



SPF-NYTT 2013-2

Falubygden

SOMMAREN 2013



Foto: Lena Tysk

Styrelse 2013

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

Revisorer: Sören Thunström 207 63; [vakant]

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

Styrelseprotokoll finns
tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Lisbeth Lundin	215 15
Distribution medlemsblad:	Gun o Martin Löfdahl	328 64
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Kulturkommitté:	Bodil Skogberg	296 84
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson	203 42
Patientråden:	<i>se sid 25</i>	
Programkommitté:	Birgitta Lindqvist	322 54
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 15</i>	
Trafiksäkerhetskommitté:	Stig Westberg	332 03
Valberedning:	Erich Colberg	313 22
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (11 juni – 5 augusti öppet endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Anni Andersson, Birgitta Eriksson, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Maud Nilsson, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falubygden
Bankgiro:	690-3330 (Plusgirokotot ersatt av bankgiro)

Ordförandens spalt

”I sommarens soliga dagar.....”

Jag hoppas verkligen att när det här numret av SPF-Nytt kommer ut, då har också sommaren slagit ut i blom. Vi har ju haft en lång och kylig vår, låt oss nu hoppas på en varm och solig sommar.



I vår förening har vi under vårterminen haft en del projekt på gång. Vi har rustat upp lokalerna och snyggt till dem. Vi har prövat på nya aktiviteter, t ex vinprovning, vi har varit i museets hörsal med ett månadsmöte. Salen är bra, men i minsta laget för vår stora förening.

Vår planerade grupp ”Kontakt med näringslivet” har vi beslutat lägga ner för närvarande. Det var svårt att få deltagare i gruppen.

Nu planerar styrelsen för höstens aktiviteter. En företeelse som skapat viss irritation för våra medlemmar är anmälningar till våra resor. Det är ingalunda lätt att hantera för vår expedition, när resorna är så populära att anmälningarna överstiger antalet platser vi fått från researrangörerna. Vi försöker att hantera det på bästa sätt.

Från förbunds- och distriktsnivå är att meddela att förbundet nästa sommar har kongress. Det talas om översyn av våra stadgar och utveckling av styrelsearbetet. Förbundet har i samverkan med Vuxenskolan utarbetat ett material, som vi kommer att få ta del av. Förbundet intresserar sig just nu för ålderism, läkemedelsförskrivningar, pensionsnivåer. Om allt detta kan man läsa i Veteranen och ytterligare på nätet.

Vårt medlemsantal stiger, och det är glädjande. Men just nu har vi ett antal medlemmar som inte betalt medlemsavgiften för året, och de kommer att strykas ur registret. Det är bra om man som medlem ger ett tecken till vår medlemssekreterare, om man inte längre vill vara medlem.

Sommar och semester låter så härligt, även om vi pensionärer inte är så beroende av ledigheten. En och annan resa lär det väl bli till släkt och vänner. Men några som inte tar semester i sommar är inbrottstjuvar. De har sin bästa tid då, när husen står tomma och obebodade. Se till att någon ser till din bostad, om du är borta längre tid. Viktigt är att bostaden ser bebodd ut, dvs plocka inte bort för mycket, dra inte ner gardiner.

Så får jag då önska samtliga medlemmar en härlig sommar med upplevelser av olika slag. Vi ses, hoppas jag, på en eller annan begivenhet.

Karin



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

Om fakturor från föreningen

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

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

Plusgirokontot är avvecklat.

Kassören

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

Om försäkringar

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

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

Skandia har tel nr 0771-55 55 00.

Utförlig information finns på sid 36-37 och på www.spf.se/falubygden (Anslagstavlan).



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

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

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

MÅNADSMÖTEN

Arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

onsdag 11 september kl 13.30 Hur har den moderna vetenskapen påverkat vår Gudsbild?
Professor Anders Liljas föreläser
Plats meddelas i nästa nummer av SPF-Nytt och på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden

STUDIEBESÖK

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

onsdag 7 augusti kl 13.30 Besök i konstnären Einar Norelius hem i Änge, Rog där hans dotter Maj Strandberg guidar och berättar om sin far.
Max 30 deltagare. *Anmälan tidigast 1 juni.*

Onsdagen den 31 juli

Väntjänstens utflykt med de äldre pensionärerna

Se sid 16

Kulturkommittén informerar:

Vi håller nu på att ta fram höstens program. Redan nu kan vi meddela att vår mycket uppskattade aktivitet *Vad har du läst sen sist?* fortsätter i höst. Du som gillar att läsa och kanske vill berätta om en bok du läst – eller bara lyssna till någon annan som berättar – träffas utan föransmälan. Om du vill köpa du fika och sen träffas vi och delar med oss av våra läsupplevelser.

Skyttepaviljongen, där vi hittills träffats, har bjudit på underbart hembakat bröd och härlig miljö, men det krävs pigga ben eller bil för att ta sig dit. Tyvärr har vi ibland störts av andra gäster och framför allt har det blivit trångt. Att fler och fler dykt upp tar vi som en mycket positiv signal, som vi nu försöker anpassa oss till. I höst flyttar vi därför till Britsarvsgården, Tegelvägen 16, där såväl buss 702 och 703 som Mjuka linjen 771 passerar.

Lokalen vi får använda i Britsarvsgården är större och mer lättillgänglig. Cafeteria finns det även där och man kan t o m beställa nyttiga smörgåsar.

I höst blir det onsdagar kl 10.00 – ca 11.30 som gäller, och terminen tänker vi avsluta med en bokbytarträff. Datum meddelas i höstens nummer av SPF-Nytt men vi inbjuder till första träffen redan den 28 augusti.

Varmt välkomna och till dess läs och ha en riktigt skön sommar !

För kulturkommittén, Bodil Skogberg



Musik i Stadsparken 2013

Söndagar kl 15.00

Café öppet kl 14-17

9/6 Falu Blåsorkester

16/6 Hemvärnets Musikkår Borlänge

23/6 Sommartrio med Louise, Åsa och Oscar

30/6 Falu Evergreen

7/7 Stig Linds Little Big Band

14/7 Svärdsjö Spelmanslag

21/7 PopNix

28/7 DalaSinfoniettans Musikkår

4/8 Falu Messingssextett

11/8 Stig-Allans Trio med Gäster

18/8 Falu Spelmanslag

Vid regn flyttas konserten till Dalarnas Museum.

