



SPF-NYTT 2014-2

Falubygden

INFÖR SOMMAREN



*"Johanssonsska huset" blir alltmer inklämt mellan gator och järnvägsspår.
(Foto: Sven-Erik Ejeborg) Läs mer på sidan 38.*

Styrelse 2014

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

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:	Allan Magnusson och Britt-Mari Tägt	154 14 333 80
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
IT-väntjänst:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Maud Nilsson och Torsten Gudmunds	203 42 395 50
Patientråden:	<i>se sid 29</i>	
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 24</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Annli Andersson	297 79
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 (17 juni – 4 aug öppet endast tisdagar kl 10-12)
<i>Expeditionsgrupp:</i>	Annli 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

Ordförandens spalt

Nu har det gått tre månader sedan jag valdes till ordförande i SPF Falubygden. Tiden har gått rasande fort, men det kanske beror på att det är och



har varit mycket att sätta sig in i, dels för mig och dels för de nya medlemmarna i styrelsen. Det är med stor tillfredsställelse jag möter engagerade medlemmar i de olika verksamhetskommittéerna; utan allt det engagemang som dessa medlemmar lägger ner skulle inte föreningen fungera.

Systemet med att styrelsemedlemmar är med vid de olika kommittéernas möten har hittills fungerat bra. Det har varit stimulerande att få träffa de som verkligen arbetar för att alla i föreningen ska få ut så mycket som möjligt av sitt medlemskap i SPF.

Onsdagen den 27 augusti kommer att bli en historisk dag för SPF Falubygden, då ska vi ha en utfrågning av våra lokalpolitiker. Och vi har bjudit in PRO att delta i utfrågningen. Några tycker kanske att de båda pensionärsorganisationerna står långt från varandra, men det gör vi inte, båda organisationerna arbetar för pensionärernas bästa.

Organisationerna arbetar gemensamt i Kommunala Pensionärs Rådet (KPR), där vi bevakar pensionärernas intresse inom äldreboende, hemsjukvård, hemtjänst m m. Har du personliga, mindre bra erfarenheter eller funderingar om hur kommunen behandlar äldre, framför då dina synpunkter till Omvårdnadsnämnden. Det går att göra det anonymt eller under eget namn.

Vid SPF:s kongress den 11-13 juni i Jönköping ska nya stadgarna och eventuellt namnbyte klubbas igenom. Det ligger också ett förslag att medlemsavgiften ska administreras av förbundet. Hur det går på kongressen får vi se. Jag blev på Distriktets årsstämma vald till delegat på kongressen, och det skall bli mycket intressant att se hur en SPF-kongress går till. Daladistriktet kommer att söka få arrangera kongressen år 2017.

När du läser dessa rader står sommaren snart i full blom; våra aktiviteter avtar, med undantag för några resor. Gолfsäsongen har kommit igång och tillfälle ges att gå ut och motionera. Glöm inte att notera ditt motionerande i motionskortet och var med i Motionera Mera-lotteriet. Det blir i år åter musik i härliga Stadsparken, som är väl värd att lyssna till.



Slutligen tillönskar jag alla medlemmar en *riktigt skön och härlig sommar*.

Gunnar



Musik i Stadsparken 2014

Söndagar kl 15.00 (café öppet kl 14-17)

- 8/6 PopNix
- 15/6 Hemvärnets Musikkår Borlänge
- 22/6 FaluJazz
- 29/6 Falu Evergreen
- 6/7 Clarinette à la carte
- 13/7 Svärdsjö Spelmanslag
- 20/7 Stig Linds Little Big Band
- 27/7 Bjursås Dragspelsklubb
- 3/8 Stig-Allans Trio med Gäster
- 10/8 Tricolore
- 17/8 Falu Spelmanslag
- 24/8 DalaSinfoniettans Musikkår

Vid regn flyttas konserten till Dalarnas Museum.

Välkommen!

dt



FALUN

MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Onsdag 27 augusti kl 13.30 i Nybrokyrkan:

Utfrågning av våra lokalpolitiker inför valet 2014

SPF Falubygden har inbjudit samtliga politiska partier som har säte i kommunfullmäktige till en utfrågning om var partierna står i för oss pensionärer viktiga lokala frågor.

Det kan ju vara intressant att få höra hur partierna resonerar om framtiden i vår kommun.

Som moderator kommer vår distriktsordförande Lennart Nilsson att fungera.

Till denna utfrågning har också PRO Falun och Korsnäs-Vika inbjudits.

Detta är ett första försök till ett samarbete mellan SPF och PRO i sådana pensionsfrågor som båda organisationerna arbetar för.

Har du frågor du vill ställa till politikerna, skriv ner frågan och mejla den **senast 10 augusti** till vår sekreterare: bo@bavertoft.st

Välkommen!

Onsdag 17 september kl 13.30:

Georgien – landet där Jason fann det gyllene skinnet och Euripides historien till sitt drama om den georgiska prinsessan Medea. Och det var kanske här som Noa planterade sitt vin.

Britt-Marie och Lennart Ekman berättar och visar bilder.

Plats: Nybrokyrkan

LÄSTIPS

Till hösten flyttar vi återigen upp till Skyttepaviljongen med Lästipsträffarna. Vi byter också dag till torsdagar kl 10.00.

Torsdag 31 juli: Väntjänstens utflykt med våra äldre pensionärer.
Se sid 25.

Sommartid på expeditionen

Obs att expeditionen har begränsade öppettider under sommaren. Under tiden 17 juni – 4 augusti är den *endast tisdagar* kl 10-12.

RESOR

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

Anmälnings- och betalningsförfarande samt avanmälningvillkor

Anmälningar sker endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. 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 eller Volvo) anges. Vid båtresor måste **hyttkategori** och **namn på medresenär** anges. Är anmälan inte fullständig är den ogiltig. **Speciell plats** i buss kan inte förbokas.

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

Betalning erläggs omgående sedan du fått avi.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o d får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor kan andra avanmälningregler gälla.

Har du frågor kring resan, önskar specialkost eller är osäker på om det är möjligt att ha med rullstol eller rollator, kontakta reseansvarig. Vi vill givetvis att alla ska kunna delta på våra resor och vi kommer att på bästa sätt försöka ordna detta, men vi behöver informationen i så god tid som möjligt.



Sista minuten?

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

Resor arrangerade av andra SPF-föreningar i distriktet

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

Kryssning på Siljan

med Siljans stolthet sedan 1876 m/s Gustaf Wasa
måndagen den 7 juli

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

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

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

Bussen hämtar oss för återfärd mot Falun ca 16.00.

