



SPF-NYTT 2014-4

Falubygden



INFÖR VINTERN



*Pumphuset vid Nybron (foto S-E Ejeborg)
Läs mer på sidan 42.*

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>vakant</i>	
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingall Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 25</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 (<i>helgstängt 20 december – 6 januari</i>)
Expeditionsgrupp:	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 (inget plusgirokonto)

Ordföranden har ordet:

När jag skriver detta är det en riktigt gråkall höstdag och när du läser det här är det kanske redan vinter, burr. Då värmer det när jag tittar tillbaka till den



31 augusti då vi hade vår fantastiska jubileums-konsert i Kristinehallen. Att vi skulle fylla hela Kristinehallen var något vi aldrig hade vågat drömma om. Vi hade 500 biljetter och endast 13 st blev osålda. Ett stort tack till Falu Evergreens, SPF-kören och alla övriga som gjorde denna dag till ett oföglömligt minne.

Ja, så har vi ju upplevt ett val igen, och det återstår endast att se vad den nya majoriteten hittar på när det gäller eventuella förändringar för oss pensionärer. Det är ju bara att hoppas att det blir förändringar till det bättre för oss pensionärer.

Vi lever i en allt mer digitaliserad värld. Fler och fler av våra medlemmar har datorer, paddor och smarta telefoner. Detta öppnar möjligheten att vi i SPF Falubygden i större utsträckning, i framtiden, mera kan kommunicera med våra medlemmar på ett kostnadseffektivt sätt. Vi använder oss redan i dag i stor utsträckning av ”gruppmejl” och webben för att påminna om olika aktiviteter.

Det händer också att det dyker upp aktiviteter snabbt och som inte hinner komma in i SPF-Nytt. I de fallen hoppas jag att alla förstår att det ju är bättre att 1700 medlemmar, som vi når digitalt, får möjligheten till dessa aktiviteter än att inte någon får det. Sedan finns ju även djungeltelegrafan, månadsmöten där information kan spridas. Det är viktigt att våra medlemmar som har datorer och anmält e-postadress verkligen öppnar och läser den information vi sänder den vägen.

Vi håller även på att undersöka möjligheterna att våra medlemmar ska kunna anmäla sig till resor och andra evenemang via datorn. Men vi är ännu inte klara med hur vi ska lösa rutinerna för dem som inte är datoriserade.

Från första januari byter SPF namn till SPF Seniorerna som jag nämnde i föregående SPF-Nytt. Styrelsen kommer föreslå årsmötet i februari att vår förening skall heta SPF Seniorerna Falun. Vi tycker att det är mer relevant då det finns ytterligare en SPF förening, SPF Svärdsjö-Enviken, i vår kommun.



*Jag vill avsluta med att tacka alla som arbetar på ett förtjänstfullt sätt i vår förening för alla våra medlemmars bästa. Slutligen önskar jag alla medlemmar en riktigt **GOD JUL** och jag hoppas det blir ett riktigt **GOTT NYTT ÅR 2015**.*

Gunnar

MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.
Kaffe/te med bulle och kaka (40 kr) serveras efter mötet.

torsdag 27 nov kl 13.30	Extra månadsmöte (<i>obs dagen!</i>): Mera information om nya Resecentrum Per Grundström, Falu Kommun, informerar Lokal: Nybrokyrkan
onsdag 10 dec kl 15.00	Luciafirande (<i>obs tiden!</i>) Sedvanligt Luciatåg Lokal: Nybrokyrkan
onsdag 14 jan kl 13.30	Äldreboenden i Falu kommun Medverkande från Falu Kommun, gemenskapsboendet Tersen m fl. Lokal: Nybrokyrkan
onsdag 11 febr kl 13.30	Årsmöte Parentation. Sedvanliga förhandlingar. SPF-kören medverkar. Lokal: Nybrokyrkan. SPF bjuder på kaffe.
onsdag 11 mars kl 13.30	Praktiska råd om hur du tar hand om din kropp Sjukgymnast Ann-Marie Eggertz Lokal: Nybrokyrkan

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet börjar lördagen den 17 januari.

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.

lördag 17 januari	Studieförbundet Vuxenskolas program. Pia Ekström berättar.
lördag 24 januari	Musikskolan spelar
lördag 31 januari	Apotekets Johan Hiding talar om mediciner m m
lördag 7 februari	Kjell Karlsson spelar och sjunger
lördag 14 februari	Linneorna spelar och sjunger. Gissningslek.
lördag 21 februari	Bandet Faboleks spelar och sjunger
lördag 28 februari	Inomhusboule
lördag 7 mars	Musik
lördag 14 mars	Majt Boström läser
lördag 21 mars	Eternellerna spelar och sjunger
lördag 28 mars	Påskens stundar



STUDIEBESÖK

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

måndag *Favorit i repris:* Högskolans nya bibliotek
26 jan Bibliotekarie Kurt Byström guidar.
kl 13.30 *Anmälan till expeditionen senast 22 januari.* Max 30 pers.

måndag *Favorit i repris:* Visning av Bergslagssalongerna
16 mars Samling kl 13.25 utanför huvudingången Åsgatan 22.
kl 13.30 *Anmälan till expeditionen senast 10 mars.* Max 30 pers.

LÄSTIPSTRÄFFAR

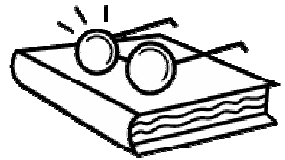
Skyttepaviljongen, Lugnet, torsdag kl 10.00.

Berätta om en bok som du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.

Höstens sista lästipsträff: Torsdag 27 november kl 10.00.

Vårens lästipsträffar: 15 januari, 12 februari, 12 mars, 16 april och 21 maj.

Berätta om en bok som du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.



Behöver du skjuts till Skyttepaviljongen? Välkommen att höra av dig till Ulla Moberg, tel 070-271 23 58.



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

RESOR

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

Anmälnings-, betalnings- samt avbokningsvillkor

Anmälan görs endast till expeditionen, per tel 023-690 45, vid personligt besök eller via e-post till falun@spfdalarna.se. **Vid köbildning prioriteras personligt besök före telefonsamtal.** Anmälan via e-post noteras första anmälningsdagen efter att kö i telefon och personliga besök antecknats.

Första och sista anmälningsdag: Se respektive resa.

Vid anmälan måste **namn, adress, tel.nr, specialkost och påstigningsplats** (Britsarvsgården, Knoppen, Promenaden 19 eller Volvo) anges.

Vid båtresor måste **hyttkategori** och **namn på medresenär** anges.

Är anmälan ofullständig, är den ogiltig.

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

Vid överteckning har SPF-medlem företräde framför icke medlem.

En SPF-medlem får anmäla högst 4 personer.

Avbokning. Vid endagsresor måste avbokning göras senast 3 dagar före avresan. Avbokar du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till t ex konsert får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

Betalning erläggs snarast efter att du fått inbetalningsavi.

Reseförsäkring. Många saker kan hända under en resa, så det är viktigt att du har rätt försäkring. Gå igenom ditt försäkringsskydd innan du reser så att du vet om du behöver skaffa en extra reseförsäkring eller inte.

Avbeställningsskydd. Kontrollera om avbeställningsskydd ingår i hemförsäkringen. Du kan även ha avbeställningsskydd via ditt kortföretag om du betalar resan med konto- eller kreditkort. Kontakta ditt försäkringsbolag och ditt kortföretag för att få information. Olika regler kan gälla för olika försäkringsbolag samt för olika kortföretag.

Sjukförsäkringskort. Se också till att ha med dig ett europeiskt sjukförsäkringskort när du reser inom EU. Kortet ger dig rätt till vård på samma ekonomiska villkor som invånarna i landet du reser till. Sjukförsäkringskortet skaffar du hos Försäkringskassan.

