tel 236 76, eller Torgny Thorvalls, tel 338 00.

## **Bowling**

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång. 2012 års föreningsmästerskap avslutades med prisutdelning i april.

Föreningsmästare blev Gunnel Odén och Rune Wester.

De bästa resultaten:

**Damer:** 1. Gunnel Odén, 2. Ann-Kristin Gustavsson, 3. Agneta Lundgren.

**Herrar:** 1. Rune Wester, 2. Gunnar Näslund, 3. Ingvar Hernhag.

Fredagen den 7 september kl 10-11 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling? Kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Ingvar Hernhag, tel 231 02. Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.



## **Skogsvandringar – för tionde året!**

Föreningen var tidigt ute med skogsvandringar. Starten skedde på Lugnet en majdag 2003. Det handlar alltså om 10-årsjubileum. Under åren har man vandrat vår och höst på stigar och småvägar runt Falun.



Första året genomfördes bara någon enstaka skogsvandring. Senaste åren har det varit tio vandringar, fem på våren och fem på hösten. Så blir det även i år.

Vandringarna går på stigar och mindre vägar runt Falun, ibland på stenigt och ojämnt underlag. Vi vandrar ca 4 km och håller vanlig promenadtakt. Efter ungefär en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Vandringen brukar ta omkring två timmar.

Vandringarna genomförs oavsett väder. Grova skor/stövlar rekommenderas. Ta med kaffe/dryck, sittunderlag, gärna stavar, ev regnplagg.

### ***Vårens sista vandring:***

Samling torsdag 31 maj kl 10 vid Jakttskyttebanan utefter gamla Borlängevägen.

### ***Höstens första vandring:***

Samling Källviken, parkeringen vid slalombacken, torsdagen den 6 september kl 10.00. Vi vandrar utmed sjön, genom skogen, slalombacken utför. Ca 4 km. Relativt lättvandrat.

Övriga höstvandringar genomförs torsdagarna 13, 20 och 27 september samt 4 oktober. Start kl 10. Mer information i nästa SPF-Nytt.

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

## **Stavgång**

”Stavgångarna” har avslutat vårsäsongen. Stavgångspromenaderna återupptas till hösten med början onsdagen den 19 september och start vid Magasinsbron. Ledare: Sigrid Grälls, tel 341 29.

## **I höstens program.....**

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av SPF-Nytt bland annat att erbjuda:

**Mjukgympa** i samverkan med Gymmix på måndagar kl 10.00 med start vecka 37. Ledare. Lena Grönberg.

**Rygggymnastik** på måndagar kl 11.15 med start vecka 37. Ledare: Lena Grönberg.

**Vattengymnastik** på måndagar kl 16.00 samt torsdagar kl 13.15 och 14.00. Ledare: Lena Grönberg. Vattengymnastiken startar vecka 38.

**Seniordagen** fredagen den 14 september kl 10.00 på Lilltorpet. Tipspromenad, ”Prova-på”-aktiviteter och mannekänguppvisning, kläder från Seniorshopen.

## **Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden**

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf **tisdagen den 26 juni 2012** med första start kl 08.30.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanen

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

**Klassindelning:** Herrar klass A hcp upp till och med 21,0  
klass B hcp 21,1 – 36  
Damer klass A hcp upp till och med 25,6  
klass B hcp 25,7 – 36

Anmälan till tävlingen görs **senast torsdagen den 21 juni** till Hans Thors, gärna till e-post [hansthors@hotmail.com](mailto:hansthors@hotmail.com) eller tel 179 26, 070-677 05 49. Vid anmälan lämnas följande uppgifter:

*Namn, aktuell hcp, golf-id och hemmaklubb.*

Startavgift: 50 kronor. Greenfee: 150 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

Starttid kan hämtas via Internet måndag fm den 25 juni.

*Hjärtligt välkomna!*

## **SPF-mästerskap 2012**

**Boule:** 25-26 augusti i Falun (arr: SPF Falubygden)

**Golf:** 30-31 augusti i Norrtälje (arr: SPF Rurik och SPF Skutan)

**Orientering:** 12-13 september i Ronneby (arr: SPF Ronneby)

**Bowling:** 4-5 oktober i Sundsvall (arr: SPF Club Freja Sundsvall)

### **Det händer mycket**

inom boulesporten i Falun. I sommar, närmare bestämt i slutet av augusti, kommer SPF:s riksmästerskap att avgöras på Lugnet. Omkring 500 deltagare väntas.

Nästa år hålls en ännu större tävling i Falun. Då ska stora riksmästerskapet genomföras på samma plats, för övrigt för andra gången på två år. Man tippar att det kommer 2.500 spelare.

– Ja, det är mycket på gång. I da-

garna har vi fått klartecken för en utomhusbana nära vår boulehall vid Vallavägen. Är det fint väder så är vi ute, regnar det går vi in i nya inomhuslokalen, berättar Torgny Thorwalls, ansvarig för boule i SPF och ordförande i Falu Bouleklubb.

Boulespelarna håller igång året runt. Sedan några veckor tillbaka tränar boulegänget även på banan vid Kålgården.

*Sven-Erik Ejeborg*

# 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

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**



## *Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en utflykt till Stora Skedvi?*

SPF:s väntjänst planerar en utflykt för våra äldsta medlemmar  
**till Vikabröd-fabriken i Stora Skedvi.**

Där får vi se hur framställningen av brödet går till. Allt sker innanför  
en stor glasruta och i restaurangen utanför sitter vi och tittar på.

Under tiden bjuder Väntjänsten på kaffe eller te med smörgås.  
Väntjänsten sköter också om transporten.

**Torsdagen den 2 augusti kl 10.30** åker vi från Britsarvsgården resp  
Promenaden 19. Vi hämtar dig också vid din bostad om du så önskar.

Vi behöver din anmälan *senast den 27 juli*.