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

Anmälan snarast till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Stjärnkväll på Trystorps slott

torsdagen den 24 juli

Peter "Hjalmar" Flack och hans ensemble bjuder in till en härlig underhållning i god Hjalmaranda på Trystorps slott, som ligger mellan Fjugesta och Vretstorp i västra Närke. Det blir en utomhustillställning under bar himmel. Vi har lyckats få 50 biljetter till torsdagen den 24 juli. **Först till kvarn gäller!**

Vi åker från Falun på eftermiddagen. Eftersom vi är på väg till en föreställning i slottsmiljö, intar vi en festlig tre-rätters middag på Slottskällaren vid Örebro slott. Mätta och belåtna fortsätter vi till Trystorps slott, där föreställningen börjar kl 19.00.

Hemresan beräknas starta senast kl 22.00. Uppehåll på någon mysig naturparkering för intagande av en bussfika. Hemma ca kl 01.00.

Pris: 1.035 kr, vilket inkluderar buss, teaterbiljett, middag inkl bordsvatten, kaffe och kaka samt bussfika.

Anmälan tidigast 3 juni och senast 24 juni till expeditionen, tel 023-690 45.

Resansvarig: Stig Olsson, tel 070-540 41 77.

I Dan Anderssons fotspår

tisdagen den 5 augusti

Heldag i Västerbergslagen med förmiddagskaffe i Morhagen i Sunnansjö, guidning vid Luossastugan, lunch i Disponentparken i Grängesberg, guidning på Dan Andersson-museet i Ludvika och eftermiddagskaffe på Bellmangården i Smedjebacken.

Obs: Promenaden från parkeringen till Luossastugan kräver pigga ben och det är svårt att gå sträckan med rullator.

Pris: 500 kr för hela utfärden.

Anmälan tidigast 5 juni till expeditionen, 023-690 45.

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

Verdis opera Otello på Skäret

söndagen den 10 augusti

Operafestivalen på Skäret har blivit tradition och en omtyckt resa. Skäret är ett nedlagt sågverk vackert beläget på en udde i sjön Ljusnaren som ligger några kilometer utanför Kopparberg. Årets opera är Otello. Guiseppe Verdis opera från 1887 bygger på Shakespeares verk med samma namn. Operan utspelar sig på Cypern under 1400-talet där Otello är befälhavare i den venetianska flottan. Fänriken Jago, driven av avundsjuka, lurar med hjälp av lögner och förtal in Otello i ett svartsjukedrama med dödlig utgång.

Avresa från Falun vid 12-tiden. Lunchen serveras på Bångbro Herrgård. Föreställningen börjar kl 16.00.

Pris: 1.050 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch och operabiljett.

Anmälan tidigast 10 juni och senast 29 juli till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Sommarföreställning på

Finnskogsteatern LOSES

mellan Gustafsfors och Flugbo, Hälsingland

lördagen den 23 augusti

Denna dag ställer vi kosan mot Hälsingland. Vid ankomsten till Loses börjar vi med en traditionell lunch bestående av kolbulla, fläsk och rårörda lingon tillagade av Vildmannen och hans Los-lina. Därefter antrar vi teatersalongen för en mycket speciell föreställning om livet på Finnskogen. Föreställningen börjar kl 14.00 och tar ca 2,5 timmar inklusive paus, då vi bjuds på kaffe med dopp.

Efter detta äventyr rullar vi mot Bollnäs där vi intar en måltid på Restaurang Terrassen. Mätta och belåtna återvänder vi så till Falun och beräknas vara hemma runt 20.00.

Pris: 825 kr inkl buss, lunch, teater, tvårätters middag, bordsdryck och kaffe.
Anmälan tidigast 10 juni och senast 29 juli till expeditionen, tel 023-690 45.
Resansvarig: Stig Olsson, tel 070-540 41 77.

Se LÅNGHOLMEN och lyssna sedan till LIVET ÄR EN SCHLAGER på Cirkus

lördagen den 20 september

Vi reser med buss till Stockholm och börjar med en guidad visning av fängelset på Långholmen. Ett känt gammalt fängelse med kriminalhistoria som är intressant att få höra om. Lite hemska händelser får vi förmodligen berättade.

Vi intar brunch kl 12.00 på Långholmens Wårdshus.

Kl 14.00 tar bussen oss till Cirkus och succémusikalen som börjar kl 15.00 och är 3 timmar lång inkl paus. Medverkande: bl a Peter Jöback, Helene Sjöholm, Måns Möller, Johan Glans, Katarina Ewerlöf och My Holmsten. Manus och regi: Jonas Gardell. Musiken har Fredrik Kempe skrivit.

På hemvägen fikar vi på Ekolskrog.

Pris: 1.350 kr, vilket inkluderar buss, guidning av Långholmen, brunch exkl dryck, musikalbiljett på parkett, fika på hemvägen.

Anmälan tidigast 13 juni och senast 29 augusti till expeditionen, tel 023-690 45.
Resansvarig: Ruth Trued, tel 0246-302 11 eller 070-57 57 660.

Följ med på en SPA-resa till Pärnu i Estland

21 – 27 september 2014

Vi lämnar Falun med buss och åker mot Värtahamnen i Stockholm, där vi går ombord på ett av Tallinks fartyg som tar oss över Östersjön till Tallinn. Ombord äter vi en gemensam middagsbuffé innan det är dags för kvällens fria aktiviteter. Efter frukost beger vi oss av mot Pärnu som ligger 13 mil söderut. Vid lunchtid checkar vi in på vårt 4-stjärniga hotell Paradiis där lunchbuffén står framdukad. Vi bor fyra nätter på hotellet. På hotellet finns även stort äventyrsbad med vattenrutschbana, hopptorn, bassänger, bubbelpooler och bastu. Simhall med 25 m-bassäng och mycket mer. I paketet ingår 12 behandlingar. Under vistelsen har vi hjälpension. En kväll samlas vi för välkomstkaffe och information om hotellet och behandlingarna. Någon dag anordnas en guidad rundtur med buss i Pärnu.

Efter lunch dag 6 återvänder vi till Tallinn. Vi hinner med en del spännande shopping innan vår båt tar oss tillbaka mot Stockholm och Dalarna. Gemensam middagsbuffé, därefter kvällen fri. Frukost ombord innan vi kl 10.00 ankommer till Stockholm. Vår buss avgår mot Falun ca kl 10.30.

Ett dag-för-dag-program med mer detaljerad information hittar du på vår webbsida www.spf.se/falubygden. Har du ingen dator, vänd dig till expeditionen så får du hjälp.