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

Oppigårds Ölbryggeri och Säterers Biografmuseum

torsdagen den 19 mars 2015

En eftermiddags- och kvällsutflykt. Vi lämnar Falun ca kl 13.15. Utflykten börjar med ett besök i det utbyggda och omdisponerade biografmuseet i Säter, det enda museet i sitt slag i norra Europa. I besöket ingår information och visning av någon reklam- och journalfilm i biografsalongen, eftermiddagskaffe med kaka samt egna studier av hur tekniken såg ut när vi var unga, frekventa biobesökare.

Efter ett par timmar åker vi vidare till Oppigårds bryggeri i Ingvallsbenning utanför Hedemora. Här börjar vi med middag, information om hur bryggeriet startades, rundvandring i produktionsdelen och avslutar med provning av olika öltyper.

Pris: 825 kr.

Anmälan tidigast 2 december och senast 20 februari till expeditionen, tel 023-690 45.

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

KARL GERHARD - En ny chans En fantasi om en revykung Stadsteatern, Stockholm torsdagen den 26 mars 2015

Här kommer en ny chans för dig som inte hann med att anmäla dig till januari-resan.

Våren 1940. Stockholms revykung heter Karl Gerhard. Känd för sina överdådiga föreställningar, sin elegans och sin skarpa penna. Nu säger ryktet att den nya revyn ska innehålla en kuplett, som är ett angrepp på både nazismen och den fega svenska hållningen i kriget. Medverkande: Rikard Wolff, Per Sundberg, Cecilia Frode, Björn Gustafson m fl.

Vi reser på morgonen från Falun, äter dagens lunch inkl sallad, lättöl, smör och bröd, kaffe och kaka på Teaterbaren kl 11.30. Föreställningen börjar kl 13.00 och pågår i 2 timmar och 50 minuter inkl paus.

På hemvägen dricker vi kaffe/te och äter smörgås på Ekolskrog.

Pris: 850 kr, vilket inkluderar buss, lunch, teaterbiljett och kaffe/te på hemvägen.

Anmälan tidigast 5 december och senast 15 januari till expeditionen, tel 023-690 45. Ni som står på reservplats till föreställningen den 13 januari kommer att få förtur till den 26 mars.

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

Följ med på Inlandsbanan och upptäck Lapplands själ

27 juli – 3 augusti 2015

Måndagen den 27 juli går vi ombord på Inlandsbanans motorvagnståg för en resa genom skogar och samhällen vi inte så ofta besöker. Vi åker från Mora ca kl 15 med stopp för förfriskningar i Fågelsjö och middag i Åsarna för att vid 21-tiden vara framme i Östersund.

Från Östersund åker vi vidare mot Arjeplog och Jokkmokk för att så småningom, efter många stopp och besök, på femte dagen hamna i Gällivare. Sjätte dagen tillbringar vi i Gällivare med bl a ett besök i Gällivare koppargruva. På sjunde dagen påbörjar vi återresan mot Mora med en övernattnings i Östersund. Ankomst Mora åttonde dagens eftermiddag, den 3 augusti.

Från Gällivare kan man välja att åka vidare exempelvis till Norge och ta Hurtigruten till valfri destination i Norge och åter till Falun eller annan lämplig ort i Sverige.

I paketresan Mora – Gällivare t o r ingår: Resa på Inlandsbanan inkl Inlandsbanekort och platsreservation, övernattnings på mellanklasshotell, del i dubbelrum med dusch/wc inkl frukost. Totalt sju nätter inkl återresan. Entré till Jamtli i Östersund. Besök på Båtsuoj Samecenter inkl lättare måltid. Guidad tur i Arjeplog, besök i Silvermuseet inkl lunch, tur upp på Galtispouda. Inträde till Fjäll- och samemuseet Áttje i Jokkmokk. Busstur till Dundret m m. Returresa med Inlandsbanan till Mora.

Pris: 7 675 kr. Enkelrumstillägg: 1 400 kr.

I priset ingår **inte**: Middagar (7) och luncher (5) som bekostas av var och en. Matbeställning tas upp på tåget vid några tillfällen eller aväts på restaurang. Transfer Falun – Mora t o r tillkommer. (Ej klart än hur vi åker).

För detaljerad info, se www.spf.se/falubygden eller beställ från expeditionen.

Anmälan tidigast 4 december och senast 28 maj till expeditionen, tel 023-690 45. OBS: Begränsat antal platser – ”Först till kvarn” gäller. Vi har bokat 30 platser.

Resesamordnare: Stig Olsson, tel 070-540 41 77, och Sylvia Lomaeus, tel 070-653 69 93.

Arrangör: Inlandsbanan Turism AB i Östersund, tel 0771-53 53 53.



Sista minuten?

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

Rundresa i Skottland med Tattoo

11-18 augusti 2015

Följ med till Skottland och upplev ön Skye med sin hänförande natur, ökända Loch Ness, där du kanske får se sjöodjuret Nessie. Ett besök på ett whisky-distilleri där vi förutom att få smaka på den slutliga produkten även får lära oss om whiskyprocessen. Vi gör en rundvandring på Cawdor Castle, upplever färhundsuppvisning och naturligtvis kanske resans höjdpunkt Vaktparadernas Vaktparad, Military Tattoo på Edinburgh Castle. Detta och mycket mer får du uppleva på den här resan. I Edinburgh erbjuds en skotsk afton med fyrarätters middag, dryck och medryckande föreställning med kända skotska sånger, danser och kiltar (ingår ej i resans pris).

För ett detaljerat dag-för-dag-program, gå in på vår webbplats www.spf.se/falubygden. Under rubriken Resor hittar du programmet. Du kan också vända dig till expeditionen så hjälper de dig.

Pris: 14.850 kr (SPF-pris).

I priset ingår buss Falun-Arlanda, flyg Arlanda-Edinburgh, del i dubbelrum med frukost, 6 måltider, besök och entréer enligt program.

Tillägg: Enkelrum 1.850 kr, skotsk afton ca 800 kr (bokas och betalas på plats i lokal valuta enligt då gällande kurs).


I priset ingår: Buss Falun-Arlanda, flyg Arlanda-Edinburgh, del i dubbelrum med frukost, 6 måltider, besök och entréer enligt program.

Anmälan tidigast 5 december och senast 30 januari till expeditionen, tel 023-690 45. OBS: Endast 35 platser.

Anmälningsavgift: 1.500 kr/pers betalas till ReseSkaparna inom 10 dagar efter det att ni erhållit resebevis. Slutbetalning 45 dagar innan avresa.

Resesamordnare: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 56 70.

Arrangör: ReseSkaparna Event & Resor, tel 08-94 40 40.

Husqvarna		VIKING®
	Husqvarna E 10 med 22 sömmar bl a overlock och knapphål 1.995 kr Service med 12 månaders garanti	Husqvarna Sy – Jörgen Eriksson Parkgatan 1, Falun, 023-108 43 Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun

Vinskörderesa till Pfalz med Alsace

21-28 september 2015

För femte gången gör vi en vinresa med Fjärdingens Resor & Nöjen. Den här gången är det Sven-Olof som guidar oss i de tyska och franska vingårdarna. Vi åker med buss via Göteborg och Stena Line till Kiel och via Autobahn till Grosskarlbach och hotell Winzergarten där vi bor fem nätter. Vi kommer att en dag åka ner till Alsace.

Pris: ca 8.900 kr (reservation för ev valutaförändring).

Ingår: Bussresa i helturistbuss, hotell (dubbelrum) med frukost och 7 middagar, vägskatter, färjeavgifter, 2-bädds insides hytt med våningssäng på färja. Minst 4 (ev 5) vinprovningar med proffsig guidning där mycket info och nöje utlovas av Sven-Olof.

Tillval (bokas vid anmälan): Utsides hytt våningssäng 220 kr/pers. Insides hytt med golvsängar 170 kr/pers. Utsides hytt med golvsängar 345 kr/pers. Enkelhytt insides och enkelrum 1.500 kr. Utsides enkelhytt och enkelrum 1.900 kr.

Information: Reseansvarig SPF Falubygden Ruth Trued, tel 0246-30211, 070-57 57 660.

Anmälan till arrangören Fjärdingens Resor & Nöjen, tel 0512-102 38 eller mobil 0707-334030. E-mail: info@fjardingens.se . www.fjardingens.se .