Ring Gun Eriksson, tel 221 85, och meddela att du vill vara med.

Väl mött i bageriet i Stora Skedvi!  
*SPF: s Väntjänst*



**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.

Sista gången före sommaren är den 1 juni. Sedan gör vi  
ett sommaruppehåll. Vi börjar igen den 7 september och  
fortsätter t o m den 7 december.

*Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.*

## **Slink in till Kafé Björken!**

Vallmansgatan 1, måndagar kl 14.00–16.00.

Höstens verksamhet startar 10 september och pågår t o m  
26 november. 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.

Program: Se Kalendern på mittuppslaget.

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



## Anhörigstöd

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

- \* Anhöriggrupper
- \* Stödsamtal
- \* Brukartelefon
- \* Larm
- \* Anhörigträffar
- \* Avlösning
- \* Tillfällig avlösning
- \* Anhörigvårdarkort
- \* Avlösningsplatser/växelvård
- \* Dagverksamhet

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*.

## "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 (vecka 47).

## Träffpunkter

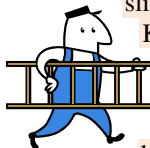
Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården, Källängeskolan** i Svärdsjö och **Smedjan. Alla är välkomna!**

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*.

## 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.

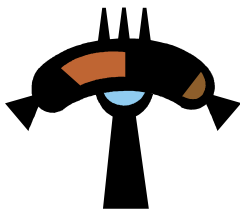
(När kontoret är obemannat är telefonsvarare inkopplad där du kan tala in ditt ärende.)

## 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 hemma-boende 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)

---

## Service och tjänster för äldre i Falun

**F**öreningen hade ett extra månadmöte i april om möjligheterna till hjälp och bistånd för pensionärer i Falu kommun. Flera aktörer hade inbjudits att presentera sina tjänster.

Elisabeth Johansson från kommunens omvårdnadsförvaltning gav en allmän översikt och berättade om vad hemtjänsten erbjuder och biståndshandläggarnas roll. Avlastningsplatser finns och för anhörigvårdare möjlighet till avlösare. Fyra enheter finns för dagverksamhet. Nytt är pensionärlunch i skolmatsalar. Bidrag kan sökas för bostadsanpassning. Ett antal vård- och omsorgsboenden finns. *Kommunfixar'n* är en gratisresurs.

En nyhet är att hembesök kan beställas för information och planering av hjälpmöjligheterna.

**I Falu kommun** finns numera flera utförare förutom *Hemtjänst Falu kommun*. Privata och godkända av kommunen är *Annikas Hemtjänst*, *Dala Omsorg AB*, *HomeMaid AB* och *Städ & Fastighetsservice i Svärdsjö AB*. Efter att kommunen godkänt ansökan om bistånd kan pensionären välja utförare.

Anna Lundquist påminde om vår förenings *väntjänst* för hjälp och sällskap. Broschyrer fanns framlagda för intresserade.

*Gustaf Lagerby*

*Kommunens Elisabeth Johansson och Anneli Steinholtz, Susanna Kotanen och Susanne Moffat från HomeMaid samt Annika Hedström från Annikas Hemtjänst.*



# Selmas

sallad. bageri & café



**LUNCH**

På Selmas äter du en nyttig och god salladslunch för 65 kr inkl: dressing, bröd, bordsvatten och kaffe!

**MATBRÖD**



På Selmas bakar vi alla våra produkter själva. Inget fikabröd kostar mer än 25 kr!

På Selmas bakas varje dag unika surdegsbröd. Gotlandsbröd, Torgets grova, Valnötsbröd, pain rich, siktkakor mm.

Gör som ICA Slätta, Preem, Friskis & Sveltis m.fl.

Testa oss!

Kaffe & kanelbulle

30 kr!



**FIKA**

Mot uppvisande av SPF-medlemskap fikar/äter du för 25 % rabatt mellan kl: 09.00-11.30 & 13.30-17.00

## 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@falube.gravningsbyra.se  
www.falube.gravningsbyra.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](http://www.falustenhuggeri.se)

**FALU FLYTT  
TRANSPORTER**



**Flyttar, Städar &  
Magasinerar**

**023-653 91**

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

## SPF-KALENDERN SOMMAREN 2012

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

Sid = sida i SPF-Nytt 2012-2.

<u>Datum</u>	<u>Dag</u>	<u>Tid</u>	<u>Verksamhet och plats</u>	<u>Anmälan</u>	<u>Sid</u>
<b>Juni</b>					
26	tis	9.15	Boule. Utomhusspel i Kålgårdsparken varje vecka.		13
	tis	8.30	Golf: Föreningsmästerskap SPF Falubygden.		15
<b>Juli</b>					
28	lör	10.30	Resa: The rape of Lucretia. Opera i Vattnäs konsertlada.	ja	7
<b>Aug</b>					
2	tor	10.30	Sommarutflykt till St Skedvi med de äldre medlemmarna.	ja	17
22	ons	13.30	Visning av utställningen SLÖJD 2012. Dalarnas Museum.		5
25-26	lö-sö		Boule: SPF-mästerskap i Falun.		15
28	tis		Hemlig resa	ja	8
<b>Sept</b>					
6	tor	10.00	Skogsvandring: Höststart. Källviken, parkeringen vid slatombacken.		14
7	fre	10.00	Bowling: Höstens spel börjar.		13
7	fre	13.00	Lunch på Restaurang Kopparhatten.		17
10	mån	14.00	Kafé Björken: Öppnar för säsongen. Vad gör kommunens fixare?		17