Pris: 4.995 kr. I priset ingår buss Falun-Pärnu t o r, båtresa med del i insides 2-bäddshytt med golvstående sängar inkl frukost och gemensam middagsbuffé i båda riktningarna (dryck ingår ej). Logi fyra nätter med del i dubbelrum på det 4-stjärniga SPA-hotellet Paradiis, helpension på hotellet, välkomstkaffe, läkarundersökning, 12 behandlingar, guidad rundtur i Pärnu samt tillgång till pool och äventyrsbad.

Tillägg: Enkelrum/enkelhytt 795 kr, del i utsideshytt ombord 250 kr/person.

Anmälan och betalning: Vi har 40 platser. Anmälan till expeditionen tidigast 12 juni och senast 12 augusti. Anmälningsavgiften på 500 kr betalas till Valbo Resetjänst efter att ni erhållit inbetalningskort. Slutbetalning senast 14 dagar före avresa.

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 023-216 71 eller 070-3 000 248.

Researrangör: Valbo Resetjänst, Drottninggatan 29-31, 803 11 Gävle, tel 026-12 00 00.

Se Björn Ulvaeus och Benny Anderssons mästerverk

MAMMA MIA

på Svenska Teatern i Helsingfors

27 – 29 oktober

“En mamma, en dotter, tre möjliga pappor och ett bröllop du aldrig glömmes...” Sedan premiären i London 1999 har denna succé slagit rekord.

Vi reser med buss till Stockholm, där vi går ombord på Viking Lines m/s Mariella. Kl 17.00 intar vi Viking Buffet inkl öl, vin och måltidsdryck. Efter en natts sömn äter vi frukost i Viking Buffet (gäller även hemresan). Vi har egen buss med oss hela resan.

Kl 12.00 ser vi matinéföreställningen av Mamma Mia. Vi har 50 parkettbiljetter. Föreställningen tar 2 timmar 40 minuter inkl paus.

Bussen tar oss sedan till båten, där vi äter en tvårätters skeppsmeny inkl 2 glas öl eller vin samt kaffe kl 18.00 (välj kött eller fisk i förväg vid anmälan till expeditionen).

Pris: 2.215 kr, vilket inkluderar buss, båtresa med två nätter ombord i delad insideshytt, frukost, buffémiddag på utresan med vin/öl och kaffe, skeppsmeny med 2 glas öl eller vin samt kaffe på hemresan och biljetter till matinéföreställningen på parkett.

Tillägg: insides enkelhytt 250 kr/person, A2 utsideshytt 100 kr/person, utsides enkelhytt 450 kr/person. Frivilligt avbeställningsskydd 100 kr/person (läkarintyg krävs).

Anmälan tidigast 17 juni och senast 19 september till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Kommande resor vintern 2014-2015

Detaljerade program kommer i SPF-Nytt 2014-3
men boka redan nu in datumen.

Julbordresa med m/s Birka till Mariehamn

Den 3-4 december är det åter dags för vår populära julbordsresa till Mariehamn. Liksom föregående år har vi 100 platser.

Musikalen Familjen Addams på Cirkus i Stockholm

Den 31 januari 2015 åker vi till Stockholm för att se denna publik- och kritikersuccé. Vi har 50 biljetter på parkett. Medverkande är bl a Claes Malmberg, Petra Nielsen, Lasse Kronér, Stefan Ljungqvist m fl.

Anmälan till dessa båda resor kan göras tidigast i september 2014.

Snart är julen här!

Fira julen med SPF-vänner!

Det har inkommit ett förslag att SPF ska ordna ett julfirande på ett pensionat, hotell eller kortare kryssning under julhelgen för dem som är ensamma eller vill slippa julstöket inför helgen. Naturligtvis blir det ev julottebesök utöver julmat och trevlig samvaro.

Anmäl ditt intresse till expeditionen, tel 023-690 45, gärna före den 16 juni. Så vi vet om detta är något att arbeta vidare med.



Anmäl också om du kan vara samordnare för denna julfest.

Styrelsen

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 2014-1 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, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 5 september 2014.**

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 spelplatsen!)

Utomhusspelet har startat på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna.

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

Tag gärna med fika.

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

Bowling

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

2014 års föreningsmästerskap avslutades med prisutdelning.

Föreningsmästare blev Gunnel Odén, Olle Holmgren och Kent Malmström. De bästa resultaten:

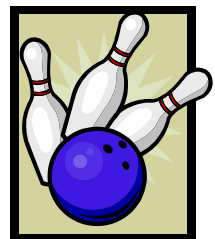
Damer: 1. Gunnel Odén, 2. Ulla Nordin, 3. Vega Lindvall.

Herrarna spelade i två grupper:

Herrar grupp 1: 1. Olle Holmgren, 2. William Björklund, 3. Håkan Söderkvist.

Herrar grupp 2: 1. Kent Malmström, 2. Göran Borgstrand, 3. Tord Halvarson.

Ett framstegspris utdelades till Nils-Olov Bäck. Vårens rekordspelare: Arne Ljungberg.



Fredagen den 5 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. Tränare: Allan Bergkvist.

Samling för golfare

Varje onsdag kl 09.00 är det samling för golfare vid ”nya” klubbhuset i
Samuelsdal för en 9-hålsrunda. Spelform: Scramble. Startavgift: 20 kronor.
Greenfee: 120 kronor.

Ingen föranmälan behövs men på anslagstavlan finns en lista där du kan
anteckna dig senast dagen före. Det underlättar för vår ledare att sätta ihop
lagen. Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070- 578 20 35.

Stavgång

”Stavgångarna” har avslutat vårsäsongen. Stavgångspromenaderna återupptas
till hösten med början onsdagen den 17 september kl 10.00. Start för
promenaderna, som sker i världsarvsmiljö, är Magasinsbron.

Ledare: Sigrid Grälls, tel 341 29.

Skogsvandringar

Av vårens ordinarie vandringar har fem redan klarats av. Den sjätte och sista
genomförs torsdag 29 maj i Hyttkvarn, Sågmyra. Ca 5 km lätt terräng, kort
backe, breda skogsvägar/stigar. *Ansvarig: Bo-Erik Ahlbäck.*

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.30 för samåkning.

Vi planerar också en extravandring i området kring Lurån i Rog torsdag 5 juni.
Mestadels bra stigar. Ca 3 km.

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.00 för samåkning.

Höstens första vandring:

Samling parkeringen vid Stångtjärnsstugan torsdag 4 september kl 10.00.