Anmälan snarast, dock senast 15 januari, då resan ev kommer att annonseras i Vara. Först till kvarn gäller.

Anmälningsavgift: 1.000 kr/pers (+ ev avbeställningsskydd 200 kr/pers) betalas vid anmälan. PG 628313-9 eller BG 5611-2527.

Använd konto med Visakort eller dylikt. Avbeställningsskydd finns där.

Utförligt program dag för dag finns på expeditionen och på
www.spf.se/falubygden

Kommande/planerade resor 2015

Detaljerade program kommer i SPF-Nytt 2015-2.

SPA-resa till Pärnu i Estland 11-19 okt 2015

En populär resa i repris. Denna gång 9 dagar med 18 behandlingar.

Helpension med övernattnig på hotell Tervis.

Resesamordnare: Ingalill Bergvall. Arrangör: Valbo Resetjänst.

KURSVERKSAMHET

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



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

Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men **inte kan delta**, meddelar detta tidigt, eftersom andra kanske står i kö.

AKVARELLMÅLNING för nybörjare

Grunderna i akvarellmåleri. Teknik, färglära och komposition.

Välkommen med din intresseanmälan!

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON

Studiecirkeln lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har. Du lär dig hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och utföra olika ärenden med hjälp av appar. Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

Ledare:	Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13
Datum:	Mån 2 februari, tors 5 februari, mån 9 februari, tors 12 februari och mån 16 februari
Tid:	kl 10-12 (5 träffar)
Kostnad:	400 kr

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON - fortsättning

För dig som gått tidigare. Vi fortsätter lära oss att utveckla vår förmåga att hantera den moderna telefonen som ett bra verktyg att använda i vardagen, t ex i kontakt med olika myndigheter och ev sociala medier samt övrigt enligt deltagarnas önskemål.

Ledare:	Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13
Datum:	Mån 16 mars, tors 19 mars, mån 23 mars, tors 26 mars, mån 30 mars
Tid:	Kl 10-12
Kostnad:	400 kr

DANS

Ledare:

Tid:

Start:

Lokal:

Kostnad:

Linedance för nybörjare

Anita Bergström, tel 188 79

Tisdagar kl 10-11 (12 träffar)

13 januari

Britsarvsgårdens gymnastiksal

260 kr

DANS

Ledare:

Tid:

Start:

Lokal:

Kostnad:

Linedance

Karin Robertsson, tel 212 38

Onsdagar kl 9-10 (12 träffar)

14 januari

Britsarvsgårdens gymnastiksal

260 kr

DANS

Ledare:

Tid:

Start:

Lokal:

Kostnad:

Linedance

Marianne Rennel, tel 171 78/Anita Bergström, tel 188 79

Torsdagar kl 10-11 (12 träffar)

15 januari

Britsarvsgårdens gymnastiksal

260 kr

Fler manliga deltagare önskas!

DALARNA från urtid till nutid (del 1)

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

Ledare:

Karin och Gunnar Eriksson

Tid:

Kl 10-12.30 (3 träffar)

Start:

29 januari

Kostnad:

300 kr

DALARNA från urtid till nutid (del 2), fortsättningskurs

I kursen ingår praktiska övningar och två exkursioner.

Ledare:

Karin och Gunnar Eriksson

Tid:

Kl 13-15.30 (4 träffar)

Start:

14 april

Kostnad:

400 kr

DATOR

Nyblivna datoranvändare

Det här är kursen för dig som vill skaffa eller som nyss har skaffat dator och vill få hjälp med att komma igång. Kursen är på en mycket grundläggande nivå där ni tillsammans går igenom olika typer av datorer och vad som passar er bäst.

Du lär dig datorns olika grundfunktioner och bekantar dig med internet.

Första träffen är en introduktion; då behövs ingen egen dator.

Ledare:	Agneta Sundbaum-Dufva
Tid:	Tisdagar kl 10-12.15 (5 träffar)
Start:	3 mars
Kostnad:	700 kr

Obs! Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

DATOR

Gå vidare

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

Ledare:	Agneta Sundbaum-Dufva
Tid:	Tisdagar kl 13-15.15 (5 träffar)
Start:	3 mars
Kostnad:	700 kr

Obs! Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

DIGITALA FOTON

Vi går igenom digitala kamerans beståndsdelar, funktioner och inställningar. Hur sparar vi foton i datorn? Något om grundläggande bildbehandling med Photoshop Elements.

Ledare:	Björn Carlsson
Tid:	Onsdagar kl 15-17.15 (3 träffar)
Start:	11 mars
Lokal:	Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Kostnad:	400 kr

"GITARREN OCH JAG" Spela gitarr tillsammans

Studiegrupp i gitarrspel. Skulle du vilja spela gitarr i grupp?

Vissa saker gör vi gemensamt men det kan även bli individuellt.

Var god kontakta ledaren om du är intresserad.

Ledare: Per-Olov Hedlund, tel 023-334 69, 070-330 11 39

Välkommen med din intresseanmälan!

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

För alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron. Vad är guldkant för dig? Vad skulle du vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka?

Kursen är för både män och kvinnor. Nya deltagare välkomna i mån av plats.

Start: 22 januari kl 14, Vuxenskolan, Trotzgatan 41

Kostnad: Deltagaren står själv för ev avgift som t ex entréavgifter

HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans. Välkommen, vi behöver bli fler!

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 176 75

Tid: Måndagar kl 13-15.30

Start: 12 januari

HANDARBETE Knypling och tvåändsstickning - en gammal fin tradition

Ledare: Ingrid Dahl, tel 332 49, Linnea Jönsson, tel 241 20

Tid: Tisdagar kl 10-12.30

Start: 13 januari

KALLIGRAFI är skönskrift

En nybörjarcirkel i kalligrafi där du lär dig grunderna i att skriva vårt latinska alfabet med traditionell bredpenna. Du får lära dig bokstävernas grundformer och olika skriftkaraktärer samt komposition av skyltar, dikter och andra kortare texter. Allt material du behöver ingår. Det finns möjlighet att till självkostnadspris köpa med material hem.

Ledare: Britta Nordlander

Tid: Onsdagar kl 10-12.30 (5 träffar)

Start: 21 januari

Kostnad: 500 kr

KÖRSÅNG SPF-kören

Ledare: Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75, och Margareta Lagerquist Carlsson, tel 224 05

Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67

Start: 13 januari kl 13.30-15.30, Nybrokyrkan

Kostnad: 250 kr/termin

LUNCH TILLSAMMANS

Vi har f n två pågående grupper men det finns möjlighet att starta fler. Gruppen bestämmer hur upplägget för cirkeln ser ut. Kanske vill ni vara fler tillsammans som lagar maten hemma hos varandra? Kanske vill ni ha mer specifikt tema?

Välkommen med din intresseanmälan!

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

Ledare: Ingegerd Perlmalm, tel 268 83

Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11-13 (4 träffar)

Start: 5 februari

Välkommen med din intresseanmälan!

Är du intresserad av att starta en egen läsecirkel? Kontakta gärna Vuxenskolan.

MINNET En upptäcktsresa i minnets värld - Studiedag

Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det? Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne? Få vetskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Tid: Kl 10-16

Start: Meddelas senare

Kostnad: 250 kr

Välkommen med din intresseanmälan! Begränsat antal platser.

SLÄKTFORSKNING

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

Ledare: Björn Engström

Tid: Torsdagar kl 14-16.15 (7 träffar)

Start: 29 januari

Kostnad: 900 kr

Obs! Egen dator krävs. Trådlöst internet finns i lokalen.

SURFPLATTA/SMARTPHONE - grund

Här lär du dig använda din surfplatta eller smartphone på bästa sätt.

Ladda ner och använd olika appar, göra bankärenden, beställa biljetter, läsa tidningen, titta på tv-program genom play-funktioner, använda GPS och lära dig hur smidigt du kan hantera dina dokument och bilder genom olika online-lösningar. Ni lär och tipsar även varandra.