10	mån	10.00	Mjukgympa: Höststart.	14
10	mån	11.15	Ryggymnastik: Höststart	14
13	to	10.00	Skogsvandring	14
14	fre	10.00	Seniordag på Lilltorpet.	14
17	mån	14.00	Kafé Björken: Tom Bergerengen sjunger och spelar.	17
17	mån	16.00	Vattengymnastik: Höststart	14
19	ons		Stavgång: Höststart.	14
20	to	10.00	Skogsvandring	14
24	mån	14.00	Kafé Björken: Leg dietist Eva Bergh från Nutricia.	17
27	to	10.00	Skogsvandring	14
<b>Okt</b>				
4	to	10.00	Skogsvandring	14
5	fre	13.00	Lunch på Restaurang Kopparhatten.	17
7	sön	9.30	Resa: Fanny och Alexander på Dramaten i Stockholm	8
<b>Nov</b>				
2	fre	13.00	Lunch på Restaurang Kopparhatten.	17
10	lör	9.00	Resa: La Cage Aux Folles på Oscarsteatern	9
<b>Apr 2013</b>				
19-22	fr-må		Resa: Holland och Blomsterparaden.	9-10





# Anlita en erfaren fönsterputsare

Ring Anderssons i Falun:  
023-290 80

**Anderssons**  
Städ Fönsterputs AB



Är du avtals- eller  
ålderspensionär  
som har- och vill ge mer

Vi söker Dig som bor i Falun,  
Borlänge, Säter, Hedemora &  
Avesta kommun.

Varmt välkommen till oss!

Hemmet

Hantverk

Trädgård



**VETERANPOOLEN**

EN KONTAKT – ALL KOMPETENS

023-661 45 66 [www.veteranpoolen.se](http://www.veteranpoolen.se)

 **Husqvarna**

**VIKING®**



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

**Service med 12  
månaders garanti**

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

*Fri hämtning och  
utkörning  
inom Falu kommun*



CMS SWEDEN



# TRÄNA HELA sommaren FÖR 10 KRONOR!

## NJUT AV SOMMAR, SOL OCH TRÄNING!



FÅ EN NY START FÖR BARA 10:-  
JU TIDIGARE DU KOMMER IGÅNG  
DESTO STÖRRE VÄRDE.

RING OCH BOKA DIN PERSONLIGA  
RUNDVISNING 023-155 25

# Må Bättre



Erbjudandet gäller t.o.m. 31 augusti 2012  
och vid tecknande av Clubmedlemskap.

Gruvgatan 7, Falun 023-155 25  
[www.mabattre.com](http://www.mabattre.com)



**Annli Andersson**  
ny på expeditionen.  
Ersätter Lis-Marie Hedlund.  
(Foto: Inger Ågren-Grundelius)



## 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!**

## Vårlunch på Dössberget

Vilken fin avslutning det blev på terminens månadsmöten! På Dössbergets värdshus samlades man för gemensam måltid och samvaro.



En glad och inspirerad SPF-kör med många i folkdräkt sjöng under Margareta Åbergs ledning och med Mats Åberg vid pianot. Mats Bergman bidrog med vitsiga presentationer av sångerna.

De långa applåderna manade fram ett rytmiskt och dansant extranummer, Svärdsjöpolska.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

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



**FALU LÅS &  
NYCKELSERVICE**

**E-Eye  
Digitalt dörröga**

- 110° vidvinkel oavsett dörrtjocklek, 35-110 mm
- 4 AA batterier ingår / räcker till ca 2000 visningar
- Snygg och klassisk design såväl på insidan som utsidan
- Färgval: Silver (mattkrom), Champagne, (mattmässing) och Svart

**Pris: 1094:-**

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

Bergsölegård 6 i Falun  
Telefon: 023-131 10  
[www.facebook.com/falulas](http://www.facebook.com/falulas)

# 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

## Aktuellt från KPR

### ***Kommunalisering av hemsjukvården i Dalarna***

År 1992 övertog kommunerna ansvaret för hälso- och sjukvård till och med sjuksköterskenivå för de särskilda boendeformerna och i dagverksamhet. Ansvaret för hemsjukvården i det ordinära boendet har dock legat kvar hos landstinget.

Socialstyrelsen har konstaterat att patienterna har bättre och mer kontinuerlig tillgång till hälso- och sjukvård när hemsjukvårdsansvaret i ordinärt och särskilt boende samordnas i ett och samma huvudmannaskap.

### ***Anhörigåret 2012***

Under år 2012 kommer särskilt ljus att riktas mot den som vårdar anhörig i hemmet eller som över huvud taget har en anhörig som får del av kommunens stöd och hjälp. Den stora resurs som anhöriga utgör i vården ska genomsyra all verksamhet. Utbildning och studiecirkelar ska sätta fokus på denna viktiga fråga. Resultat av anhörigåret kommer att visa sig i verksamheten efter årets slut.

### ***Äldreboende***

Utredningen om äldreboende visar att vi med stor sannolikhet kommer att behöva fler platser för vård- och omsorgsboende i framtiden. En brett sammansatt grupp diskuterar nu hur man ska få fram flera lägenheter i områden där vi äldre vill bo, med sikte på vilka krav de äldre har och hur den krassa ekonomin ser ut.

Detta är några exempel på frågor som diskuteras i KPR. Vi återkommer när frågorna nått beslutsfattarna.

*Kerstin Stafås*

## Föreningens medlem nr 2000!

Vår förening växer. Medlem nummer 2000 är Yvonne Modén. Hon är född och uppvuxen i Vansbro men har bott i Falun de senaste sju åren. Arbetat har hon gjort inom affärs- och kontorsbranschen. År 2011 nådde hon pensionsåldern och bestämde sig då för att gå med i SPF, där hon har flera vänner som är medlemmar.

Inne hos Yvonne möts man direkt av en hylla full med olika pokaler. Idrottare? Men nej, Yvonne är en storfiskare som har fiskat sig till ett otal priser i ”Sportfiskeklubben Älvkroken” i Vansbro. Där var det pimpelfiske som gällde på vintern och mete på sommaren och fångsten skulle bestå av abborre och mört.