Välkommen!

dt



F LUN

RESOR

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

Anmälnings- och betalningsförfarande samt avanmätningvillkor

Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. *Vid köbildning prioriteras personliga besök före telefonsamtal.* 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 bätresor 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 avanmättningsregler gälla.

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



Sista minuten?

På vår webbplats för vi in 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?

Följ med på en endagsresa i Stockholms norra skärgård

tisdagen den 16 juli

Vi åker från Falun kl 06.30 till Östanå färjeläge. Där går vi ombord på en av Blidösundsbolagets båtar för en färd till Norröra och Tjorvens Saltkråkan. Vi äter lunch på båten och blir underhållna och guidade av underhållaren och skärgårdsguiden Michael Blum. På Saltkråkan stannar vi nästan tre timmar som ger tid till promenader eller varför inte ett dopp i Östersjön. Vi beräknas vara tillbaka i Falun ca kl 20.00.

Pris: 750 kr, vilket inkluderar resa, kaffe och lunch.

Anmälan snarast, dock senast 18 juni till expeditionen.

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

Vinresa Asselheim Tyskland

14-20 augusti

På den tidigare annonserade vinresan är det vid pressläggningen 4 platser kvar. Vill du läsa om resan, gå in på www.spf.se/falubygden eller kontakta reseansvarig.

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

Pris: 8.400 kr. Ev tillägg: se programmet.

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

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

Barberaren i Sevilla på Skäret

lördagen den 17 augusti

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

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

Anmälan snarast, dock senast 18 juni till expeditionen.

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

Livet på Finnskogen

tisdagen den 3 september

Vi åker från Falun kl 08.30 till södra Hälsinglands finnskogar via Svartnäs och Åmot till Katrineberg, där vi välkomnas med förmiddagskaffe och smörgås.

Efter kaffet får vi sällskap av gubben Risten som blir vår guide när vi åker vidare till Gruvberget, Annefors, Bellsbo, Flugbo m fl metropoler på Finnskogen. Lunch serveras under dagen.

Rundresan i hälsingeskogarna beräknas vara avslutad ca kl 16.00. Åter i Falun ca kl 18.00.

Pris: 650 kr, vilket inkluderar buss, guide, kaffe och lunch.

Anmälan tidigast 11 juni och senast 6 augusti till expeditionen.

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

Succémusikalen SPÖK är tillbaka på Cirkus i Stockholm

lördagen den 9 november

Se Måns Zelmerlöv, Loa Falkman, Sussie Eriksson och Lena Philipsson i en shelt ny version av Björn Skifs och Bengt Palmers musikal Spök! Som var en av 80-talets stora musiksuccéer.

Handlingen kretsar kring den store popartisten Dante som ärver ett slott, Bränningehus, utan att veta att det hemsöks av spöken. Hur det går får ni se. Föreställningen börjar kl 15.00 och slutar ca kl 17.30. Vi äter en brunch vid ankomsten till Hasselbacken kl 13.00. På hemvägen gör vi ett stopp vid Ekolskrog för kaffe/te och en smörgås.

Vi åker från Falun ca kl 09.30 och beräknas vara tillbaka i Falun ca kl 22.00.

Pris: 1.390 kr, vilket inkluderar buss, brunch på Hasselbacken, biljetter till föreställningen kat. A, samt fika på hemvägen.

Anmälan tidigast 18 juni och senast 17 september till expeditionen.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 alt 070-3 000 248.

Sommartid på expeditionen

Obs att expeditionen har begränsade öppettider under sommaren. Under tiden 11 juni – 5 augusti är den öppen endast tisdagar kl 10-12.

Preliminära utlandsresor 2014

Reservera redan nu
torsdagen den 17 oktober

för ett informationsmöte om kommande utlandsresor.
Representanter från arrangörer kommer att närvara och presentera resorna.

Se detaljerad information om tid och plats samt tänkta resmål
i nästa SPF-Nytt 2013-3.



Förlängd SJ-rabatt

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

”Köpa biljett hos SJ - en grundkurs” –

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

Mae Phim Thailand

En grupp från vår förening reste till denna lilla ort i östra Thailand i februari.
Se bilder på www.spf.se/falubygden

Falu Emaljskyltar

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

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

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

För Er som vill
ha en skylt
utöver det vanliga



**Falu
Emalj
Skyltar**



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

KURSVERKSAMHET

Kursverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan, Trotsgatan 41, tel 222 46, www.sv.se/dalarna.

Inför hösten planeras följande verksamheter:

Akvarellmålning	Digitala foton
Datoranvändning	Hantera internet
Digitala foton	Sociala medier
Handarbete	Läsplatta
Jazzcirkel	Livslust
Knyppling & tvåändsstickning	SPF-kören
Körsång	Spela gitarr tillsammans
Linedance	Vi sjunger tillsammans
Lunch tillsammans	Säkrare seniorer
Läsecirkel	Hitta bättre balans
Minnet – möjligheter och begränsningar	Karlar – Grabbar – Kompisar
Släktforskning	Zumba Guld
	Samtal om livet (Bibelsamtal)

Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av SPF-Nytt som utkommer 3-6 september.

Falu SPF-kör har nu 50 medlemmar. Körledare är Margareta Åberg. I höst kommer kören att delta i den körstämma som ordnas av SPF Daladistriktet i Kristinehallen. Cirka 130 SPF-sångare brukar samlas och i år blir det söndagen den 27 oktober. Då är alla välkomna att lyssna.

[Annons]

Med buss till Faluns tyska vänort **GÜTERSLOH** 1-6 augusti

Genom sommarfagra Sverige, 'dejelige' Danmark når vi den tyska 'pulsen' och gör bl a ett besök i Råttfångarstaden Hameln.

Sedan väntar en långhelg i Gütersloh med svensktalande lokalguide, studiebesök, egna strövtåg och intressanta utflykter.

Pris: 5575:-. Reseföretag: Palm och Gyll, 019-22 42 05

För reseprogram och anmälan: Kontakta reseledaren Gunnar Helgesson, 023-333 76, mail: gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

Motion är färskvara. 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 2013-1 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 6 september 2013.**

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 – Obs: Ny spelplats för utomhuspelet

Utomhuspelet har startat och har i år flyttat till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen.