Ledare: Per Börjesson
Tid: Onsdagar (5 träffar)
Grupp 1 (för dig med Ipad/Iphone): kl 13-14.30
Grupp 2 (för dig med övriga märken): kl 15.30-17
Start: 4 mars
Kostnad: 350 kr

Obs: Ta med egen surfplatta eller smartphone.

SURFPLATTA/SMARTPHONE - fortsättningskurs

Det här är kursen för dig som har kommit lite längre och som vill lära dig att använda din surfplatta/smartphone på andra och mer avancerade sätt. Tillsammans tittar ni på olika spännande funktionella användningsområden och lär av varandra.

Ledare: Per Börjesson
Tid: Tisdagar kl 13-15 (3 träffar)
Start: 3 mars
Kostnad: 200 kr

VEGETARISK MATLAGNING

Vill du vara med och lära dig laga nya och spännande vegetariska rätter?

Tid/Kostnad: 3 träffar, 200 kr/gång

Välkommen med din intresseanmälan!

KONVERSATIONSENGELSKA

Fulltecknad

Kursen har startat i höst (6 november) men anmäl ditt intresse för nästa kurs.

Tid: 10 träffar
Start: Meddelas senare
Kostnad: 500 kr

Saknar ni något i utbudet, något ni drömmer att få göra?

Vi vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud.

Vi söker även dig som önskar leda en cirkel. Just nu efterfrågas du som kan mycket om opera och skulle kunna bli vår cirkelledare i ämnet. Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på 023-222 46 eller falun@sv.se

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2014

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Lisbeth Lundin* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spf.se/falubygden och i detta nummer av SPF-Nytt (sid 20).

Sammanlagt utdelades 40 vinster.

I lotteriet deltog 113 motionärer, vilket är en liten uppgång jämfört med föregående år. De deltagare som lämnat in sina motionskort har liksom tidigare varit flitiga i sitt motionerande.

Nu gör lotteriet en paus och vi räknar med att återkomma till våren 2015.

Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

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

Boule och bowling

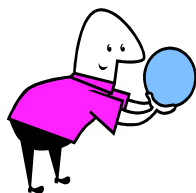
Ovannämnda aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vår-säsongen.

Det kan nämnas att föreningen har duktiga både ”boulare” och ”bowlare”.

I SPF-riksmästerskapen har våra medlemmar deltagit med den äran. Bowlarna erövrade fyra silvermedaljer genom *Anita Bergqvist*, *Mats Hellsten*, *Yngve Larsson* samt *Mats Hellsten* och *Bertil Karlsson* i partävlingen.

Boule: Våra ”boulare” är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med ”fika”. Efter juluppehållet startar spelet tisdagen den 13 januari. Ledare och kontaktpersoner är Curt Winberg, tel 236 76, och Agneta Lundgren, tel 345 24.



Bowling: Du som vill komma med kan kontakta våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931. Bowling spelas **varje fredag kl 10–11** i Bowlinghallen, Scandic hotell. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet fredagen den 9 januari.



Stavgång

Varje onsdag kl 10.00 vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården. Nya deltagare är mycket välkomna.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter stavgången under våren med start onsdagen den 14 januari.

Ledare är Sigrid Grälls, tel 341 29.

Volleyboll – inbjudan

Vår medlem *Lars Gradin*, f d idrottslärare och rektor vid Lugnetgymnasiet, leder *varje torsdag* volleybollspel för pensionärer i Lugnets sporthall.

Han har följande hälsning till alla intresserade SPF-medlemmar:

Välkommen till volleybollspel för pensionärer "i alla former".

Vi är ett gäng "flickor och pojkar" som spelar volleyboll tillsammans.

Vi kommer från alla nivåer, från nybörjare till de som spelat tidigare.

Vi behöver flera som skrattar av sig på onsdagar kl 09.00-10.30.

Lokal: D-hallen, Sporthallen, Lugnet.

Kostnad: 20 kr/tillfälle betalas i Visitors Center, Sporthallen, Lugnet.

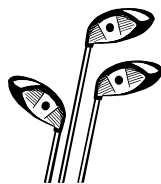
Ingen föranmälan behövs. Kom som du är och glöm inte skrattet!

Golf

I nästa nummer av SPF-Nytt kommer inbjudan till vårens golfkurser.

Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser. Som vanligt förläggs kurserna till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.



Vattengymnastik

Vårens vattengymnastik startar vecka 3/2015 med fem grupper. Grupperna leds av Lena Grönberg och Astrid Nordén.



Måndagsgruppen startar den 12 januari kl 16.00-16.45.

Tisdagsgrupperna startar den 13 januari kl 10.15-11.00 resp 11.00-11.45.

Torsdagsgrupperna startar den 15 januari kl 13.15-14.00 resp 14.00-14.45.

All vattengymnastik är förlagd till bassängen i södra vårdblocket på Falu lasarett. Kostnad: 850 kr/deltagare för 12 gånger.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

Senior lättgympa (tidigare kallad ryggymnastik)

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas rörlighet, styrka, koordination och balans. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare för 12 gånger.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.15-12.00 med start den 12 januari.

Anmälan till SPF:s expedition, tel 690 45.

Mjukgympa

Det är ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching. *Ingen föransmälan behövs.*

Kursen startar för våren måndagen den 12 januari kl 10.00-10.45 i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kronor/deltagare för 12 gånger.



Utflykter för att åka längdskidor i egen takt – i år på tisdagar

Alla är välkomna att vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhus fikaplatz. Vi åker skidor 1½ timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv.



Förra året blev det mycket Lugnet i början pga snötillgången, men på slutet blev det Sörskog. Däremellan var vi på Aspeboda golfbana och i Bergebo.

Skidgänget utanför värme-stugan i Sörskog 5 mars.

I vinter har vi ett lag med på StafettVasan – vi får se om det blir hårda uttagningar eller om det krävs piska och morot för att få ihop ett lag.

Vi träffas **tisdagar kl 9.30**, antingen på plats nära Falun eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats. Vi kanske också ordnar en resa till Mora för att åka i Vasaloppsspåret.

Vill ni vara med på utflykterna, skicka en anmälan via e-post till mats.hiertner@gmail.com . All information inför utflykterna skickas som e-post.

Mats Hiertner



Skogsvandringar

Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nummer av SPF-Nytt.

Preliminära vandringsdatum våren 2015:

torsdagarna 23 april samt 7, 14, 21 och 28 maj.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2014

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1. Lisbeth Lundin | 21. Inga-Britt Andersson |
| 2. Rune Svedlund | 22. Elisabeth Stintzing-Sjöberg |
| 3. Siv Helin | 23. Sören Lund |
| 4. L-Å Hesselgren | 24. Allan Magnusson |
| 5. Inger Hagdahl | 25. Ulf Lundqvist |
| 6. Kerstin Andersson | 26. Eva Halvarsson |
| 7. Agneta Åteg | 27. Björn Carlsson |
| 8. Catarina Hjortzberg-Nordlund | 28. Håkan Söderkvist |
| 9. Ingemo Nordahl | 29. Britta Udd |
| 10. Annagreta Andersson | 30. Britt-Inger Lydén-Thors |
| 11. Lars Bergman | 31. Gunilla Ahlbäck |
| 12. Silja Lagerberg | 32. Per-Åke Larsson |
| 13. Sven Carlsson | 33. Solveig Johansson |
| 14. Birgitta Westerlund | 34. Curt Winberg |
| 15. Per-Olof Odén | 35. Suzanne Didring |
| 16. Börge Wredelius | 36. Gun Rogndahl |
| 17. Christina Lukasson | 37. Margareta Mårtensson |
| 18. Annabella Söderkvist | 38. Göte Ruth |
| 19. Anna Kihlén | 39. Karin Malmgren |
| 20. Britta Isberg | 40. Jörgen Ekström |

SPF Borlänge och SPF Tuna-Säter arrangerar riksmästerskap på längdskidor 13 februari 2015 i Bergebo.

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

Vi bryr oss om!