Men detta är inte Yvones enda intresse. Hon har varit medlem i en geologisk förening och knackat sten Dalarna runt. Hon har deltagit i en cittragrupp. Hon har deltagit i Artrosföreningen i Malung/Vansbro och lett cirklar under rubriken *Av egen kraft*. Och hon har skrivit i skrivargruppen *Malungsskrivarna* och tillsammans med skrivarvännerna utgivit en bok *Prosa och poesi*, där hon bidragit med flera naturlyriska dikter.



*Text och foto: Inger Ågren-Grundelius*

## Ordförandeskifte i Daladistriktet

Vid årets distriktsstämma i mars valdes Ur Alf Nilsson, Vansbro, till ny ordförande i Daladistriktet. Han efterträder Inger Nyberg som avsåg sig omval.

*Inger Nyberg överlämnar  
ordförandeklubban till nyvalde  
Ur Alf Nilsson.*



Inger tackade för sitt år som ordförande (totalt har hon verkat i distriktsstyrelsen i åtta år och fortsätter i varje fall ett år till) och uppmanade distriktet att utnyttja att Dalarna genom henne har en direktlänk in i förbundsstyrelsen.

*Text och foto: Bo Bävertoft*

## *Barbro Andréason - en SPF-entusiast*

**A**tt möta Barbro Andréason, det är sannerligen att möta en riktig SPF-entusiast. Med ett stort leende berättar hon om tolv års arbete i föreningen, ett arbete som fortfarande pågår med glädje och med inspiration.

**Vad ska man göra**, när det är dags att avsluta en mångårig lärargärning? För Barbro blev det naturligt att lyssna på kollegor som efter sin pensionering blivit medlemmar i SPF. År 2000 kom också ett inbjudningsbrev från föreningen – och visst ville hon vara med. Hon kunde faktiskt även tänka sig att bli suppleant i föreningens styrelse.

Men inte räckte det med detta. Barbro fick direkt ansvar för, den så viktiga, Programkommittén, som sköter alla aktiviteter i form av månadsmöten, studiebesök och vårluncher.

I flera år hade denna kommitté samma sammansättning av fyra personer. Alla hade goda idéer. Alla hade lämpliga kontakter. Samarbetet flöt på ett utmärkt sätt. Det blev inspirerande möten dem emellan som resulterade i många olika förslag.

Höjdpunkten bland alla föredrag var, när Expressens chefredaktör Bo Strömstedt kom till Falun och berättade om sitt arbete och sitt liv. Då kom det så många åhörare att man tvingades öppna dörrarna till "kyrktorget" i Missionskyrkan för att alla skulle få sittplatser.

Så småningom tackade Barbro ja till att bli föreningens vice ordförande. Under de båda ordförandena Kalle Henriksson och Karin Michols har hon haft den funktionen. Barbro framhåller hur väl styrelsen fungerat i alla år och med vilken glädje hon alltid gått till styrelsesammanträdena. I styrelsen har Barbro i 5-6 år bl a haft den särskilda uppgiften att se till att styrelsens medlemmar och alla kommittéansvariga har erbjudits lämplig intern utbildning.

**Det är viktigt att** lämna sina föreningsuppdrag efter en viss tid, säger Barbro. Nya personer med nya idéer måste släppas in. Och därför har hon nu år 2012 slutat med de gamla uppdragen.

Men ett nytt uppdrag har hon tackat ja till. Barbro är medlem i den nybildade Kulturkommittén, där hon är en av dem som ska bana nya vägar för alla kulturglada SPF medlemmar. Med stort intresse ser vi fram emot vad Barbros nya engagemang ska resultera i.



*Text och foto: Inger Ågren-Grundelius*



Månadsmöte mars:

## **Moder Elisabeth väckte liv i Birgittinerorden**

Vid månadsmötet berättar f d rektor Bo Hellman för oss om Elisabeth Hesselblads liv och gärning som förnyare av den heliga Birgittas andlighet i vår tid.

Moder Elisabeth Hesselblad föddes år 1870 i Fåglavik, en by i Herrljunga socken i Västergötland. Fadern drev en liten lanthandel i byn, men han hoppades att han skulle lyckas bättre med sina affärer i någon annan del av landet. Därför flyttade familjen år 1871 till Falun.

*F d rektor Bo Hellman*



**I Falun föddes fem syskon.** Elisabeth, som var familjens storsyster, kände ett stort ansvar för de mindre syskonen. Här i Falun började Elisabeth i skolan och lärde sig att läsa och skriva och genom livet talade hon ett sjungande dalmål. I Falun fick hon sina första andliga upplevelser i Kristine kyrka. Hon var förundrad över att det fanns så många religiösa samfund. Hon ville hitta en kyrka med en hjord och en herde.

När Elisabeth var elva år flyttade familjen tillbaka till Västergötland. Redan som 17-18-årig flicka emigrerade Elisabeth till New York, där hon arbetade i familj men senare utbildade sig till sjuksköterska. Hon påbörjade läkarutbildning och blev en andlig sökare. Moder Elisabeth gjorde ett par Europaresor. Vid den andra resan besökte hon Rom och Piazza Farnese. Hon drogs till det hus där heliga Birgitta verkat. Hon kände igen huset från en dröm där hon sett sig själv iklädd den s k Birgittadräkten, men huset var nu befolkat av karmeliternunnor.

Väl hemkommen till New York 1902 blev hon upptagen i den katolska kyrkan. 1911 gjorde moder Elisabeth, tillsammans med tre engelska postulanter, en nystart av Birgittaorden i en lägenhet i Rom. I dag omfattar denna orden 54 kloster runt om i världen.