Vi går ungefär 4 km i medelsvår terräng med backar.

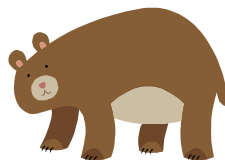
Ansvariga: Bo-Erik Ahlbäck och Nils Fäldt

Övriga höstvandringar genomförs torsdagarna 11, 18 och 25 september samt
2 oktober. Mer information i nästa SPF-Nytt.

Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig
promenadtakt. Ibland kan det vara vått, stenigt och ojämnt,
så grova skor/stövlar rekommenderas. Banlängder på 3-6 km
med växlande svårighetsgrad. Vi vandrar oavsett väder.

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

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



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 39. Ledare: Lena Grönberg.

Rygggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 39. Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik på måndagar kl 16.00 samt torsdagar kl 13.15 och 14.00. Ledare: Lena Grönberg.

Vi kommer också starta en grupp på tisdagar, eftermiddagstid. Ledare: Astrid Nordén.

Då intresset är stort för vattengymnastik söker vi ledare för ytterligare en grupp.

Se särskild efterlysning på nästa sida.

Vattengymnastiken startar vecka 39.



Föreningsmästerskap i golf för SPF Falubygden 2014

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Falubygdens föreningsmästerskap i golf ***onsdagen den 11 juni*** med första start kl 09.00.

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 måndagen den 9 juni kl 15.00.***

Startlistan är klar tisdagen den 10 juni kl 12.00.

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!

Efterlysning: Ledare i Vattengymnastik

Det är stort intresse från våra medlemmar att delta i vattengymnastik. Vi har också tillgång till bassängtider i lasarettets bassäng.

Från Friskvården vill vi gärna få kontakt med dig som vill ställa upp och leda grupp eller grupper i vattengymnastik.

Du kanske har varit ledare för vattengymnastik tidigare, varit ledare för gymnastikgrupp eller deltagit i gymnastikgrupp och på det sättet fått gymnastikerfarenhet.

Vi kommer naturligtvis att hjälpa dig att få utbildning om du har önskemål om det.

Är du intresserad, kontakta Hans Thors, tel 023-179 26, 070-677 05 49.

Veteran avtackades

Vid Friskvårdskommitténs senaste sammanträde avtackades Nils Jonsson, som avgick efter elva år i Friskvårdskommittén.

*Nils Jonsson, i mitten, avtackas av friskvårdskommitténs Hans Thors (t v) och föreningens ordförande Gunnar Trued (t h).
(Foto: Bengt Ahlstrand)*



Nils såg tillsammans med Sven-Erik Ejeborg till att skogsvandringarna startade för tio-talet år sedan och han har under hela sin tid i kommittén varit entusiastisk ledare och vandrare.

Genom sin mer än femtioåriga erfarenhet av arbete i ideellt föreningsliv har Nils även på annat sätt bidragit till att Friskvårdskommittén utvecklats till en mycket aktiv kommitté med många olika verksamheter.

SPF-mästerskap 2014

Golf: 21-22 augusti i Uddevalla o Ljungskile (arr: SPF Viken o SPF Fräkne)

Boule: 30-31 augusti på Öland (arr: SPF Blåelden o SPF Solvändan)

Bowling: 8-9 oktober i Skärholmen (arr: SPF Skärholmen)

KURSVERKSAMHET

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

Inför hösten planeras följande verksamheter:

Akvarellmålning, Använd din moderna mobiltelefon, Dalarna – från urtid till nutid, Dator för nyblivna datoranvändare, Dator – gå vidare, Guldkant på tillvaron, Gitarren och jag, Kalligrafi är skönskrift, Knyppling & tvåändsstickning, Körsång, Lunch tillsammans, Linedance – flera nivåer (nybörjare och fortsättare), Läsecirkel, Minnet – en upptäcktsresa i minnets värld, Samtal om livet (Bibelsamtal), SPF-kören, Släktforskning, Surfplatta/Smartphone-grund, Surfplatta/Smartphone – avancerad, Vegetarisk matlagning, Vi sjunger tillsammans, Vi virkar, stickar och syr.

Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av SPF-Nytt som utkommer 2-5 september.

Falu SPF-kör startar höstens verksamhet den 16 september.

Fr o m med i höst tas en deltagaravgift på 250 kr/termin ut.

IT-väntjänsten

Har du problem med din dator? Något som har hängt upp sig? Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv? Och inte har lämpligt barn eller barnbarn tillgängligt?



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

Kontakta Bengt Ahlstrand via e-post bengt@ahlstrand.com eller ring 070-582 1730.

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

TIPS från IT-coachen:

Kom ihåg att rensa i inkorgen/mailboxen innan den blir helt fylld.

Annars kan du inte ta emot några nya mejl.

Bildgåta



Den här byggnaden har ni säkert alla passerat. Men har ni lagt märke till den?

Den finns inte långt från Faluns centrum och kan sägas vara ett minnesmärke från en svunnen tid.

Men var står den, och vad är det?

Skicka ditt svar senast 1 augusti till SPF-Nytts redaktion,
c/o Margareta Nissby, Engelbrectsgatan 45, 791 60 Falun,
e-post margareta.nissby@telia.com.

Idé och foto: Margareta Nissby

Vårfinal för stavgångarna

Stavgångarna, som vanligtvis promenerar runt Östanforsån, förlade sista ordinarie vårpromenaden till Rottnebyskogen. Som avslutning bjöd stavgångsledaren Sigrid Grälls på sopplunch i det fria.

(Foto: Margareta Nissby)



Säsongstart för skogsvandrarna

Årets första skogsvandring företogs i strålande sol runt Kyrkbyttjärn i Vika med 35 deltagare under sakkunnig ledning av Tord Halvarson och fågelkännaren Gunnar Tiselius.

Inför vandring nummer 2 i området Källviken-Samuelsdal hade däremot snön fallit kvällen före, och det var ganska svårt att urskilja skogsstigarna under snötäcket. Drygt tjugo vandrare deltog.



Den tredje vandringsringen blev mera strapatsrik.

Tjugotre tappra deltagare trottsade duggregnet och gick en slinga från Nybo till Källslätten och åter.

På bilden pekar vandringsledaren Mats Hiertner (t v) ut riktningen.

(Foto: Sven-Erik Ejeborg)

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: Engelbrektsgatan 45,
Falun

Jag gör även hembesök!

Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-hållplats alldeles utanför SPF-expeditionen på Trotzgatan. Hållplatsen heter *Östra skolan*. Där stannar linje 702 (Centrum–Bojsenburg).