Lisbeth Kagre



SPF-KALENDERN VINTERN 2014-2015

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

Sid = sida i SPF-Nytt 2014-4

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
NOVEMBER					
27	tors	10.00	Lästipträff, Skyttepaviljongen, Lugnet		5
27	tors	13.30	Extra månadsmöte: Information om nya Resecentrum. Nybrokyrkan		4
DECEMBER					
10	ons	15.00	Luciafirande, Nybrokyrkan		4
JANUARI					
9	fre	10.00	Säsongsstart Bowling	ja	17
12	mån	10.00	Säsongsstart Mjukgympa		19
12	mån	11.15	Säsongsstart Senior iättgympa	ja	19
12/13/15			Säsongsstart Vattengymnastik	ja	18
13	tis	9.45	Säsongsstart Boule		17
14	ons	10.00	Säsongsstart Stavgång		18
14	ons	13.30	Månadsmöte: Äldreboenden i Falu kommun. Nybrokyrkan		4
15	tors	10.00	Lästipträff, Skyttepaviljongen, Lugnet		5
17	lör	14-16	Kafé Björken: Pia Ekström berättar om kursverksamheten.		4 o 26
24	lör	14-16	Kafé Björken: Musikskolan spelar		4 o 26
26	mån	13.30	Studiebesök: Högskolans nya bibliotek	ja	5
31	lör	14-16	Kafé Björken: Våra mediciner. Apotekets Johan Hiding.		4 o 26

FEBRUARI

6	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	26
7	lör	14-16	Kafé Björken: Kjell Karlsson spelar och sjunger	4 o 26
11	ons	13.30	Årsmöte, Nybrokyrkan. SPF bjuder på kaffe.	4
12	tors	10.00	Lästipsträff, Skyttepaviljongen, Lugnet	5
14	lör	14-16	Kafé Björken: Linneorna spelar och sjunger. Gissningslek.	4 o 26
21	lör	14-16	Kafé Björken: Bandet Faboleks spelar och sjunger	4 o 26
28	lör	14-16	Kafé Björken: Inomhusboule	4 o 26

MARS


6	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	26
7	lör	14-16	Kafé Björken: Musik	4 o 26
11	ons	13.30	Månadsmöte: Ta hand om din kropp, praktiska råd. Nybrokyrkan	4
12	tors	10.00	Lästipsträff, Skyttepaviljongen, Lugnet	5
14	lör	14-16	Kafé Björken: Majt Boström läser	4 o 26
16	mån	13.30	Studiebesök: Visning av Bergslagsalongerna	5
19	tors		Resa: Oppigårds ölbryggeri och Sätters biografmuseum	ja
21	lör	14-16	Kafé Björken: Eternellerna spelar och sjunger	ja
26	tors		Resa: Karl Gerhard – en revykung. Stadsteatern, Stockholm	ja
28	lör	14-16	Kafé Björken: Påsken stundar	7 4 o 26

FALU SENIORUNIVERSITET

erbjuder alla seniorer ett stort utbud av studiederklar, till exempel språk-, musik-, historie-, litteratur- och naturcirklar, offentliga och interna föreläsningar, utflykter och studiebesök.

Falu Senioruniversitet är en ideell förening, politiskt och religiöst obunden och utan vinstsyfte. Senioruniversitetet samarbetar med Folkuniversitetet.

Ni som ännu inte är medlemmar i Falu Senioruniversitet men är nyfikna på vår verksamhet är varmt välkomna att kontakta oss på telefon 023-178 49 varje tisdag kl 10.00-12.00. Ni kan också kontakta oss via e-post, falu.senior@folkuniversitetet.se och läsa mer om oss på vår hemsida www.folkuniversitetet.se/falun

 Folkuniversitetet

FALU SENIORUNIVERSITET.
Tel 023-17849 (Tisd 10.00-12.00)
falu.senior@folkuniversitetet.se

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

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småttjänster” 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
Alva Lindström	205 63
Inger Olevik	388 31 55

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
Mia Örtenholm	646 29

Krondiket

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

Främby

Rolf Alvolin	131 83
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
Kristina Lindström	200 71

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Haraldsbo

Lena Söderlund	0731-505 436
----------------	--------------

Hosjö

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

Har du hörselproblem?

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

Har du synproblem?

Jag är SPF:s synombud och kan hjälpa dig med kontakt och tips om synhjälpmedel.
Ring mig gärna!

Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

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

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Anhörigstöd

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

- * *Anhörigrupper*
- * *Anhörigräffar*
- * *Anhörigvårdarkort*
- * *Stödsamtal*
- * *Avlösning*
- * *Avlösningsplatser/växelvård*
- * *Brukartelefon*
- * *Tillfällig avlösning*
- * *Dagverksamhet*
- * *Larm*

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

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

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården, Källängetskolan** 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

Vårens verksamhet börjar lördagen den 17 januari.

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 program på sidan 4 och Kalendern på mittuppslaget.

Den första fredagen i varje månad kl 13

fr o m 6 februari t o m 10 april

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.

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

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. Pris: 45 kronor. Numera finns det en lång rad skolor att välja på.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. 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.

**Vi närmar oss
advent och jul. På**

BlomsterDekorator

FISKTORGET

kan du göra dina blomsterinköp till

- hemmet
- Glädje
- Förmedla vart du vill
- Sorg



Öppet: måndag 12-18,
tis-fre 10-18, lördag 10-14
tel 023/18220

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: 200-400 kr

Ring och boka på telefon:

073-723 84 41

Adress: Engelbrektskatan 45, Falun

www.phaismassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!

Semesterstängt 10 dec - 31 jan



Kommunfixar'n

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper sådant som kan skada dig.

Uppdraget får ta högst en timme.

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

Kommunfixar'n åtar sig också att transportera 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 per timme.

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.

Beställning kan göras via kommunens växel **023-830 00**, begär **Hälla**, eller till direktnumren **867 80** alt **825 68**.

De kan endast åta sig uppdrag inom centrala Falun.

Snöskottning erbjuds med abonnemang som omfattar 60 hushåll.

Fixar'n och Hälla utgör kommunens satsning för säkrare vardag för pensionärer.

Polisen Varnar...

... för "dörrknackare"

Ett vanligt brott mot äldre är att bedragare pratar sig in i deras bostad för att begå brott. Man utger sig för att vara reparatörer, hantverkare, representanter för kabel-tv etc och ibland t.o.m. civila poliser.

Väl inne i bostaden kan brottslingarna lura till sig eller stjäla smycken och pengar eller bankkort och kod.

Kräv alltid att få se legitimation och kontrollera den noggrant!

... för kortstöld

Det händer att bedragare ställer sig bakom äldre vid bankomaten och ser när koden slås in. Sedan lägger bedragaren en sedel på marken och visar den äldre att denne "tappat" en sedel.



Den äldre blir tacksam, tar upp sedeln. Under tiden stjal bedragaren bankkortet ur automaten och försvinner.

Se bedragarnas metoder på www.spf.se/falubygden

SPF:s dag på Smedjan

Ett par gånger varje år står SPF Falubygdens väntjänst som värd på Träffpunkt Smedjan. Väntjänstarna bjuder på kaffe och hembakt bröd och ordnar också underhållning.

I september var det Linneorna som stod för underhållningen och framförde ett program med kända visor av Alice Tegnér. Linneorna är en sång- och teatergrupp bestående av medlemmar i Rebeckalogen Sara von Linné i Falun.



Programmet glädde åhörarna som både fick lyssna till stämsång och delta i allsång och, inte minst, roades av de välsjungande damernas gestaltning av de kända figurerna i visorna, som *Lasse liten*, *Socketbagaren*, *Goddag min fru*...

Foto: Sven-Erik Ejeborg

Högmässa med applåder

Tacksägelsedagens högmässa i Gagnefs kyrka blev en storslagen upplevelse för såväl församlingen som gästande Falu SPF-kör.

De vackra tack-sägelsepsalmerna och de sånger som kören sjöng under ledning av Margareta Åberg blev särskilt upplyftande av Anders Inges fiol och Mats Åbergs orgelspel.

Det postludium som Mats Åberg spelade helt briljant på stora orgeln framkallade spontana applåder.