Nya deltagare är mycket välkomna. Ta gärna med ”fika”.

Liksom tidigare är det spel tisdagar med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare/kontaktpersoner: Curt Winberg, tel 236 76, Agneta Lundgren, 345 24.

Bowling

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.

2013 års föreningsmästerskap avslutades med prisutdelning. Föreningsmästare blev Ulla Norin, William Björklund och Olle Holmgren. De bästa resultaten:

Damer: 1. Ulla Norin, 2. Gunnel Odén, 3. Ann-Kristin Gustafsson.

Herrarna var i år uppdelade i två grupper.

Herrar grupp 1: 1. William Björklund, 2. Ingvar Hernhag, 3. Rune Wester.

Herrar grupp 2: 1. Olle Holmgren, 2. Kent Malmström, 3. Göran Borgstrand.

Ett framstegspris utdelades till Rolf Ekblom.

Fredagen den 6 september kl 10-11 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling? Kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612931.

Som nybörjare får du instruktion av våra ledare.

Skogsvandringar

Vårens fem ordinarie vandringar har redan klarats av.

Torsdag 30 maj genomförs en extravandring:

kl 08.50

(obs tiden!)

Samling Gamla Staberg. Därifrån buss till startplatsen.

Bussen avgår kl 09.00.

Vandring ca 7 km tillbaka till Staberg längs den historiska vandringsleden Knivstigen.

Ansvarig: Sven-Erik Ejeborg

Obs: Avgift 50 kr för bussen

Anmälningstiden gick ut 23 maj, men kanske finns platser kvar i bussen.

Är du intresserad att delta, ring Margareta Nissby, tel 131 39.

Höstens första vandring:

Samling Zinkgruvan längs Skuggarvsvägen, torsdag 5 september kl 10.00.

(Vägbeskrivning: Kör vägen mot Skuggarvet, passera avtaget mot Digertäkt, strax därefter liten infart t v till informationspaviljong)

Ansvariga: Nils Fäldt och Bo-Erik Ahlbäck

Övriga höstvandringar genomförs torsdagarna 12, 19 och 26 september samt 3 oktober. Start kl 10. Mer information i nästa SPF-Nytt.

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

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

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



Stavgång

”Stavgångarna” har avslutat vårsäsongen. Stavgångspromenaderna återupptas till hösten med början onsdag 18 september kl 10.00. Startplats för promenaderna, som sker i världsarvsmiljö, är Magasinsbron.

Ledare: Sigrid Grälls, tel 341 29.

SPF-mästerskap 2013

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

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

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

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.

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

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 samt torsdagar kl 13.15 och kl 14.00. Ledare: Lena Grönberg. Vattengymnastiken startar vecka 37.

Seniordagen med bl a mannekänguppvisning, tipspromenad och andra aktiviteter återkommer.

Vi söker just nu efter en lokal som rymmer alla som vill vara med.

Datum har därför inte kunnat bestämmas.

När datum och lokal har bestämts ges information på föreningens webbplats och i nästa nummer av SPF-Nytt.

Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf ***tisdagen den 25 juni 2013*** 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 i GIT på ***golf.se*** och ***Min golf*** ***senast fredagen den 21 juni kl 12.00.***

Startlistan är klar samma dag kl 15.00.

Startavgift: 50 kronor. Greenfee: 200 kronor.
Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

För information och frågor kontakta:
Hans Thors, tel 179 26 alt 070-677 05 49
eller Mats Hiertner, tel 070-663 25 60.

Hjärtligt välkomna!

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

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

Britsarvet & Östanfors

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

Lustigknopp

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

Samuelsdal

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

Stenslund

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

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Bergsgården-Österå

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

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Krondiket

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

Slätta

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

Bjursås

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

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

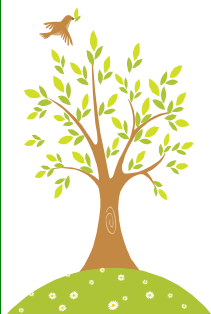
Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

Ger du hjälp, stöd och glädje får du det tillbaka!

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en utflykt lite utanför stan?



SPF:s väntjänst planerar en utflykt med de äldre pensionärerna till **Svedens gård**.

Göran och Helene Knutsson guidar och berättar för er om gården.

Vi ordnar utan kostnad för dig transport samt förmiddagskaffe med smörgås och kaka.

Onsdagen den 31 juli kl 10.30 åker vi från Britsarvsgården och från Promenaden. Vi hämtar dig också vid din bostad om du önskar.

Vi behöver din anmälan *senast den 24 juli*.

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

Väl mött att se en gård i verksamhet!
SPF:s Väntjänst

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, 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.

Kafé Björken

Vallmansgatan 1
lördagar kl 14.00–16.00.



Höstens verksamhet startar 14 september och pågår t o m 30 november.
Se Kalendern på mittuppslaget.



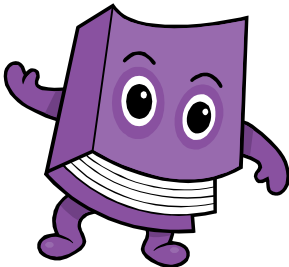
Den första fredagen i varje månad kl 13

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 7 juni. Sedan gör vi ett sommaruppehåll och börjar igen den 6 september.

Titta efter SPF:s emblem – där sitter vi.

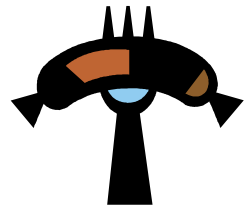


BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden. Ring Marie Wallin, tel 822 37 (böcker), eller Annelie Ståhl, tel 827 36 (talböcker).

Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?
SPF Falubygdens representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*.
Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post margareta@dunkars.se



Kommunfixar'n

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

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**. (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.

**Att aldrig ångra det man gjort.
Men det man icke gjort!
(Elmer Diktonius)**

Den korta natten

Knappt skymmer natten, knappt har dagen flytt så gryr en annan dag på blanka vatten. Knappt tystnar gökens rop i sena natten så stämmer fågelkören upp på nytt. Då fylls vårt bröst av vemod, och vi klagar att tiden aldrig ger sig någon ro. För snabbt försvinner dessa ljusa dagar då detta land är lämpligt att bebo.