Bilen till SPF?

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



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

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

SPF-KALENDERN SOMMAREN 2014

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

Sid = sida i SPF-Nytt 2014-2

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
JUNI					
4	ons		Hemlig resa	ja	7
5	tors	9.00	Skogsvandring Lurån. Samling Lugnet-parkeringen för samåkning		13
8	sön	15.00	Musik i Stadsparken: PopNix		4
8-11			Resa: Skagen	ja	9
9-16			Resa: Irland – den gröna ön	ja	9
11	ons	09.00	Föreningsmästerskap i golf	ja	14
15	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Hemvärnets Musikkår Borlänge		4
22	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Jazz		4
29	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Evergreen		4
JULI					
6	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Clarinette à la carte		4
7	mån		Kryssning på Siljan	ja	7
13	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Svärdsjö Spelmanslag		4
20	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Linds Little Big Band		4
27	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Bjursås Dragspelklubb		4
24	tors		Resa: Stjärnkväll på Trystorps slott	ja	7
31	tors	10.00	Sommarutflykt med de äldre medlemmarna	ja	25

AUG

3	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig-Allans Trio med Gäster	4
5	tis		Resa: I Dan Anderssons fotspår	8
10	sön		Resa: Verdis opera Otello på Skäret	8
10	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Tricolore	4
17	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Spelmanslag	4
23	lör		Resa: Sommarföreläsning på Finnskogsteatern Loses	8
24	sön	15.00	Musik i Stadsparken: DalaSinfoniettans Musikkår	4
27	ons	13.30	Utfrågning av våra lokalpolitiker inför valet. Nybrokyrkan.	5

SEPT

4	tors	10.00	Skogsvandringar höststart. Samling Stångtjärnsstugans parkering.	13
5	fre	10.00	Bowling höststart	12-13
5	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	26
13	lör	14.00	Kafé Björken. PRO-kören sjunger	26
16	tis		Falu SPF-kör höststart	16
17	ons	10.00	Stavgångspromenader höststart. Samling Magasinsbron.	13
17	ons	13.30	Månadsmöte: Georgien – BM och L Ekman. Nybrokyrkan	5
20	lör	14.00	Kafé Björken. Lena Grönberg: Rörelser	26
20	lör		Resa: Långholmen + Livet är en schlager på Cirkus	9
24	ons	13.30	SPF serverar kaffe/te på Smedjan. Linneorna sjunger	25
21-27			SPA-resa till Påru i Estland	9
22	mån		Mjukgympa, ryggymnastik och vattengymnastik – höststart	14
27	lör	14.00	Kafé Björken. Marianne Häggblom: Guldkant på livet	26

Harmonis Caprice - en häftig musikalisk show!



SPF-are från Falubygden åkte till Lindesberg en vacker vår/sommardag i april och upplevde en föreställning fylld av musik av kören Harmoni och orkestern, rolig show och vacker och fartfylld dans av unga kvinnliga dansare från Stråssagymnasterna samt inte minst kvällens gästartist, skönsjungande Sarah

Dawn Finer. Körens medlemmar imponerade också på oss som soloartister med sång- och shownummer.

Den hemliga gästen Samuel Ljungbladh sjöng duett med Sarah och framförde bland annat fartfyllda gospel- och soulstycken och fick publiken att medverka.

Föreställningen inleddes stämningsfullt av kören med stycket Fångarnas kör och avslutades med musik av ABBA, så musikvariationen var stor. Sedan åkte vi hem glada och nöjda med dagen.

Harmonis Caprice motsvarade verkligen förväntningarna på en häftig musikalisk show!

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Kersti Jungsbo (text) Per Börjesson (foto)

SPF-kören på vårutflykt

Med en vårkonsert i Västanfors kyrka avslutade Falu SPF-kör vårterminen. Det har blivit tradition att kören gör en bussresa. I år gick den till Västanfors hembygdsgård i Västmanland. Kyrkan och hembygdsgården ligger naturskönt vid en av slussarna i Strömsholms kanal.

Efter guidning i hembygdsgårdens bergsmansgård, herrgård och Rune Lindström-museet var det dags för kören att sjunga vårsånger i kyrkan under Margareta Åbergs ledning. Falu-kören hade inbjudit medlemmarna i SPF Liljan Fagersta till konserten. Mats Åberg spelade ett antal orgelkompositioner som väckte stor beundran. När Per-Olof Hedlund spelade på sin gitarr och Mats Åberg på orgeln utbröt spontana applåder i kyrkan.

Se bilder på www.spf.se/falubygden

Text: Margareta Dunkars

Karin Michols – *ordförande under en betydelsefull tid*

För några månader sedan avgick Karin Michols som ordförande i SPF Falu-bygden, en av SPF:s största lokala föreningar med god förankring bland stadens pensionärer. Jag träffar henne för en intervju i hennes hem dagarna efter att hon fyllt 81 år. Hon har nu en något lugnare tillvaro, men är fortfarande aktiv i föreningsliv och sociala sammanhang. Hon känner kanske litet vemod över att åren i vår förening är över och visst saknar hon sina tidigare medarbetare.

Karin med sitt dalska efternamn kommer från Orsa, tog studentexamen, reallinjen på Falu Läroverk och läste sedan språk i Uppsala, engelska och svenska, med inriktning att bli lärare på gymnasium. Hon var i 36 år rektor och skolledare i Falun och minns särskilt arbetet med det nybyggda Lugnet-gymnasiet. Genast efter pensioneringen 1999 engagerade hon sig i SPF. Hon var med och startade Senioruniversitetet i Falun och var dess ordförande i många år. Den röda tråden i allt hon arbetat med är utbildning och organisation och det blev naturligt att hon skulle vara ordförande i SPF Falubygden under en betydelsefull tid i föreningen. Det blev sex år.



De senaste ca 15 åren har medlemsantalet gått från 1000 till nu 2200 med största ökningen de senaste åren. Föreningen har med framgång satsat på ett brett utbud av aktiviteter med kurser, väntjänst, friskvård, resor, arbete med äldre frågor i Kommunala Pensionärsrådet. Men det är naturligtvis svårt att hålla samman den stora föreningen. Karin har särskilt uppmuntrat utvecklingen av medlemsbladet SPF-Nytt och webbplatsen/hemsidan. Att mer engagera nya medlemmar i verksamheten är en framtidsfråga för föreningen.