Foto: Gun Aastad

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:

Om hjälpmedel

Vi kan alla vara i behov av hjälpmedel någon gång i livet. Omsorgsnämndens medicinskt ansvarig för rehabilitering, MAR, informerade på sammanträde om de regler som finns rörande hjälpmedel. Behöver man någon form av hjälpmedel ska man i första hand vända sig till sin vårdcentral, som kan informera om hjälpmedlet man söker är s k egenansvar eller om det kan förskrivas. Innan ett hjälpmedel kan förskrivas måste en behovsbedömning göras av sjukgymnast eller arbetsterapeut i regel på en vårdcentral. Om man inte kan ta sig till en vårdcentral kan bedömningen ske i hemmet av kommunens personal, som träffas på tel 023-83220. För hjälpmedel som förskrivas kostar det 150 kronor men bedöms man att sakna behov kan man själv köpa sitt hjälpmedel.

Uppföljning av omvårdnadsnämndens kvalitetsgarantier

Under våren 2014 skickades en enkät ut till alla utförare för att kontrollera efterlevnaden av nämndens kvalitetsgarantier, vilka bl a innebär att den enskilde ska känna trygghet och kontinuitet i kontakt med personal, få ett gott bemötande samt ha inflytande och självbestämmande över de insatser som ges.

Resultatet av egenkontrollen visar att utförarna bedömer att de till allra största delen uppfyller de krav som ställs. Nya identifierade förbättringsområden är dock behovet av att skapa tvärprofessionella ledningsgrupper inom vård- och omsorgsboende, samt hur man inom ordinärt boende utför uppdraget att besvara larm vissa tidpunkter.

Positivt är att alla kunder har en kontaktperson utsedd och att värdighetsgarantierna är kända i verksamheterna. Det är också positivt att den formella kompetensen bland medarbetarna motsvarar gymnasiets omvårdnadsprogram till knappt 70%.

Resultatet kommer att ligga till grund för diskussioner, analyser och verksamhetsutveckling inom de olika enheterna.



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 för att efterhöra synpunkter på verksamheten. Protokollen från dessa träffar finns tillgängliga på Falu vårdcentralens webbplats, www.faluvc.se



Bistånd

Genom information från en biståndshandläggare framkom bl a att förenklad handläggning, dvs beslut utan föregående utredning, gäller för den som är över 80 år och då ansökan gäller städning, tvätt och inköp. Detsamma gäller om man vill äta på skolorna i kommunen.

Uppsökande verksamhet rör dem som fyllt 75 år, vilket innebär att en biståndshandläggare kan göra hembesök och informera om nämndens verksamhet, om man så önskar. Frågor om bostadsanpassning handläggs numera på omvårdnadsförvaltningen.

Den som har fått beslut om hemtjänstinsatser kan förvänta sig att hjälpen påbörjas inom 24 timmar, ofta tidigare. Har man frågor rörande ansökan om bistånd m m går det bra att ringa på telefonnummer 023-87780.

Hemsjukvård

Hemsjukvården har nu varit i kommunens regi i knappt två år. Högskolan Dalarna har fått uppdrag att följa upp kommunens övertagande av hemsjukvården. I inledningsskedet saknades sjuksköterskor i kommunen men idag är det full bemanning. Rapport om uppföljningen kommer att presenteras i januari.

Elisabet Ottervald

SPF och PRO frågade ut politikerna

Pensionärerna är en stor del av valmanskåren. I valrörelsens slutskede inbjöd SPF och PRO i Falun lokalpolitikerna till en utfrågning. Tunga politiker från



kommunens nio partier ställde upp i en panel för att besvara viktiga frågor. Det handlade givetvis om de viktiga frågorna för äldre. Utfrågningen leddes av SPF:s Dalaordförande Lennart Nilsson.

Är man beredd att i äldreomsorgen öka bemanningen för att ge en individuell och värdig behandling? Man var tämligen enig om att man borde ha högre bemanning och bättre personalutbildning. Personal måste få rimlig tid till personligt möte med de äldre. Flera i panelen framhöll att möjligheter till val av vårdgivare var viktigt. Någon framhöll vikten av god arbetsmiljö också för personalen.

Det blev diskussion om bemanningstätheten. Det var inte alltid så lätt att redovisa konkreta förslag men alla menade att tillräckliga resurser borde ges. Och då diskuterades förstås om man skulle tillföra eller omfördela resurser.

Vill man ge de enskilda ökade möjligheter att själva avgöra när de behöver plats på äldreboende? Man gav ett bestämt ja på den frågan, men några ansåg att biståndshandläggare också måste ge synpunkter. Det finns flera behov att väga in – medicinska och sociala. Det är svårt att bo ensam. Och viktigt att makar ska följas åt i äldreboende. Glädjande nog redovisades intressanta planer på utbyggnad av äldreboenden.

Den tredje rykande aktuella frågan om den **nyorganiserade kollektivtrafikens servicenivå** besvarade man med en generad ursäkt över hur illa det blev så här i början, ett projekt ”för tidigt satt i sjön”.

Tid gavs också för några frågor från publiken.

Vi fick ett intryck av att våra lokala politiker försöker förstå pensionärernas behov.

*Gustaf Lagerby (text)
Sven-Erik Ejeborg (foto)*

SPF Falubygden firade tre jubileer

Vilken uppslutning det blev! Kristinehallens femhundra platser fylldes, 487 inträdesbiljetter hade sålts till söndagsklädda besökare med silverhår och glada förväntningar.



Foto: Sven-Erik Ejeborg

Riksförbundets 75-årsjubileum och samtidigt SPF Falubygdens 35-årsjubileum firades med en musikalisk eftermiddag med "egen" musik.

Ordförande Gunnar Trued berättade kort om förbundets och lokalföreningens historiska utveckling och presenterade föreningens många olika verksamheter. Föreningen är landets tredje största med snart 2 200 medlemmar.

Och det tredje jubileet? Orkestern Falu Evergreen, glada jazzälskande musikaliska pensionärer, firar i år tio år. Den är fristående från SPF men är något av ett husband för föreningen och spelar musik som verkligen uppskattas av medlemmarna. SPF-kören, fyrstämmig blandad kör, är föreningens egen och leds framgångsrikt av Margareta Åberg.

Vad bjöds publiken på? De sex Evergreenarna och kören framförde tillsammans flera egna arrangemang, bland annat på *Down by the riverside*, *A nightingale sang in Berkeley Square*, *Flickan i Havanna*.

Efter pausen intog Falu Evergreen scenen själva och levererade låtar ur sin evigt gröna repertoar av "okomplicerad underhållningsmusik med dansanknytning", som de själva beskriver den. Vi kände igen och gillade det vi fick höra.

Gunnar Trued tackade kören och orkestern för sina fina bidrag till den musikaliska eftermiddagen och publiken för att de kommit så många till firandet.

Gustaf Lagerby

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Månadsmöten september och oktober:

Resan till Georgien

SPF Falubygden fick vid septembers månadsmöte vara med på en resa till Georgien – i ord och bild. Lennart och Britt Mari Ekman har nyligen besökt det kaukasiska landet och berättade nu om sin resa.

Georgien har en lång och omväxlande historia och en händelserik nutid. Subtropisk växtlighet finns vid svartahavskusten, mot öster in i landet är det inlandsklimat och djärva bergstoppar. Ortodoxa kyrkor, kloster och kapell ser man överallt. S:t Georg är landets skyddspatron.

Georgiens vinodling har en lång historia, enligt legenden planterades vinet av Noahs barnbarn. Lennart berättade också legenden om Jason och Medea och det gyllene skinet, detta hämtades dramatiskt från Georgien till Grekland.

Georgien ligger vid den gamla sidenvägen. Turkar, perser, araber, mongoler, senast ryssar har regerat landet i perioder, men Georgien har behållit sin kultur och sitt sydkaukasiska språk, sitt särskilda alfabet. Landet räknas till Europa och har medlemskap i Europarådet.