(Alf Henrikson)



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

du kan förändra liv!

din garderob, ditt förråd,
ditt **hem**, innehåller saker som
kan förändrar liv. Skänk oss de
prylar och **kläder** som du inte
behöver och **du** är med och gör
världen lite **bättre**.
välkommen med din gåva



023-14533 Zettergrens väg 2 Falun



www.pmu.se

SPF-KALENDERN SOMMAREN 2013

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

Sid = sida i SPF-Nytt 2013-2.

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
Juni					
7	fre	13.00	Lunch på restaurang Kopparhatten		17
9	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Blåsorkester		6
16	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Hemvärnets Musikkår, Borlänge		6
23	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Sommartrio med Louise, Åsa och Oscar		6
25	tis	08.30	Föreningsmästerskap i golf	ja	14
30	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Evergreen		6
Juli					
7	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Linds Little Big Band		6
16	tis		Resa: Stockholms norra skärgård	ja	8
14	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Svärdsjö Spelmanslag		6
21	sön	15.00	Musik i Stadsparken: PopNix		6
28	sön	15.00	Musik i Stadsparken: DalaSinfoniettans Musikkår		6
31	ons	10.30	Väntjänstens sommarutflykt till Svedens gård	ja	16
Aug					
4	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Messingssextett		6
7	ons	13.30	Studiebesök: Konstnären Einar Norellus hem i Änge, Rog	ja	5

11	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig-Allans Trio med gäster	6
14-20			Resa: Vinresa Asselheim, Tyskland	8
17	lör		Resa: Barberaren i Sevilla på Skåret	8
18	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Spelmanslag	6
28	ons	10.00	Kulturprogram: Vad har du läst sen sist? Ny lokal: Britsarvsgården	5
Sept				
3	tis		Resa: Livet på Finnskogen	9
5	tor	10.00	Skogsvandring: Samling Zinkgruvan vid Skuggarvsvägen	13
6	fre	10.00	Bowling – höststart	12
6	fre	13.00	Lunch, restaurang Kopparhatten – höststart	17
6	fre		Sista dag för inlämning av motionskort	12
9	mån	10.00	Mjukgympa – höststart	14
9	mån	11.15	Ryggymnastik – höststart	14
9/14	må/to		Vattengymnastik – höststart (måndag kl 16.00, torsdag kl 13.15 o 14.00)	14
11	ons	13.30	Månadsmöte: Hur har vetenskapen påverkat vår Gudsbild? (Plats meddelas senare)	5
12	tor	10.00	Skogsvandring. Plats meddelas i nästa SPF-Nytt.	13
14	lör	14.00	Kafé Björken – höststart	17
18	ons	10.00	Stavgångspromenader – höststart	13
19	tor	10.00	Skogsvandring. Plats meddelas i nästa SPF-Nytt.	13
21	lör	14.00	Kafé Björken	17
26	tor	10.00	Skogsvandring. Plats meddelas i nästa SPF-Nytt.	13
28	lör	14.00	Kafé Björken	17



Anderssons

Vi på Anderssons är måna om dalfolkets bästa och använder bara miljövänliga biotekniska rengöringsprodukter. I över 40 år har vi städlat och putsat fönster på arbetsplatser i länet och med RUT-avdragets introduktion är vi även flitigt anlitade för hemstädning.

Anderssons kör med rent spel. Gör det du också!

www.anderssons.com info@anderssons.com tel 023-290 80

Bildgåtan: Falu Valskvarn



I förra numret publicerade vi en bildgåta. Det handlade inte om att tala om var bilden är tagen. Den är tagen från Hanröbron och nedströms. Det gällde i stället att förklara vad det är som vi ser på bilden, dvs vad anordningen i slutet av muren t v har haft för funktion.

Visst fick vi in rätt svar. Kjell Westling berättar att det som syns är vattenintaget till Falu Valskvarn som (naturligtvis) låg i det som nu

heter Kvarnparken. Här kan du se en bild på kvarnens utlopp i den högra åfåran alldeles intill hörnet av Kronobränneriet. Fotograf är Karl-Erik Helgesson. Tack till Lars Helgesson och Örjan Hamrin för bilden.



I boken **Falun - staden som försvann** skriver Örjan Hamrin: *Falu Valskvarn, vars gavel syns bakom bränneriet, hade sin entré vid Gustafs Torg. Här bedrevs handelsmalning av vete, råg, korngryn, kraft-, höns- och kycklingfoder. Kvarnen tog sin kraft ur den uppdämda Faluån och avrinningen skedde i en egen kanal som utmynnade vid Magasinsbron. Byggnaden revs på 1950-talet och kanalen fylldes igen.*

Kvarnen hade i ett tidigare skede legat längre uppströms än där namnen Kvarntorget, Kvarngatan och Kvarngränd fortfarande minner om verksamheten – precis som Kvarnparken.

Åfåran som ledde till vals kvarnen var inte ny. På en karta från 1761 finns den redovisad tillsammans med "afbrunna hyttor". Fåran var då ännu längre, dvs den började redan ovanför Hanröbron.

Bo Bävertoft

Läs mer på Nostalgiminnen på www.spf.se/falubygden

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

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

Aktuellt från KPR

Pensionärslunch

Sedan något år tillbaka har vi pensionärer haft möjlighet att äta lunch på sju skolor i kommunen. Numera kan vi äta på 24 skolor, dock ej på Gruvrisskolan, Södra skolan och Hosjöskolan.

Fortfarande gäller att man måste ansöka om bistånd till att få äta luncherna och få beslut från omvårdnadsförvaltningen. Blankett för ansökan finns på www.falun.se/kostenheten, men det går också bra att ringa till biståndsenheten, 023-87780, och få en blankett hemskickad.

Efter beslut beställer man kuponger som skickas hem och som betalas i efterhand genom faktura. Kupongerna säljs i häften om 10 st och kostar 450 kr.

Värdegrund

Omvårdnadsnämnden har sedan flera år en gemensam värdegrund för all verksamhet och införde hösten 2012 tre värdighetsgarantier som innebär

1. att din vilja och dina önskemål ska vara styrande för de insatser du beviljats
2. att du i alla kontakter med utföraren av insatser ska få ett gott bemötande
3. att den personal du möter och som har ett ansvar för de beviljade insatserna ska ha hög kompetens och professionalism, ha kunskap om det naturliga åldrandet, dig som person och dina eventuella diagnoser.