1957 avled moder Elisabeth vid 86 års ålder. År 2000 var hon en av fem personer som saligförklarades av påven i Rom. Petersplatsen var fylld med 40.000 besökare. Till hennes minne sjöngs hennes två älsklingspsalmer "Härlig är jorden" och "Blott en dag ett ögonblick i sänder".

**Inledningsvis informerade** föreningens ordförande Karin Michols om

- att föreningen nu fått sin 2000:e medlem
- hur vi pensionärer ska gå till väga för att få äta lunch i skolmatsalarna
- att medlemmarna i SPF kommer att få nya medlemskort och
- att föreningen nu har utsett en kulturkommitté.

*Text och foto: Inger Ågren-Grundelius*



Månadsmöte april:

### ***En lektion i demokrati, utredande och förhandlande***

**G**öran Carlsson, chef för Region Dalarna, inledde föreläsningen på månads-mötet den 11 april med en varning: Jag tänker göra som man gjorde förr i tiden – prata utan att visa en enda bild! Hans ämne var ”Har Dalarna plats i en ny storregion?”.

Frågan illustrerades med ett citat från en enkät som massmedia hade gjort i Halland för ett antal år sedan. Frågan var vad folk tyckte om att Halland eventuellt skulle gå upp i en storregion. Varvid en kvinna svarade att ”Nej, det tycker jag inte om. Halland är ju så vackert”.

Men frågan handlar inte om att Halland (eller Dalarna) ska försvinna.

***Sveriges indelning i län*** härrör från 1600-talet. Har den indelning som Axel Oxenstierna då införde giltighet ännu idag – eller bör den ersättas av något annat? Och i så fall av vadå?

Resonemangen har inte handlat så mycket om ”Vilka vill vi ha med i vår region?” utan mer om ”Vilka vill vi inte ha med i vår region?”.

*Regionchef Göran Carlsson i samspråk med föreningens ordförande Karin Michols.*



***Sammanfattning:*** Sannolikt händer inget förrän 2019. Men indelningen är ingen stor fråga för Region Dalarna. Under tiden jobbar man vidare med Dalarnas utveckling.

*Text och foto: Bo Bävertoft*

**REGION DALARNA**

## Pensionärer nyfikna på internet

**P**å SPF Falbygdens grundkurs i datorhantering, första delen, går nio nyfikna damer. De kan redan grunderna i datorhantering men vill lära sig att hantera internet och utnyttja alla dess möjligheter. De har med sig sina egna datorer på kursen.

SPF-Nytt träffar dem avslutningsdagen tillsammans med instruktören Agneta Sundbaum-Dufva och möter en nöjd grupp som nu bättre kan ”googla” på nätet för att ta reda på allt som finns där. De nämner hur bra det är att kunna boka biljetter, att hantera Facebook för kontakter med vänner, barn och barnbarn. Bra att kunna sköta betalningar och bankärenden, litet svindlande i början att själv hantera pengarna rätt. Det känns bra att bli säkrare i e-posthanteringen. Någon vill gärna kunna kolla Systembolagets sortiment.

*Fr v instruktören Agneta Sundbaum-Dufva med kursdeltagarna Anna-Greta Skogh, Bodil Ruth och Kerstin Boodé.*



För deras generation är kunnighet i datorhantering inte självklar. De har märkt att man utan dator litet grand ”hamnar utanför livet”.

Det känns bra att på den här kursen i en liten grupp, i lagom snabbt tempo och med en riktigt bra instruktör bli inspirerad och kunnig.

**Föreningens datakurs** om ”sociala medier” lockade nio damer och herrar som ville lära sig om de många sociala medier som nu ”alla” måste känna till. Man vill inte känna sig utanför det som händer, vill förstå litet av barnens och barnbarnens värld. Det är lätt att känna sig tveksam och litet skrämmd över den nya världen med nya möjligheterna till kontakt och information.

Men studiegruppen med Agneta Sundbaum-Dufva ger sig friskt in på problemen och man får lära sig om bloggar, Facebook, Twitter, Spotify, YouTube. Mest är man intresserad av Facebook och gruppen får lära sig att skapa konto, skriva inlägg, bifoga bild, hantera funktionen ”vänner”.

Det var intressant att höra gruppens resonemang om möjligheter, begränsningar, faror. Men främst förtjusningen i att bättre förstå en ny värld, även om man kanske bara litet grand kommer att använda dess möjligheter.

Inom vår förening kommer nog att finnas intresse för nya studiegrupper om medier.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

## Stavgång

– den verksamheten har funnits på friskvårdsprogrammet sedan starten för tio år sedan.

Inte mycket har ändrats under dessa år. Starten har alltid varit vid Magasinsbron och deltagarna går runt Kålgården, en trevlig och lagom lång sträcka.

– Vi fortsätter maj månad ut maj, sedan gör vi ett uppehåll och så fortsätter vi i höst igen, berättar Sigrid Grälls som beundrar de gamla. Några av vårens deltagare var över 90 år.



## Skogsvandringarna

är fortfarande populäraste motionsgrenen i föreningen.

Premiärvandringen i Åsbo i slutet av april lockade inte mindre än 35 deltagare. Ändå hängde regnet i luften.

Men det höll uppe även vid Stångtjärn, likaså när gruppen flyttade över till historiskt intressanta Gruvriset.

Där står det gamla trädet, kallat Suptallen, som syns så väl från nya vägen.

Det kostade miljoner att rädda trädet.

På andra sidan vägen står en intressant lada från 1300-talet.

– Här saknas informationstavlor, det måste kommunen ordna, menade den stora gruppen innan de vandrade vidare.



*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

## **Sjukhuskyrkan – alltid öppen**

**S**jukhuskyrkan på lasarettet i Falun når man via trappan från stora entrén. Det är en liten lokal med plats för 10-15 personer. Förmodligen okänd för flertalet.

Men kyrkan har en viktig funktion att fylla. Inte minst för människor i livets slutskede.