Britt Mari och Lennart tyckte att landet var mycket väl värt att besöka. Det är öppet för turister. En mycket speciell upplevelse kan det vara att besöka Stalinmuseet i hans födelsestad Gori.

Vid borden på Kyrkatorget gavs föreningsinformation och serverades kaffe med bröd.



Stalinmuseet i Gori.



Gustaf Lagerby

Falun i våra hjärtan!

Programkommittén har ingen lätt uppgift i att välja föreläsare och ämne till våra månadsmöten. De väljer naturligtvis ett ämne som de själva tycker verkar intressant och en föreläsare som de tror kan göra ämnet rättvisa. Men om våra medlemmar tycker likadant, vet man ju inget om.



Då är det tur att det finns ett säkert kort – Örjan Hamrin.

Rubriken till månadsmötet i oktober var *Det gruvliga Falun – hur Falumiljön har påverkats av 1000 års gruvbrytning*. ”Miljö” kan ju innebära många olika saker. Den som eventuellt kommit just för att höra om miljökonsekvenser av gruvbrytningen hade kanske blivit besviken.

Men 99 procent av besökarna tyckte säkert att den berättelse vi fick oss till livs var avsevärt mycket bättre än en redovisning av miljöproblem i Tisken.

Örjan började med några bilder av Stora Stöten från 1700- och 1800-talet, bl a en bild från 1824 av en man som anges som ”En turist”, vilket lär vara första gången som det ordet har använts i svenska språket. Efter ännu några bilder från gruvan, t ex en från 1966 där gruvmuseet fanns i två versioner, blev det mer ”Falun” än ”gruvan”.

Ett flygfoto från 1930 över centrala Falun inledde en berättelse om stadens förvandling under 1900-talet. Centrum bestod då av 1000 träkåkar, vardera med ett antal uthus. De måste rivas för att lämna plats för modernare bebyggelse, var den rådande uppfattningen. Men det var bostadsbrist i Falun. Därför byggdes de tre husen nedanför Kullen och husen uppe på Knoppen – ett område som egentligen var avsett för finare villor. Så kom Andra världskriget emellan och det hela sköts upp till 60-talet. Och då hade man ändrat sig – rivningarna blev inte så genomgripande som man först hade avsett.

Sedan följde en kavalkad av bilder där Örjan lät oss jämföra ”då” med ”nu”, bl a branden av det s k Depkenska huset (där museet nu ligger), vilken gav eko ute i stora världen. BBC i London gav fotografen Sven Nilsson i uppdrag att filma det som de hade uppfattat som en verklig storbrand. ”A quarter of Falun” hade brunnit, men det var ett kvarter i Falun och inte en fjärdedel av Falun!

Stora Torget var förstås med, t ex Nordins bokhandel från vilken historien om jordgloben härstammar – ”Har ni inte en liten kula med bara Dalarna på?”.

Naturligtvis sade Örjan Hamrin också vad han tyckte om saker och ting, bl a att träd inte ska skymma intressanta hus – ”Ett torg ska vara ett torg och inte en park”.

Kyrktorget var mer än fullsatt men alla lyckades hitta en stol att sitta på.

Text: Bo Bävertoft Foto: Ekomuseum Bergslagen

Läs mer och se fler bilder på www.spf.se/falubygden

Gör rätt – öka säkerheten i trafiken

Samlingsalen var nästan full i Gamla elverket när ett 60-tal SPF-medlemmar fick en eftermiddag med mycket och god information om vad som gäller i trafiken och hur man kan öka säkerheten för alla trafikanter.

Det var SPF:s trafikkommitté som ordnat mötet och som själva bidrog med i sakkunskaper.



Fr v: Sven Matsols, Polisen, samt Bo Ottosson och Lars Bergfalk, SPF Falubygdens trafikkommitté.
(Foto: Bo Bävertoft)

Först ut var en representant från polisen i Falun. Han gav stort utrymme för frågor och svar. Flera frågor gällde oklarheter om vilka regler som gäller mellan gång- och cykeltrafikanter, mellan cyklister och bilister och mellan gående – ska man väja åt höger eller vänster för andra gående? – ska cyklister hålla sig till vänster eller höger på cykelbanor? m m.

Polisens grundregel är att alla har ansvar för att ta hänsyn i alla situationer i trafiken. Regler är bra men allt kan inte regleras. Vissa tydliga besked gavs i alla fall: Cyklister skall alltid föra cykeln på höger sida (högertrafik!) och när cykelbana korsar bilväg har cyklisten företräde OM detta är markerat för bilisterna. Så är ofta inte fallet. Det säkraste för cyklisten är därför att kliva av cykeln och gå över övergångsstället, för gångtrafikanter har alltid företräde där. På gångbana ska gående gå på höger sida om det är så markerat, t ex på Svärdsjögatans högra sida i riktning ner mot torget. Polisen underströk att även gångtrafikanter är skyldiga att se upp och ta hänsyn – en gångare som bara går rakt ut utan att se sig för gör sig skyldig till vårdslöshet i trafik och kan fällas för detta.

Många fler frågor fick svar:

- Moderna bilar har inte bakljus påslaget i dagsljus enligt EU-förordning.
- Dimljus får inte vara påslaget annat än i dimma.
- Cirkulationsplats = rondell är ”egen väg” som innebär att man alltid ska signalera åt höger när man åker ur den och alltid signalera om man byter fil inne i rondellen. Men, man behöver inte signalera när man åker in i den.
- Rullskidor och leksaker, t ex sparkcykel, gäller som gående.

– Det är förbjudet att använda t ex mobiltelefon i bilen på sådant sätt att trafiksäkerheten äventyras.

Äldre i trafiken var nästa punkt på dagordningen. Lars Bergfalk från Trafikkommittén gick igenom vilka medicinska krav som ställs på varje bilförare. Han underströk att var och en är skyldig att ha koll på sina hälsomässiga förutsättningar för att vara bilförare. Det är vi själva som bör ställa kravet på läkare att informera om våra fysiska och psykiska förutsättningar att köra bil. Detta gäller framför allt syn och synfält, balans (kan rubbas vid hörselproblem), rörelseförmåga, hjärt- och kärlsjukdom, t ex högt blodtryck, diabetes, neurologiska sjukdomar eller problem (hjärnans funktion – kan vara svårt att upptäcka själv), sömnrubbingar, läkemedel etc. Lars' sammanfattning: Diskutera med din läkare! Be om råd och vid behov begär intyg för att återkalla körkort.

Äldres fallolyckor gick Trafikkommitténs Lennart Kjellin igenom. Detta handlar mycket om is och snö men även sommartid kan fallolyckor inträffa.

Fallolycka är ny i trafikforskningen. Fotgängare är mest utsatta. Både polisen och akutmottagningar rapporterar fallolyckor till ett nationellt register, STRADA. Vårdcentralerna gör inte det. Det finns ett stort mörkertal då många inte rapporteras. År 2010 sökte 27 000 personer för fallolycka till akutmottagningar i landet. Främst drabbade är kvinnor och äldre, kvinnor dubbelt så ofta som män.



Halka är en begränsning på flera sätt, den hindrar t ex rörlighet. Promenader bibehåller och ökar rörlighet – om man inte vågar gå ut på grund av halka riskerar man bli orörlig.

Fall är en dyr affär för samhället. Ökat antal äldre, desto fler fallolyckor. Skadekostnaderna är betydligt större än våghållningskostnaderna – men de betalas av olika "kassor". Borde kanske hälso- och sjukvården svara för våghållningskostnaderna?

Men var och en kan skaffa skydd – BRODDAR heter de och är en god investering. Lennart demonstrerade flera typer. De bör vara CE-märkta. Även gästavar med isbrodd och käpp med pigg eller krona är bra.

Lennart underströk också behovet av att träna/motionera för att behålla/öka rörlighet, balans och reflexer kontinuerligt. Då klarar man ett fall bättre.

Och **GÅ INTE I KLACKSKOR ELLER TRÅSKOR** på snö och is!

Till sist visade Lennart en kort film från YouTube om betydelsen av reflexer på både bål och ben i mörker. Särskilt viktigt innan snön kommer då allt är svart.