Om man som enskild upplever att garantierna inte följs ska kontakt tas med närmaste chef för att få ett samtal. Den som har synpunkter har alltid rätt och omvårdnadsförvaltningen ska rätta till det som blev fel.

Nu pågår ett arbete med att sprida information om och förankra värdighetsgarantierna hos all personal inom omvårdnadsnämndens verksamheter. Målsättningen är att alla medarbetare ska arbeta utifrån den gemensamma värdegrunden och värdighetsgarantierna.

Elisabet Ottervald

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	Sonja Schnürer	328 61	Ulla Jansson	178 88
Tisken	Ingvar Mårtensson	313 39	Harriet Engström	156 54

Vad gör patientråden?

Det är inte alla kommuner som har patientråd (kallades tidigare brukarråd). Den fina tanken är att det ska vara en länk mellan befolkningen och den lokala sjukvården, vårdcentralerna. På alla Faluns vårdcentraler, ännu inte den privata, möter ledningen representanter för pensionärs- och andra organisationer för information och diskussion. Med på mötena är oftast representant från landstinget och från kommunens vård och omsorg. Man träffas några gånger per år. SPF Falubygden har sedan starten haft en representant på varje vårdcentral. En samordnare bland dem har sammankallat våra representanter till egna möten.

Hur blev det? Vad utråder man?

Karin Olausson är representant på Britsarvets vårdcentral. Hon berättar litet om vad man upplever. Man får bra information om vad som pågår på vårdcentralen och vad som planeras. Man har själv framfört ärenden om t ex dålig grusning framför entrén, dåligt bemötande från personal men också synpunkter på organisationen. Ledningen lyssnar, men patientråden är ju inget beslutsorgan.

Våra representanter tycker att föreningens medlemmar alltför sällan ger dem ärenden att föra vidare till vårdcentralerna. Det känns inte så meningsfullt att bara representera sig själv.

Men man behöver också möjligheter att föra vidare till våra medlemmar när något viktigt finns att rapportera. Det här måste diskuteras vidare i föreningen.

Visst finns det behov för våra representanter att själva träffas ibland, kanske inte bara för att rapportera men mer för att stödja varandra, särskilt när man är ny i uppdraget. Det bör då finnas en samordnare bland representanterna.

Det känns ibland inte så meningsfullt att sitta i patientrådet, tycker Karin. Men SPF bör ju ändå som organisation vara med. **Tar vi i föreningen vara på den här möjligheten på ett bra sätt?**

Gustaf Lagerby

SPF:s kanslichef i Falun

Sveriges Pensionärsförbunds kanslichef Stickan Carlsson var inbjuden till SPF Falubygdens planeringsmöte 6 mars för styrelse och verksamhetsansvariga. Framtidsfrågor och arbetssätt prioriteras i år i hela SPF och nu ville den lokala föreningen, mer än 2 000 medlemmar, arbeta med dessa frågor. Hur ska vi bättre rekrytera och behålla medlemmar?

Detta har dock hittills gått ganska bra för föreningen. Det finns ett stort utbud av aktiviteter för olika intressen och smaker. Men en stor del av medlemmarna är ändå mer passiva stödjare av föreningen. Där finns mer att göra.



Vice ordförande Kerstin Stafås inledde och gav arbetsgrupperna i uppdrag att diskutera och utvärdera föreningens verksamhet, komma med nya idéer. Det gäller att tillgodose alla medlemmars intressen, behov och möjligheter att delta. Äldrepolitiska frågor måste också uppmärksammas på lokal nivå.

Förbundets kanslichef Stickan Carlsson och föreningens vice ordförande Kerstin Stafås.

Till ledning för arbetet fanns en nyligen gjord medlemsundersökning om föreningens verksamhet. Den besvarades av endast 100 medlemmar, men resultatet ger ändå viss ledning och stöd i arbetet med aktiviteterna. Den kan sammanfattas skämtsamt med ”mer av allt”.

De här frågorna diskuterades nu i grupper och redovisades sedan gemensamt. Det kanske viktigaste temat blev att vara välkomnande i föreningens möten och aktiviteter.

Det blir nu verksamhetsgruppernas och styrelsens uppgift att arbeta med de förslag som kommit fram.

Stickan Carlsson bidrog med uppmuntrande synpunkter och stöd i föreningens arbete. Resultat från alla distrikt och föreningar ska småningom sammanställas inför SPF:s nästa förbundsmöte.

Text och foto: Gustaf Lagerby

Lennart snabbt mot toppen

Vilken 70-årsdag det blev för Lennart Nilsson. Tanken var att han skulle ha firat den dagen i bostaden vid Vasagatan i Falun. Men samtidigt hade Riksidrottsförbundet sitt möte i Luleå. Där skulle Lennart erhålla Lingmedaljen för 30 aktiva år i gymnastikförbundet. En dag han inte ville missa.

I nära tio år har Lennart haft ansvaret för flera olika idrottslandslag, bl a i olympiska spel. I många år var han ordförande i danssportförbundet och ledamot av gymnastikförbundets styrelse.

– Mesta tiden har vi bott i Stockholm. Efter att ha haft fritidshus en tid i Leksand kom vi till Falun år 2010, berättar han i villan vid Vasagatan 35. Där bor han med hustru som fortfarande är i yrkeslivet samt dotter, nu elev i närliggande musikkonservatoriet.



När SPF-distriktet hade årsmöte i Malung i våras valdes han till ordförande. Ett val som förmodligen överraskade en del delegater eftersom han var okänd för dem. Distriktet har 20 föreningar och cirka 10 000 medlemmar.

Men bland ansvariga i stora idrottsorganisationer i Stockholm är han känd. I 24 år har Lennart varit ordförande i olika ideella organisationer. Lägg därtill diverse uppdrag i andra förbund och föreningar.

Och nu SPF-arbete i Dalarna. På kort tid har han hunnit med åtta distriktsmöten på Lerdalshöjden. I maj handlar det om styrelseutveckling, föreningskonferenser för ansvariga i KPR och Väntjänsten. Almanackan börjar fyllas med mötesdagar.

Lennart Nilsson ger SPF Falubygden högt betyg. En välskött och aktiv förening med stort engagemang.