– Efter den här dagen har jag nattjour, vilket innebär att jag snabbt måste vara på plats om det behövs, säger prästen Boel Johansson efter en visning för intresserade i SPF. Hon är en av fem anställda i Sjukhuskyrkans arbetslag.

**Boel Johansson, som** arbetat med andlig vård inom hälso- och sjukvården i många år, berättade för en tid sedan för en grupp SPF-medlemmar om kyrkans viktiga arbete på lasarettet.

Informationen inleddes i ett intilliggande grupprum och fortsatte sedan i några andra rum på akuten längre bort i samma korridor.

Besökarna fick även titta in i det rum där anhöriga tar avsked om en familjemedlen hastigt avlidit efter t ex en svår trafikolycka. Ibland brukar även barn närvara.

Det är svåra stunder för alla, även för personalen på akuten.

**Den bortgångne** överförs sedan till patologen som ligger i en angränsande byggnad. Där har även icke anhörig möjlighet att ta avsked.



*Prästen Boel Johansson visade sjukhuskyrkan för en grupp besökare från SPF.*

**Den halvannan timme** långa informationen avslutades i sjukhuskyrkan. Där hålls morgonandakt och mässor.

Vissa torsdagar leder personalen andakter i några av sjukhusets avdelningar.

– **Om en patient** – eller anhörig – vill vara ensam så kan man gå hit, här är alltid öppet, avslutar Boel Johansson den halvannan timme långa informationen som uppskattades av medlemmarna.

Sjukhuskyrkor finns på alla lasarett i Dalarna.

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

## Sista dansen i Folkets Hus?

**V**intern 2007 drog Falu Evergreen igång pensionärsdanser på Berguven i Falun. I den trevliga lokalen trivdes besökare och musiker. Dit vill orkestern gärna återvända.

– Vi har varit i kontakt med YrkesAkademin, som numera driver restaurangen, och tyvärr går det inte. Tråkigt, tycker vi. Det är en lokal där musiker och besökare trivs, säger saxofonisten Stig Hellberg minuterna efter den förmodligen sista eftermiddagsdansen för pensionärer i Folkets Hus.

**På senare tid** har det varit svårt för Falu Evergreen att få danserna att gå ihop. Anledningen är att det inte varit tillräckligt många besökande. Till tack- och avskedsdansen (?) i slutet av mars kom ett 70-tal personer, de flesta tillhörde SPF Falubygden. Intäkterna räckte precis till utgifterna.

Sista halvtimmen spelade orkestern mest musik av Glenn Miller.

**Några år tidigare** var det fler pensionärer som dansade och lyssnade på musiken. En del av besökarna kom från angränsande orter.

Damerna har alltid varit i majoritet. De gick till danserna för att lyssna på musik, träffa vänner och kanske dansa med någon bekant.

– Vi har saknat de unga pensionärerna. De flesta vi sett på dansgolvet har varit i 75-årsåldern. Vi tycker att det har varit bra här, fortsätter Stig samtidigt som musikerna packar ner instrumenten efter den tre timmar långa spelningen.

**I övriga delar av Dalarna**, framför allt i södra delen, är pensionärsdanserna populära. I Avesta t ex har man haft 300 personer på vissa danser. En gång kom en fullastad buss från Västmanland.

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*

### Några kommentarer

efter finaldansen:

– Synd att de har upphört.

*(Agneta Lundgren)*

– Jag kommer att sakna danserna.

*(Nils Hedberg)*

– Jag är ledsen...

*(Inga Birath)*

### Gamla godingar på Berguven

Vilken succé för dans- och nostalgisk musikunderhållning på Restaurang Berguven två torsdagseftermiddagar i vår! Omkring 150 pensionärer kom varje gång. Och alla var mycket nöjda.



Danserna har också fått stor uppmärksamhet. På premiären kom SVT Gävle-Dala och en lokal-tidning. Nästa gång intervjuade lokalradion nöjda lyssnare och dansare. *(SPF-Nytt 2007-2)*

# JORDANIEN!

**33 NYFIKNA** SPF:are, de flesta från vår förening, samlades på Arlanda för att flyga till Akaba i Jordanien. Där väntade tre guider och en buss. Mycket fina reseledare var Fredrik Hammenborn och svensktalande egyptiern Ali Mustafa.

**JORDANIEN ÄR ETT** arabisktalande land med ca 5 miljoner invånare som består till tre fjärdedelar av öken.

Resterna av den gamla staden *Petra* ligger i en ravin bland höga sandstensklippor med inhuggna gravar och boplatser.

Inom Jordaniens gränser utspelade sig mycket av historia från Gamla testamentet. Moses förde sitt folk ut ur Egypten. Från berget Nebo kunde han betrakta "det förlovade landet". Det kunde nu även vi.

Floden *Jordan* rinner till *Döda havet* 411 meter under havsytan med 33 procents salthalt. Det är jordens lägst belägna punkt. Några av oss försökte förgäves simma men flöt bara upp på ytan. Vid Jordans östra strand skall enligt traditionen Jesus ha döpts av Johannes Döparen.

Norrut ligger *Jerash*, en av de största och mest välbevarade romerska städerna.

Långt norrut ligger *Quala'at al-Rabadh*, ett högt beläget fort från 1100-talet, viktigt i striderna mellan de muslimska arméerna och de kristna korsriddarna.

*"Skattkammaren" i Petra.*



**ÖSTRA JORDANIEN BESTÅR** av öken med sand och klippor. I *Wadi Rum* gjorde vi en utflykt med jeepsafari över sanden bland klipporna. I ett beduinläger bjöd man på lammkött, tillrett över koleld under sanden. Det blev ovanligt gott.