Vad vill Karin göra i framtiden? Jo, resor har varit ett stort intresse och i mån av krafter vill hon göra fler resor nu när hon börjat röra sig bättre efter framgångsrika höftoperationer. Och hon är som vanligt en pigg och engagerad person.

Text och foto: Gustaf Lagerby

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
Eva Törnkvist	070-619 99 64

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars	341 75
Åke von Knorring	154 20
Inger Olevik	388 31 55

Lustigknopp

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

Krondiket

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

Främby

Ingemo Nordahl	329 21
----------------	--------

Slätta

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

Stenslund

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

Bergsgården-Österå

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

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Haraldsbo

Lena Söderlund	070-742 9197
----------------	--------------

Hosjö

Maria Andersson	338 77
-----------------	--------

Har du hörselproblem?

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

Har du synproblem?

Jag är SPF:s synombud och kan hjälpa dig med kontakt och tips om synhjälpmedel. Ring mig gärna!
Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.
Ger du hjälp, stöd och glädje får du det tillbaka!
Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en sommarutflykt till Varpan?

SPF:s väntjänst planerar en utflykt för våra äldsta medlemmar till

Gullnäsgården med omgivning

Vi ordnar utan kostnad för dig transport och förmiddagskaffe/te.
På programmet: Lite historik, nutida verksamhet på gården och
trivsamt gemenskap vid sjön och runt omkring.

Torsdagen den 31 juli kl 10.00 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 vid **Varpan i glada vänners lag!**
SPF:s Väntjänst



Anhörigstöd

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

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

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

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

Träffpunkter

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

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

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

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet börjar lördagen den 13 september.

Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 25 kr och umgås och ha trevligt.

Se Kalendern på mittuppslaget.

Den första fredagen i varje månad kl 13

fr o m 5 september t o m 5 december

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF:are på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Se Kalendern på mittuppslaget. Ingen anmälan behövs.

Titta efter SPF:s flagga – där sitter vi



BOKEN KOMMER

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

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

Vad tycker du om maten?

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

SPF Falubygdens representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*.

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



Snart är julen här!

Vill du fira julen med SPF-vänner på ett pensionat, hotell eller kortare kryssning? **Läs mer på sidan 11.**

Ät lunch i skolan för 45 kronor

Har du provat att äta lunch i skolan?

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

Först behövs ett biståndsbeslut, eftersom kommunen inte får konkurrera med privata restaurangägare. Ring 023-868 38 för att få blankett för ansökan. Den kommer att beviljas om du har fyllt 67 år.

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

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 långtat efter: Hon tar hand om sopor till Ingarvet.

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

 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*

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
Gunnar Trued	0246-30211	Sören Lund	256 95
Sven Carlsson	697 20	Gudrun Eriksson	634 86
Margareta Dunkars	341 75	Ulla Björling	279 48
Urban Björn	391 31	Ingrid Colberg	313 22

Aktuellt från KPR:

Vård och omsorg i en ny tid

Förbundsstyrelsen beslutade i maj 2012 att tillsätta en arbetsgrupp för frågan om äldres vård och omsorg. Direktiven till gruppens arbete innehöll bl a frågan om huvudmannaskapet för äldres vård och omsorg, samverkansformer, behov av geriatriker, kompetensfrågor samt stöd till närstående som vårdar anhöriga. Gruppens förslag har remitterats till distrikt och föreningar.

SPF Falubygden har tagit del av remissen, instämmer i huvudsak med förslaget och har lämnat vissa synpunkter. Sammanfattningsvis kan sägas att rapporten handlar om äldre personer i behov av hälso-, sjukvård och omsorg. Dagens och framtidens vård och omsorg har fokus på äldre med sammansatta vårdbehov.

Organisation, ansvar och samverkan

SPF eftersträvar en sammanhållen vård och omsorg med en huvudman, vilket innebär att landstingen avvecklas, att Hälso- och sjukvårdslagen och Socialtjänstlagen skrivs samman i en gemensam lag. Man anser att kommunen bör ha en möjlighet att anställa läkare samt att äldre behöver ha en fast vårdkontakt med helhetsansvar som ger kontinuitet. Vård- och omsorgsteam anpassade för den enskildes behov bör inrättas.

SPF Falubygden anser att en organisationsförändring inte automatiskt leder till förbättring. Resurser måste tillskapas och det är viktigt att vård och omsorg säkerställs på lika villkor i hela landet. Kommunerna har idag det största ansvaret för äldre personer och bör i framtiden ha ett samlat ansvar. En sammanhållen vård bör ges av kommunerna, vilket innebär att landstingen avvecklas. Vid förändring av lagstiftningen är det viktigt att Socialtjänstlagens bestämmelser som rättighetslag bibehålls. Föreningen understryker behovet av vård- och omsorgsteam och att den enskilde alltid ska vara i centrum för alla insatser. ▶▶▶

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

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



Personalens kompetens

SPF anser att all personal som möter äldre inom vård och omsorg ska ha geriatrisk kompetens och tillräcklig kunskap om det normala åldrandet samt att ledarskapsutbildning och kompetensutveckling regelmässigt ges. Vetenskaplig forskning inom äldreområdet måste prioriteras och tillföras öronmärkta medel för att äldre vården och äldreomsorgen ska kunna utvecklas i takt med de krav som ställs med ökat antal äldre.

SPF Falubygden menar att det är viktigt att all personal även känner till och tillämpar Socialtjänstlagens bestämmelser om värdigt liv och välbefinnande, samt att all personal får återkommande vidareutbildningar. Föreningen stödjer förslaget om forskningsmöjligheter, med öronmärkta medel, och anser att samarbete med andra specialiteter ska uppmuntras.

SPF presenterar avslutningsvis olika stödåtgärder till närstående som vårdar äldre anhöriga samt förebyggande och hälsofrämjande åtgärder

SPF Falubygden understryker behovet av att kommunerna regelmässigt och aktivt informerar om och erbjuder olika insatser till närstående. Föreningen anser att välja boende är självklart samt att rätten till vård- och omsorgsboende ska utvidgas, så att även personer som känner sig otrygga i sin sociala situation ska få ett sådant boende.

Att skapa och upprätthålla en god vård och omsorg är en nyckelfråga för framtiden. Ansvaret kan inte enbart ligga på kommunerna, alla måste bidra.

Elisabet Ottervald

Månadsmöte mars:

Nils Birgersson: Dan Andersssons musik i mitt liv

Månadsmötet i mars fylldes av Nils Birgerssons tolkning på luta av Dan Andersson-visor.

Mötet inleddes dock av SPF:s nya ordförande i Falun, Gunnar Trued, som presenterade sig själv och berättade om en del nyheter som styrelsen beslutat införa.