– För mig var det ingen överraskning att Falun blev rankad bland de bästa i landet i kategorin 1500-2000 medlemmar, tillägger han.

Dags dela på föreningen? – Nej, det finns ingen anledning, i varje fall inte i nuläget, svarar den nye distriktsordföranden som gjorde "entré" i SPF Falubygden under en skogspromenad för något år sedan.

– Kompetens finns i förbund och föreningar. Själv brinner jag för att göra min insats i distriktet och i Falun, slutar Lennart Nilsson som inte längre har några uppdrag kvar i Stockholm.

Nu ska han satsa hundra procentigt på SPF-distriktet och föreningen i Falun.

Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

Månadsmöte mars:

”Gustav Vasa och hans dräng”



Dagens månadsmöte handlade om Gustav Vasa. Genom tal och musik förmedlade Mats Östberg och Bengt Åke Johansson den resa som Gustav Vasa gjorde, runt om i Dalarna, när han var 24 år gammal och flydde undan den danske regenten Kristian Tyrann. I Dalarna visste man av erfarenhet att uppror lönade sig, så det var verkligen rätt landskap att vända sig till.

I dagens föreställning gör Gustav Vasa sällskap med sin dräng Mats och de färdas gemensamt till alla de mytomspunna orterna. Svensk historia blandas med berättelser från nutid och tal blandas med sång.

Månadsmötet hade förlagts till den för dagen fullsatta Hörsalen på Dalarnas museum. Kaffet skulle serveras i museets entré. Ett arrangemang som tyvärr inte blev alltför välarrangerat.

Inger Ågren-Grundelius

Träff för nya medlemmar

Antalet medlemmar i föreningen ökar stadigt.

Under första kvartalet i år fick vi omkring 80 nya medlemmar.

Eftersom några också utträtt ur föreningen, blev nettoökningen 56, dvs 2,7 procent.

I april hölls en introduktionsträff för nya medlemmar med ett fyrtiotal deltagare.

Föreningens verksamhetsansvariga presenterade sina olika aktiviteter och de nya medlemmarna kunde bekanta sig med varandra över en kopp kaffe.

Köpa tågbiljetter i Falun

Det kan vi göra via telefon 0771-757575, internet eller på en resebyrå. Men vill du ha 50% pensionärsrabatt måste du handla på plats i en av SJ:s resebutiker. Någon sådan finns inte längre i Falun utan du måste ta dig till Borlänge – och då kanske större delen av rabatten äts upp.

SPF Falubygden har nu tillsammans med övriga pensionärsorganisationer tillskrivit Falu kommun för att få kommunen att påverka SJ så att de förändrar detta. Vi får se hur det går...

Månadsmöte april:

”Musik ska byggas utav glädje”

*Musik skall byggas utav glädje
av glädje bygger man musik.
Musik, det får ni ändå medge
gör glädjen ännu mera glädjerik...*

Med glädje lyssnar vi på musik av alla de slag. Men tro på en gammal körsångare: ”Det är minst lika roligt att få vara med och skapa musiken”.

Det känns när 27 damer och 10 herrar i SPF-kören Falubygden denna dag delar med sig av sin sångarglädje, tillsammans med sin dirigent Margareta Åberg (bilden t h) och pianisten Kurt Moszny. Vi lotsas mellan kända sånger samtidigt som vi får svara på frågor i dagens frågesport. /Kan det danska ordet *brusebad* verkligen betyda dusch?/

Och hur ska man annat än kunna fyllas av glädje, när man bl a får lyssna till Ulrik Neumanns *Kärleksvals, I havet vid Österlens dalar* med text av Olle Adolphson, *Black bird* och *Norwegian wood* ur Beatles repertoar och *Sov på min arm* av Evert Taube?

De avslutande kända vårsångerna får oss att våga börja hoppas på den vår, som är alldeles för sen detta år.



Tack för den glädjerika musiken!

Text och foto: Inger Ågren-Grundelius

Sluta byta äldres läkemedel på apotek!

Så skriver Lars Nilsson som är professor emeritus och sakkunnig i läkemedelsfrågor inom SPF. Hans artikel är publicerad i tidningen *Medicinsk access*.

Det är LäkeMedelsverket som bestämmer vilka läkemedel som är utbytbara. Apoteken har skyldighet att expediera det billigaste tillgängliga preparatet. Om det finns skäl för en läkare att skriva ett speciellt preparat som inte får bytas kan detta anges på receptet och patienten får då full läkemedelsförmån även för ett dyrare men likvärdigt läkemedel. Detta sker dock för mindre än 5 procent av alla recept.

Utbytet på apotek är för det mesta negativt för patienterna eftersom många patienter kan ha flera olika läkemedel men med samma aktiva ämne. Bytet skapar också förvirring och risken för felmedicinering är mycket stor.

SPF föreslår därför att det införs en åldersgräns för generikautbyte. Sådant utbyte bör inte ske för patienter som är 75 år och äldre.

Det är bra att hålla nere läkemedelskostnaderna, men om det nuvarande systemet äventyrar patientsäkerheten och dessutom ger lidande och tveksamma besparingar vid behandling av äldre, så bör det reformeras.

På www.spf.se/falubygden finns länk till hela artikeln.

Upptäck stroke i tid



Visste du att ungefär 30 000 personer om året får en stroke? Det betyder att en av 300 personer i din omgivning riskerar att få en stroke – varje år. Men det krävs väldigt lite för att rädda liv. Allt som behövs är att du lär dig symtomen och ringer 112 så fort du misstänker en stroke.

Gå in på föreningens webbplats. Där kan du testa om du kan upptäcka stroke i tid. Bokstäverna symboliserar

A – Ansikte: Be personen le och visa tänderna. Om mungipan hänger – ring nödnumret 112.

K – Kroppsdel: Be personen lyfta armarna och hålla kvar i 10 sekunder. Om en arm faller – ring 112.

U – Uttal: Be personen säga en enkel mening. Om personen sludrar eller inte hittar rätt ord – ring 112.

T – Tid: Ju fortare personen får behandling, desto mindre blir skadorna.