En dag i Jordans enda hamnstad *Akaba* längst in i viken vid Röda havet med badmöjligheter på bekvämt hotell avslutade gruppens resa.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

För utförligare text och många bilder: [www.spfpension.se/falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden)



## Kristina i Helsingfors

En grupp från SPF i Falun och Borlänge gjorde i mars en fyradagarsresa till Helsingfors för att se ”Kristina från Duvemåla”. Besöket började med en guidad rundtur i Helsingfors, en stad med många influenser från både Ryssland, Sverige och främst tyska arkitekter.

Föreställningen innehöll många lysande prestationer av främst finländska men också svenska skådespelare. Det gripande skådespelet berör nog de flesta, många har ju fortfarande släktingar med gamla minnen från landet Amerika, många berättelser finns om de första svåra åren i ett nytt, okänt land. Omkring en miljon svenskar och 80 000 svensk-finländare beräknas under 1800-talet ha utvandrat.

**Den anrika Svenska Teatern** i Helsingfors ombyggdes 2008-2012 och invigdes 29 februari 2012 med premiären på Andersson & Ulvaeus’ musikal

”Kristina från Duvemåla”, byggd på Vilhelm Mobergs stora utvandrarepos. Projektet för en mindre scen med mindre resurser och med bortåt 60 medverkande personer har blivit en succé.



**Följande dag** besöktes konstmuseet Ateneum med jätteutställningen av vår ”egen” Carl Larssons konst med inhyrda

verk från museer och privata samlingar – från tiden i Frankrike och framåt till tiden i Sundborn och bostaden i Falun där barnen gick i skolan. Där fanns monumentalmålningar, tavlor med barn, hustru Karin, grannar och bybor och mycket från Nationalmuseum i Stockholm.

**Åter till båten** med gemensam middag, trevlig kväll och välbehövlig sömn. På morgonen var vi tillbaka i Stockholm.

Resan gynnades av mycket sol och fint väder – det var dock något kallare i Helsingfors.

Läs mer på [www.spfpension.se/falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden)

Text: Inge Relefors  
Foto: Stig Oskar Hellberg

# Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2012 – 31 mars 2013 har Skandia tagit fram ett nytt informationsmaterial avseende SPF:s medlemsförsäkring.

På [www.skandia.se/spf](http://www.skandia.se/spf) finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. *Prisbasbelopp 2012 är 44 000 kr.*

De som saknar dator kan ringa Allan Magnusson, tel 023-154 14, om frågor runt försäkringarna.

*Premier från och med 2012-04-01 till och med 2013-03-31:*

Olycksfallsförsäkring:	23 kr/mån
Livförsäkring 0,5 prisbasbelopp:	62 kr/mån
Livförsäkring 1,0 prisbasbelopp:	124 kr/mån

## Mötesförsäkring – avtalsnummer 7890

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring. Den gäller utan särskild ansökan och omfattar medlem i SPF. Försäkringen betalas av förbundet.

*Försäkringen gäller:*

- Under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF
- Under resa till och från sådant möte/arrangemang
- Under oavlönad hjälp till annan SPF-medlem, s k väntjänst, förmedlad av SPF. Gäller även den s k brevduveverksamheten.

*Omfattning:*

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, högst ett halvt prisbasbelopp
- Rehabiliteringskostnader, högst 2,0 prisbasbelopp
- Invaliditet, högst 1,5 prisbasbelopp
- Dödsfall på grund av olycksfallsskada, 0,2 prisbasbelopp

Den som ansluts till försäkringen ska bo och ha sin hemvist i Sverige och vara inskriven i svensk försäkringskassa. Försäkringen upphör att gälla när försäkringstagaren inte längre är medlem i SPF. Om medlem har egen olycksfallsförsäkring, t ex SPF:s medlemsförsäkring, ska ersättning i första hand lämnas från denna. Försäkringen betalas av förbundet.

## Medlemsförsäkring – avtalsnummer 9550

Medlemsförsäkringen består av olycksfallsförsäkring och livförsäkring. En grundförutsättning för att anslutas till försäkringen är att du vid tecknandet har din hemvist i Sverige och är inskriven i svensk försäkringskassa.



### *Livförsäkring*

Endast medlem som inte är intagen för slutna sjukvård och som fyllt 60 men inte 70 år har rätt att ansluta sig till livförsäkringen inom sex månader efter det han/hon blivit medlem i SPF och registrerats som medlem i förbundets centrala medlemsregister. För att behålla ett obrutet livförsäkringsskydd efter de tre kostnadsfria månaderna måste du anmäla dig inom tiden för dessa tre månader.

Den som blivit medlem före 60 år har rätt att teckna försäkring mot godkänd hälsodeklaration.

Livförsäkringen omfattar ett dödsfallskapital som betalas ut om försäkringstagaren avlider under försäkringstiden. Försäkringen som, utan hälsoprövning, tecknas antingen inom en period av sex månader efter inträdet i SPF eller på grund av ett särskilt erbjudande därefter, gäller endast vid dödsfall som en direkt följd av en olycksfallsskada som inträffat inom en period av tolv månader efter inträdet. Efter första året efter att försäkringen tecknats gäller försäkringen utan inskränkningar.

### *Olycksfallsförsäkring*

Ett olycksfall är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom plötslig yttre händelse, ett utifrån kommande våld mot kroppen. Olycksfall kan vara många olika händelser, som t ex att man ramlar av cykeln och bryter armen, snubblar på trottoarkanten och slår ut en tand eller att man skär sig så illa att man behöver sys.

*Om du råkar ut för olycksfall ska du:*

- Se till att komma till en läkare/tandläkare
- Spara kvitton för alla utlägg
- Fylla i skadeanmälan

Skadeanmälan finner du på [www.skandia.se/spf](http://www.skandia.se/spf) eller på SPF:s expedition.

Vid olycksfall som omfattas av mötesförsäkringen ska **Skadeanmälan mötesförsäkring** användas, vid övriga olycksfall **Anmälan om olycksfall**.