Nils Birgersson, som är bosatt i Falun, har uppträtt med sång och spel för publik sedan första framträdandet 1948. Han turnerade på heltid i Sverige från 1970-talet. Skaffade då luta som han tycker låter mycket mer än fiol. Han har gjort ett antal musikvideos som man kan hitta på Youtube.

Nils berättade om Dan Anderssons liv och sjöng ett tiotal visor som illustrerade händelser i hans liv och utveckling. Nils berättade även om dem som tonsatt visorna, varav en var svågern Gunnar Turesson och en annan Nils själv.

Nils tolkade visorna med djup känsla utan sentimentalitet till klangfull luta.

Ordförande Gunnar Trued tackade för ett fint program och inbjöd de 50-talet personerna i publiken till kaffe och samvaro efteråt.

Text och foto: Ann-Sofi Holmberg

Nya medlemmar välkomnades

Medlemsantalet i föreningen ökar stadigt. Under perioden oktober 2013 – februari 2014 tillkom 110 nya medlemmar.

I april hölls en introduktionsträff för de senast tillkomna med ett fyrtiotal deltagare.

Föreningens ordförande Gunnar Trued informerade om SPF och dess syfte.

Därefter presenterade de olika kommittéerna föreningens verksamhet och de nya medlemmarna kunde bekanta sig med varandra över en kopp kaffe.

Månadsmöte april:

Jörgen Dicander blev Johan Olof Wallin

Programkommittén hade till månadsmötet i Kristinegårdens Jesper Svedbergs sal inbjudit *Jörgen Dicander*, präst med stor kännedom om Johan Olof Wallin. Han berättade om biskopen, psalmdiktaren och poeten från Stora Tuna. Margareta Åberg med vår fulltaliga SPF-kör deltog med musikaliska illustrationer och med Mats Åberg vid flygeln.

Jörgen ställde sig framför kören, tände ett ljus och sade sedan ”nu är jag Johan Olof Wallin och jag ska berätta för er om mitt liv”.

Han skildrade i dramatiserad form Johan Olofs familj, uppväxt, skolgång, förälskelser, äktenskap med besvikelser och barnlöshet. Och hans stora betydelse som präst där han till slut blev ärkebiskop. Tyvärr fick han inte tillfälle att bli kyrkoherde hemma i Stora Tuna; det hade han gärna velat.

Jörgen Dicander omgiven av SPF-kören.



Många psalmer har Johan Olof skrivit och bearbetat; han satte sin personliga prägel på 1819 års Svenska Psalmbok. Han var också mer profan diktare och författare och hade säte i Svenska Akademien.

Vi var 86 församlade i salen som tillsammans med kören sjöng några psalmer. Kören framförde själv några sånger, varav en tillsammans med Jörgens fiolspel. Vi är glada att i föreningen ha en så bra kör.

Till slut blev vi informerade om *Wallinsamfundet*, ett litterärt sällskap i Stora Tuna till J O Wallins minne.

Birgitta Lindqvist framförde ett stort tack till alla som bidragit till en fin och intressant eftermiddag.

Gemensamt kaffe med bröd och kakor avslutade mötet.

Efter mötet tog jag vägen genom Läroverksparken och hälsade på J O själv där han står framför Läroverkets port.



Text och foto: Gustaf Lagerby



Hallå, Ann Lagerby, ny i styrelsen!

Du är ny vice ordförande i styrelsen för SPF Falubygden. Många medlemmar känner dig redan genom ditt engagemang i Väntjänsten, men kanske inte alla. Vem är du?



– Jag har vuxit upp i en bruksmiljö, Sandviken, och blev tidigt samhällsmedveten. Efter studier i Uppsala och många år som ”hemmafru” med fyra barn kom jag så småningom ut i arbetslivet. Större delen arbetade jag som arbetsförmedlare.

– Mitt tidigt väckta samhällsintresse ledde till att jag var ledamot i Socialnämnden i tjugio år och där fick inblick i äldrefrågorna. Det blev därför naturligt att bli medlem i SPF. Det var nog 2003. Jag engagerade mig inom Väntjänsten men har också uppskattat våra månadsmöten, studiebesök och andra möjligheter till sociala kontakter. Familj och barnbarn och att vistas i naturen fyller min övriga fritid.

Hur ser du på styrelsearbetet?

– Det ska bli roligt att arbeta tillsammans med de andra i styrelsen mot ett gemensamt mål: att fortsätta arbetet med att utveckla vår stora och fina förening så att varje medlem ska känna delaktighet i åtminstone någon del av vår verksamhet. Som samhällsintresserad tycker jag också att det ska bli spännande att närmare få följa och kanske kunna påverka något för att förbättra villkoren för oss pensionärer.

Något annat?

– Det visste du inte om mig: att jag arbetat fyra år, 1974-79, på Dalregementet och där fått förmånen att titta in i denna manliga värld.

Redaktionen ställde frågorna

Programkommittén

Den nya programkommittén är en sammanslagning av de tidigare program- och kulturkommittéerna. Den består av *Ulla Moberg* (sammankallande), *Ingegärd Mellquist*, *Ann-Marie Olsson*, *Ingegerd Schmidt* och *Lena Söderlund*. Kommittén kan komma att utökas under året, gärna även med manliga medlemmar.

Programkommitténs uppgift är att arrangera månadsmöten och studiebesök.

Gruvhospitalet i Falun – Sveriges första akutsjukhus

*Hospitalet vid Falu gruva var Sveriges första företagshälsovård.
Vid gruvan fanns en understöds-kassa – landets äldsta sjukförsäkringssystem.
Sveriges första apotek inrättades i Falun 1643.
Barnmorskeutbildning startade i Falun 1708.*

Det och mycket annat fick 20-talet SPF:are veta när de besökte gruvmuseet i mars.

Utställningen Gruvhospitalet berättar om tidig sjuk- och olycksfallsvård i Falun.

– Innan gruvhospitalet fanns var gruvkrogen det enda ställe där gruvdrängarna kunde få akutsjukvård, berättade guiden Marie Lennestig. Där fanns både värme och smärtlindrande brännvin.

I slutet på 1500-talet påbjöd kung Johan III att en bardskär (barberare) skulle finnas tillgänglig vid krogen för att utföra kirurgiska ingrepp på skadade gruvarbetare.

Marie Lennestig visade utställningen och berättade livfullt om forna tiders sjukvård.