Kafé Björken har stängt – men kommer igen

I höstas var det risk för att populära Kafé Björken skulle behöva stänga på grund av att lokalen inte skulle vara tillgänglig efter nyår. Men det löste sig – med skillnaden att det under våren har varit lördagar som gällt. Det har varit tveksamt hur det skulle bli efter sommaren.

Men på vårens sista kafé kunde Gun Eriksson meddela att nu har allt löst sig, Kafé Björken kommer tillbaka till hösten.

– Antalet besökare till Kafé Björken har varit fortsatt högt under våren, berättar Gun. Det visar att de äldre i Falun tycker om att komma till kaféet för samvaro och socialt umgänge, vilket är Vantjänstens mål.

Kaféet har bjudit på föredrag och underhållning av olika slag. SPF-kören har bjudit på sång. Man har också kunnat prova på inomhusboule.

Musik har varit omtyckt och flera musikaliska underhållare har uppträtt, som Bertil Mogrind med gitarr, Mässingssextetten med nostalgiska melodier från 50-talet och Sigvards orkester. Avslutningen skedde i musikens tecken med att Faluorkestern Evergreens spelade.



*Säsongsfinal på Kafé Björken. Falu Evergreen spelar för ett 60-tal åhörare.
(Foto: Sineke Ångsås)*

På www.spf.se/falubygden finns fler bilder från vårens sista kafé, där Falu Evergreen spelade.

I höst startar Kafé Björken lördagen den 14 september och pågår till och med den 30 november.

Programkommittén vill ha tips och förslag

Programkommitténs uppdrag ingår att arrangera månadsmöten och studiebesök. Upplägget har funnits i flera år och har sin trogna publik.



Birgitta Lindqvist (Foto: Ulf Palm)

– *Vår ambition är att* erbjuda ett brett och varierat utbud av underhållning med syfte att alla medlemmar någon gång under året ska hitta något som intresserar just dem, säger Birgitta Lindqvist som är verksamhetsansvarig för programkommittén.

– Oftast har månadsmötena ägt rum i Nybrokyrkans lokaler, men vi undersöker som bäst möjligheterna att hitta en mer neutral lokal i centrum. Mars månadsmöte hölls i hörsalen på Dalarnas museum, en lokal som uppfyller alla önskemål vi kan ha.

– Med tanke på att SPF nu också har en kulturkommitté, vars verksamhet har nära samband med programkommittén, upplever vi att vi ska hålla fast vid vårt koncept så länge vi har vår trogna krets av besökare.

Kommittén tar mer än gärna emot tips på intressanta föreläsare respektive studiebesök via telefon eller allra helst på e-post: birgitta.vide@telia.com

”Fåglarna ser allt”

I april samlades en grupp SPF:are för att först få en presentation och visning av utställningen ”Fåglarna ser allt” på Dalarnas museum. Annacari Jadling-Ohlsson berättade och visade alla de vackra och spännande alster som konstnärsparet Carina



Marklund och Carl Anders Thorheim ställde ut.

Efter visningen fick vi prova på målning, broderi m m under ledning av Annacari. Hon berättade också om kommande projekt och annat spännande. En mycket givande eftermiddag på Dalarnas museum.

Text: Nissjers Helena Thorsén Foto: Carl Anders Thorheim

Uppåt för resor – Även utlandet lockar

Intresset för resor ökar bland medlemmarna. Det vet Ruth Trued som varit med i resekommittén i sju år, varav fem år som ledare. Nu är hon vanlig ledamot. Ny ordförande är Ingalill Bergvall.

I kommittén, som består av sex personer, ingår även maken Gunnar Trued. Det är han som t ex ordnar de populära julbordsresorna till Mariehamn i slutet av året.

– När det handlar om resor med underhållning, t ex operetter, musikal, teater, ja, då kan bussen bli full på några timmar, säger Ruth.

Telefonsamtalen med bussbolag, hotell och resebyråer brukar bli långa. Ibland hör medlemmar av sig. De vill veta vad som kommer att stå i medlemsbladet om resor.

För att allt ska komma med i SPF-Nytt måste planeringen ske i förväg. Sedan får inget ändras.

– Ska vi göra en utlandsresa så åker vi till och från Arlanda i egen buss. Det uppskattas, fortsätter Ruth. Skönt slippa tänka på parkering som är så svårt på Arlanda.

Vill du anmäla dig till en populär musik- och teaterresa så gör det så fort som möjligt. Sådana resor fylls nämligen snabbt.

Medlemmar som kör i SPF-lokalen kommer alltid före. Då får telefonsamtalen vänta. Till en TV-inspelning kom 120 anmälningar – men det fanns bara 50 platser.

Intresset för andra länder ökar. På senare år har egna resor gått till Tyskland, Holland och Kroatien samt Island och Malta.

Populära platser? – Gårdarna i Hälsingland och finnbygden, svarar Ruth som under sina fem ordförandeår haft många samtal med resebyråer och bussbolag.

Någon artist du vill nämna? – Ja, Leif Kronlund, den populära orkesterledaren, som nu är över 80 år. Fortfarande är han med på scenen. Om man kunde få biljetter till hans konserter skulle man kunna fylla sex-sju bussar bara från Falun. Så populär är han,

Under yrkestiden arbetade Ruth Trued med textilier. Sedan följde en period som fastighetsmäklare. Födelseplatsen är Tibro och Falubo har hon varit sedan 1976. Makarna har två pojkar, båda bosatta i Stockholm.

Sedan 15 år tillbaka bor Gunnar och Ruth i ett trevligt hus några meter från sjön Toftan i Ramsnäs bortom Sundborn. Runt om bara sommarstugor. I byn finns sex permanentboende.



Text och foto: Sven-Erik Ejeborg

En fantastisk Hollandsresa

Vilken resa vi har varit med om! Även om man inte var nöjd med allt var det i alla fall en fantastisk resa. Allt vi varit med om går det att säga något positivt om. Vilket tyst och lugnt hotell utan störande biltrafik! Sköna sängar och runda, hårda kuddar som gjorde att man fick pröva en ny sovställning. Frukosten var densamma varje dag, så hade du bara lärt dig hitta runt så överlevde du säkert till nästa måltid.