*Ersättning*

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, upp till 3 prisbasbelopp
- Rehabiliteringsersättning, upp till 2 prisbasbelopp
- Akutersättning, pga sveda och värk
- Krisförsäkring. Vid behov, kontakta Skandias Kriscentrum tel 08-534 804 65
- Medicinsk invaliditet pga olycksfall
  - t o m 64 år, högst 10 prisbasbelopp
  - mellan 65 och 75 år, högst 5 prisbasbelopp
  - över 75 år, högst 4 prisbasbelopp
- Dödsfall pga olycksfall, 1 prisbasbelopp

Olycksfallsförsäkringen kan du, oavsett ålder, ansluta dig till när som helst under förutsättning att du är SPF-medlem. Olycksfallsförsäkringen gäller utomlands men upphör att gälla om du har för avsikt att vistas mer än ett år utanför Norden.

*Allan Magnusson*

## SJ stänger resebutiken på Falu station

Den 30 juni stänger SJ sin resebutik på stationen. Automaten finns kvar men vill man ”manuellt” köpa biljett får man gå till Resias butik i stan.

Samtidigt försvinner möjligheten för SPF-medlemmar att köpa biljett med 50 procents rabatt i Falun. Men på stationen i Borlänge går det även fortsättningsvis. F n gäller rabatten t o m 31 augusti.

*Obs: Föreningen har ny webbadress från slutet av maj:  
<http://www.spfpension.se/falubygden>*

*Behöver du ta bussen eller bilen till SPF?  
Se SPF-Nytt 2012-1 sid 38.*

## 50 kronor i onödan ...

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

*Kassören*



## Varning

**för fasadklättrande tjuven!  
Håll balkongdörren stängd  
nattetid.**

## Om du flyttar...

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

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

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

Behöver du hjälp i din vardag?  
Exempel: Städning & Assistans

Hemmet

Hantverk

Trädgård

Vi har inga startavgifter eller bindningstider.  
Välkommen.



**VETERANPOOLEN**

EN KONTAKT – ALL KOMPETENS

Dalarna 023-661 45 66 [www.veteranpoolen.se](http://www.veteranpoolen.se)

## SPF-NYTT 2012-2

Ansvarig utgivare: Karin Michols

### Innehåll:

Anhörigstöd	18
Anhörigår 2012	18
Annonsansvariga	44
Bilder på webben	4
Blogg på webben	4
"Boken kommer"	18
Boule-mästerskap	15
E-post. Har du?	4
Expedition/information	2
Flyttanmälan	42
Friskvård	13-15
Försäkringar	4, 40-41
Golf – föreningsmästerskap	15
Hörselproblem	16
Idéer och förslag, har du?	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	17
Kalender	22-23
Kommunala pensionärsrådet KPR	29
Kommunfixar'n	18
Kulturkommittén	5
Kursverksamhet	12
Luncher, Restaurang Kopparhatten	17
Ny på SPF:s expedition	27
Ordförandens spalt	3
Ordförandeskifte i distriktet	30
Patientråden	28

### Reportage:

Barbro Andréason – en SPF-entusiast	31
En lektion i demokrati...	33
Föreningens medlem nr 2000	30
Jordanien	38
Kristina i Helsingfors	39
Moder Elisabeth Hesselblad	32
Pensionärer nyfikna på Internet	34
Service o tjänster för äldre i Falun	19
Sista dansen i Folkets hus?	37
Sjukhuskyrkan – alltid öppen	36
Skogsvandringar	35
Stavgång	35
Vår lunch på Dössberget	27

Resevillkor	6
Resor	6-10
SJ stänger resebutiken på stationen	42
Sommarutflykt för de äldre	17
SPF Falubygden	4
SPF-mästerskap 2012	15
SPF-Nytt, redaktion	43
Styrelse	2
Synproblem	16
Träffpunkt Britsarvsgården	18
Träffpunkt Smedjan	18
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	18
Vad tycker du om maten?	19
Verksamhetsansvariga	2
Väntjänst	16
Webbplatser	4, 10, 42

### Annonser:

Anderssons Ståd Fönsterputs AB	24
Dalregementets museer	10
Falu Begravningsbyrå	21
Falu Flytt	21
Falu Stenhuggeri AB	21
Falu Lås & Nyckelservice	28
Husqvarna	25
Musik i Stadsparken 2012	11
Må Bättre	26
Phai's Massage och Fotvård	27
Selmas sallad, bageri & café	20
Veteranpoolen söker arbetskraft	25
Veteranpoolen. Hjälp i vardagen	42

### SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

[se.ejeborg@falubo.se](mailto:se.ejeborg@falubo.se)

Gustaf Lagerby

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

Margareta Nissby

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

Inger Ågren-Grundelius

[inger.grundelius@telia.com](mailto:inger.grundelius@telia.com)

Bo Bävertoft (webbsidan)

[bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

Stig Hellberg (gruppmejl)

[stig@hellberg.nu](mailto:stig@hellberg.nu)



## Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

**SPF Falubygden**  
**Trotzgatan 35**  
**791 72 FALUN**  
**Tel 023-690 45**  
**Org nr 883201-9239**

**e-post: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)**  
**[www.spfpension.se/falubygden](http://www.spfpension.se/falubygden) (obs: ny webbadress)**

### VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

### VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR! *Varje annons når mer än 2000 medlemmar*

Annonsansvariga:

Allan Magnusson, 023-154 14, 070-530 25 11, [allan.magnusson.dof@telia.com](mailto:allan.magnusson.dof@telia.com)

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

Annonspriser:

*Helsida 900 kr • Halvsida 500 kr • Kvantssida 300 kr*

Stoptider och utgivningsdagar under 2012:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Höstens program 2012	7 aug / 14 aug	4 - 7 sep
Inför vintern 2012	30 okt / 6 nov	27 - 30 nov