På 1620-talet inrättades ett litet gruvhospital, dock inte vid gruvan utan i närheten av Stora Kopparbergs kyrka. Men akuta operationer måste även i fortsättningen genomföras på krogen eftersom svårt skadade inte kunde forslas hela vägen till hospitalet.



1695 uppfördes äntligen ett gruvhospital invid gruvan – landets första akutsjukhus. I mitten på 1700-talet hade det tjänat ut och ett nytt byggdes.

1777 stod ett länslasarett färdigt vid Åsgatan och hundra år senare byggdes det nya länslasarettet på dagens lasarettsområde. Samtidigt stängdes gruvhospitalet.

Avslutningsvis fick besökarna se en film om gruvans folk och deras arbetsvillkor.

– *Mycket intressant, tyckte besökarna Marianne och Lars Ahl. Vi ser redan fram emot kommande studiebesök.*

*Margareta Nissby (text)
Sven-Erik Ejeborg (foto)*

Konsten i Riksdagshuset

Tidigt en morgon med 10-20 cm nysnö for ett 40-tal SPF-medlemmar med buss till Stockholm för att på inbjudan av riksdagskvinnan från Falun, Ann-Britt Åsebol, besöka Riksdagshuset och se konsten där.



I entrén till Riksdagen görs motsvarande säkerhetskontroll som till flyget. Därefter måste man lämna ifrån sig sina ytterkläder och väskor i förvaringsboxar.

För visningen av huset delades gruppen i två, som växlades efter lunchen. Den ena gruppen gick med Ann-Britt

för informationsstund och samtal. Den andra gruppen guidades av husets guidenestor, Rune Lemon, som arbetat där i 25 år. Det visade sig att just den här dagen var hans sista arbetsdag inför pensioneringen och det var han inte bara glad för. Han guidade i alla fall grundligt om och i huset, som egentligen är två. Det gamla Riksdagshuset är ju ihopbyggt sedan 1983 med Riksbankens tidigare hus som då byggts till med bl a den stora plenisalen.



Betoningen i rundturen kom att ligga mest på huset och dess arkitektur och inte så mycket på konsten. Det var lite snopet, men deltagarna var i alla fall rätt nöjda med att se vårt vackra och representativa riksdagshus. Att finansministern kom förbi och hälsad glatt och vänligt på gruppen, blev ett trevligt inslag. Och den delikata lunchen med rimmad lax uppskattades mycket.

För den som är mer intresserad av konsten i Riksdagshuset finns särskilda visningar som är öppna för allmänheten varje vecka. Information finns på Riksdagshusets hemsida.

Text och bild: Ann-Sofi Holmberg

Kända produkter tillverkas i anrikt Faluföretag

En onsdag i februari var vi 23 SPF:are som besökte ett gammalt välkänt Faluföretag.

Egentligen var vi 22 besökare men det visade sig att vi togs emot av en av våra medlemmar, Jan Tollsten, som tillfälligtvis hoppade in och guidade oss tillsammans med personalchefen Lennart Svärd.

Jan Tollsten började redan 1964 hos den kände faluföretagaren Anders Herdin i dåvarande GEMA, som startades redan 1939. Jan kom att arbeta hela sitt yrkesverkssamma liv i företaget ända fram till pensioneringen efter 42 år och kunde nu berätta dess historia.



Företaget har bytt ägare flera gånger och haft flera olika namn. Efter Herdins tid köpte svenska Astra bolaget, därefter amerikanska Playtex, sen svenska Mölnlycke. Därefter amerikanska Alberto Culver som också köpte Cederroths. Cederroths har sedan köpts av finska Capman.

Hur många produkter från Hosjöfabriken använder i dag en svensk medelfamilj, frågade Jan. Svaret han gav var "sju stycken". Såpa, tvålprodukter, tandkräm, myggmedel, växtnäring, stålull m m tillverkas och förpackas i fabriken.

Vi blev sakligt guidade runt i fabrikslokalerna och fick se den avancerade maskinparken med bl a många robotar som numera sköter monotona och tunga jobb och spar mänskliga ryggar från tunga lyft.

Ett imponerade lager visades, där många pallar väntade på att bli lastade på de många lastbilar som forslar i väg varorna till kunder i en stort marknadsområde.

De gamla Faluborna minns den idérika företagarpfilen Anders Herdin och hans GEMA med glädje, eftersom flera spontana berättelser framkom vid kaffestunden efter rundvandringen i fabriken. De flesta har nog sett tvättbryggan vid Faluån som härstammar från Herdins företagsamhet.

Vi som var med fick en mycket trevlig och intressant eftermiddag.

Text och foto: Stig Oskar Hellberg

Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2014 – 31 mars 2015 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 2014 är 44 400 kr.**

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

Premier från och med 2014-04-01 till och med 2015-03-31:

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 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 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 6 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 12 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

Omslagsbilden: Johanssonska huset



Det s k Johanssonska huset uppfördes 1899 av grosshandlare Hans Johansson, som var far till falugrafikern Hans Norsbo.

Arkitekt var Nils Nordén från Gävle, som även har ritat disponent Ljungbergs villa Bergalid och Ordenshuset vid Falubron.

Huset innehåller bl a ett antal paradvåningar och är klassat som byggnad av stort kulturhistoriskt värde.

Den imponerande tegelbyggnaden låg förr invid en park i slutet på dåvarande Åsgatan. I dag är det inklämt mellan gator och järnvägsspår och blir än mer utsatt för trafik efter breddningen av banvallen, vilket oroar dess invånare.

Falu kommun har nu köpt fastigheten för att underlätta bygget av Resecentrum och undvika årslånga förseningar. Avsikten är inte att bli en långsiktig ägare.

(Foto: Bengt Ahlstrand)



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

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

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

SPF Falubygden är en lokalförening av Sveriges Pensionärsförbund. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2200 medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du riksorganisationens tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2014: 235 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr).

Om fakturor från föreningen

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

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

Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

Har du e-post?

Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl?

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se 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 eller gå in på www.spf.se – Min sida (se här intill).

Om du flyttar...

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

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

Gå in på www.spf.se. Logga in med **personnummer** samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet härom året. Klicka på **Min sida**.



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.

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 2200 medlemmar

Annonsansvarig:

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2014:

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

SPF-NYTT 2014-2 Ansvarig utgivare: Gunnar Trued

Redaktion:

Sven-Erik Ejeborg, ulla.eje@tele2.se

Ann-Sofi Holmberg, ann-sofi.holmberg@falubo.se

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

Kersti Jungsbo (gruppmejl), kersti_andersson@hotmail.com eller falun@spfdalarna.se