Dag 1 i Amsterdam gjorde vi en rundtur med buss och kom förbi det nyöppnade Rijksmuseum, Anne Frank Huis, Koninklijk Paleis, Central Station, Beurs-huset och museerna med Rembrandts och van Goghs målningar. Ett stopp gjorde vi, och det var när vi skulle lära oss att slipa diamanter. Det var naturligtvis en kortkurs, men kvinnan som tog emot oss hade lärt sig konsten och dessutom hade hon lärt sig svenska. Lite senare gjorde vi en båttur på kanalerna men skepparen hade inte samma förmåga som diamantkvinnan att berika färden med intressanta fakta. Och vår guide höll sig tyst.

Dag 2 bjöd på en verklig upplevelse, nämligen Blomstertåget med sina av blommor uppbyggda figurer och miljöer (se bilden) och besöket på Keukenhof. Det var fantastiska upplevelser på alla sätt: 900 bussar (enligt bussföraren) och alla hade varit fullsatta när de kom. Folk överallt och så lökväxterna, det var ju för deras skull vi var där.



Dag 3 såg vi förutom

Delft och Haag också världens största panoramamålning. Motivet var badorten Scheveningen som den såg ut i slutet av 1800-talet. Den måste ses för att man ska förstå det magiska.

Dag 4, vår sista dag i Holland, kom vi till fiskeläget Volendam som också är känt för sin tillverkning av träschor och ostar. Vi i gruppen kommer att minnas den goda maten och den trevliga miljön på Hotel Old Dutch. Chefen i köket fick till och med ta emot applåder för sin välkomponerade middag.

Lite gruvade sig åtminstone jag för färden hem men det gick lugnt och skönt med buss. Vid 3-tiden hade säkert alla kommit hem till sin mjuka kudde och reseledaren Ingalill Bergvall kunde andas ut.

Text och foto: Carl Magnus Hallbäck

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Rain Man

Falubygdens SPF-förening gjorde i mars en lyckad lördagsutflykt med buss till Stockholm där brunch serverades på Mosebacke restaurang, varefter följde huvudattraktionen teaterföreställningen Rain Man på teatern Rival.

Om Rain Man: Detta är en mångbottnad och intressant pjäs, dels på grund av den bakomliggande sanna historien, dels tack vare det utomordentliga sceniska framförandet av teaterstycket.

Huvudpersonen är förståndshandikappad men har en ovanlig minnesförmåga som visade sig tidigt, och via ett TV-program upptäcktes Kim Peek av en manusförfattare som sedan låg bakom både filmen Rain Man och teaterföreställningar. Filmen blev en succé med Dustin Hoffman som Rain Man och den fick fyra Oscar för bästa film, skådespeleri, manus och regi. Peek var född 1951 och levde till 2009 då han dog i en hjärtattack.



Det torde inte ha varit någon lätt uppgift för Robert Gustafsson att gestalta den verkliga ”Rain Man” på scen – även med Dustin Hoffman som hyllad förebild. För oss var det mycket spännande att få uppleva skådespeleriet framför allt av Robert Gustafsson – som många av oss uppfattat som en skämtare och lustspelsaktör men som här visade en enorm och gedigen kunnighet, en karaktärsskådespelare som helt gick in i rollen – man upplevde att han var Rain Man. (Han kunde inte uttala sitt namn Raymond.) Vi kunde skratta åt dråpligheterna och gråta av medkänsla vid hans tillkortakommanden. Jonas Karlsson utgjorde ett utmärkt komplement till huvudpersonen och man upplevde hur han förändrades ”i hjärtat” vid samvaron med sin nyfunne bror.

Själva handlingen är att den kaxige brodern Charlie får veta att fadern dött, men han gick miste om ett jättearv som i stället gick till hans dittills okände, förståndshandikappade bror Raymond. För att komma över pengarna kidnappar han sin nyfunne bror för att kunna lura till sig arvet. De gör en resa genom USA och hamnar i speleldoradot Las Vegas där sifferexperten Rain Man vinner massor med pengar – som de dock får återlämna när ”sifferfusket” uppdragas.

Den största behållningen av deras långa resa var inte pengar utan vetskapen att den sturske affärsmannen nu fått en bror som han kom att älska.

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Hans Nilsson

Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2013 – 31 mars 2014 har Skandia tagit fram ett nytt informationsmaterial avseende SPF:s medlemsförsäkring.

På www.skandia.se/spf finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. **Prisbasbelopp 2013 är 44 500 kr.**

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

Premier från och med 2013-04-01 till och med 2014-03-31:

Olycksfallsförsäkring:	25 kr/mån
Livförsäkring 0,5 prisbasbelopp:	67 kr/mån
Livförsäkring 1,0 prisbasbelopp:	134 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
- Under resa till och från s k väntjänst, förmedlad genom SPF

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 försäkrings-tagaren 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 sluten 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 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

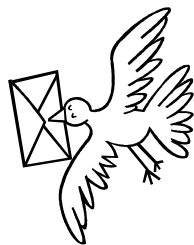
Olycksfallsförsäkringen kan du, oavsett ålder, ansluta dig till när som helst under förutsättning att du är SPF-medlem. Olycksfallsförsäkringen gäller utomlands men upphör att gälla om du har för avsikt att vistas mer än ett år utanför Norden.

Allan Magnusson

Har du e-post?

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

Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!



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

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

Om du flyttar...

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

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

Gå in på www.spf.se – Min sida

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



 **Husqvarna**



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

**Service med 12
månaders garanti**

VIKING®

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

**Personlig, individuell behandling av
DINA FÖTTER**

Behandling av besvär som tex:
Vårtor, liktorra, nagelrutning
och kartnaglar.

Välkommen till
BRITTAS FOTVÅRD
Svärdsjögatan 3, Falun

**Vad ingår
i behandlingen?**

- Fotbad
- Nagelklippning
- Nagelrensning
- Nagelputsning
- Avlägsnar förhårdnader
- Fotfilning
- Fotmassage

Tidsbokning: Mån-Fre 023-140 22




Ta bussen till SPF!

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



Bilen till SPF?

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



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

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!

SPF-NYTT 2013-2

Ansvarig utgivare: Karin Michols

SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg, ulla.eje@tele2.se
Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com
Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com
Inger Ågren-Grundelius, inger.grundelius@telia.com
Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st
Stig O Hellberg (gruppmejl), stig@hellberg.nu





Sveriges Pensionärsförbund (SPF)

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR! ***Varje annons når mer än 2100 medlemmar***

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2013:

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