Summan av kardemumman: Visa varandra hänsyn och var rädda om er och varandra i trafiken!

Reportage: Ann-Sofi Holmberg

Läs om tidigare resor på www.spf.se/falubygden:



Bergen, Flåmbanan, glaciär, Grieg

Vilken resa! Vilka upplevelser! Vilka trevliga medresenärer! Så lät det när vi klev av bussen vid hemkomsten. Vi hade färdats 206 mil på Norges smala och branta vägar och passerat 86 tunnlar! Resans höjdpunkter: den guidade turen i Bergen, besöket hos Edvard Griegs bostad och hans grav i bergväggen, turen på Flåmbanan som tog oss upp 863 meter till kanten av snöklädda bergstoppar och besöket till glaciären Brikisdalsbre.

Härlig lunchkryssning på Runn

Prick kl 12 lade Slussbruden ut från kajen. Färden gick först längs med Hälsinggården, Roxnäs, Skutudden mot Birgittagården till Staberg. Därefter passerade vi St Björnö, Jungfruholmarna för att sedan svänga upp mot St Risön, Dejstolen och förbi Främby Udde.

Guiden matade oss hela tiden med intressanta uppgifter om Runn och de platser vi passerade.



Mamma Mia i Helsingfors

Plötsligt händer det! Musiken börjar spela och vilken musik! Det som sedan började utspelas på scenen var en makalös föreställning. I uppsättningen fanns finländare, svenskar, danskar och norrmän, dansare som tycktes upphäva tyngdlagen. Naturligtvis fick hela uppsättningen stående ovationer och applåder.

Föreställningen avslutades med ett extra bejublat nummer där samtliga aktörer var uppklädda som ABBA med *Waterloo*.

Makalös 50-tals SHOW på Cassels

Nio förväntansfulla SPF:are åkte i minibuss till Cassels i Grängesberg för att återuppleva ungdomslåtarna från 1950-60-talen. Resan hade arrangerats av Lars Jalkevik som både fixat biljetter och buss. Lars körde också själv bussen.



Efter kort matuppehåll i Ludvika anlände vi mätta och belåtna till Grängesberg och Cassels prick kl 19.00. Strax efter att vi bänkat oss i den nästintill fullsatta salen började konserten. Och vilken konsert eller snarare SHOW det blev!!

Be Bop A Luba med Peter Jezewski,

som har ett förflutet i Boppers, och hans 11-mannaorkester underhöll oss i drygt fyra häftiga/makalösa timmar (inkl en 20-minuterspaus).

Gästartister denna kväll var Stefan Nykvist (f d Larz Kristerz) och Sara Larsson.

Vilka duktiga artister och vilken spelglädje de visade. Peter avlöstes flera gånger av andra bandmedlemmar och de lät precis lika bra. Vi i publiken rycktes också med i körsång och handklappning i flera av låtarna.

Artisternas kläder och frisyrier var också tidsenliga med bl a härliga håruppsättningar på damerna och uppkammade "Elvisfrisyrer" på grabbarna.

Orkestern avverkade över femtio låtar under showen. En mycket imponerade kavalkad och idel klassiker från bland andra Neil Sedaka, Eddie Cochran och Paul Anka.



Publiken tackade alla artisterna med stående ovationer.

Trötta men mycket nöjda

återkom vi strax efter midnatt till Falun. Ett stort tack till Lars Jalkevik som gjorde denna upplevelse möjlig!

*Text och foto:
Per Börjesson*

SPF for åt Hälsingland

Så var det dags att fara åt Hälsingland! Stig Olsson hade lockat med upplevelser av ovanligt slag i de djupa, milsvida skogarna i Finnmarken. Med spänning for en hurtig skara till det lilla torpet Loses mellan Edsbyn och Bollnäs. Där var tillagningen i full gång med gräddning över öppen eld av specialiteten kolbullar med stekt fläsk, lingonsylt och lingondricka som vi lät oss väl smaka. Många kände till kolbullar sedan tidigare men för en del var dessa rå-rake-släktingar en ny bekantskap, och för oss alla var det en delikat upplevelse.



Huvudattraktionen denna dag var utomhusteatern "Finnskogsteatern" i Loses, ett flerhundraårigt torp från finska invandartiden. Där har i nutiden eldsjälarna konstruerat och byggt en teaterlokal där scenen är naturen kring tunet på gården och publiken har placerats på en väl tilltagen rotunda med tak som är vridbar varvet runt. Detta lär vara den enda teaterlokal i Sverige med vridbar publiklokal under tak. Skådespelarna var skickliga amatörer som hade gott om plats framför den "rörliga" publiken.

Här har givits föreställningar sommartid alltsedan 1993. Den drivande entusiasten bakom både teatern och föreställningarna är David-Reino som i sammanhanget är både manusförfattare och regissör och teaterdirektör. Årets föreställning hette "Bröderna" och byggde på upplevda händelser i hans egen släkt. Det var både livfullt och humoristiskt och med ett flertal inlagda sångnummer. Publiken var helt nöjd och överväldigad av denna finnskogshistoria.

På gården finns också en imponerande byggnad i form av en enorm lappkåta använd som extra samlingsplats.

Efter föreställningens slut, som även innefattade kaffepaus, for vi med bussen genom de trolska blånande finnskogarna norrut till Bollnäs där det vankades en läcker 2-rätters middag före återfärden till Falun.

Text Hans Nilsson, foto Maud Nilsson

Se fler bilder på www.spf.se/falubygden



SPF på senior-mässan

Årets 60plus-mässa på Lugnet i oktober lockade många besökare. Det var den tredje mässan i Falun på lika många år.

Även i år fanns SPF med. SPF-montern bemannades första dagen av SPF Borlänge och andra dagen av Falubygden; på bilden ovan Hans Thors, Per Börjesson, Maud Nilsson och Marianne Häggblom.

– Vi hade gott om besökare, och vi kunde dela ut mycket informationsmaterial. En hel del pensionärer visade så stort intresse att de nu överväger att bli medlemmar, berättade Staffan Mejer, Borlänge (bilden t h).

(Foto: M Nissby och S-E Ejeborg)



Nya medlemmar välkomnades

Det var idel glada miner när föreningen bjöd nya medlemmar på information om föreningens verksamhet. Ett trettiotal nya medlemmar hade mött upp.

Ordföranden Gunnar Trued och ansvariga för föreningens olika kommittéer berättade om verksamheten och uppmanade alla att komma med idéer om hur verksamheten ska kunna utvecklas ytterligare – och att svara ett klart och tydligt "JA" när valberedningens Annli Andersson ringer och frågar om de är villiga att engagera sig i någon kommitté.

*Gun Eriksson berättar om Våntjänsten.
(foto: Bo Bävertoft)*



Per Börjesson, gruppmejlare



Det här är Per Börjesson. Det är han som senaste tiden har skickat ut gruppmejl inom föreningen. Per vikarierar nämligen för ordinarie gruppmejlaren Kersti Jungsbo.

Gruppmejlen går idag ut till närmare 1400 adresser, vilket innebär att mer än 1700 medlemmar kan nås via e-post. Du som ännu inte anmält din e-postadress till medlemsregistret: Gör det så får du information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl.

Per Börjesson är aktiv på många områden. Han ansvarar tillsammans med Bo Bävertoft för föreningens webbplats och han är medlem i både informationskommittén och trafikkommittén. Dessutom håller han kurser i hur man ska hantera surfplatta och smartphone.

(Foto: M Nissby)

IT-väntjänsten

Har du problem med din dator? Något som har hängtt upp sig? Nytt program eller hårdvara som ska installeras?



Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv? 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:

**Uppdatera alltid Java och Adobe när du får frågan.
Då ökar säkerheten i din dator.**

Omslagsbilden:

Pumphuset vid Nybron – Sveriges minsta museum?

Pumphuset byggdes på 1850-talet. Här hämtade Faluborna sitt hushållsvatten fram till början av 1900-talet. Det fanns ett antal pumphus utefter Faluån men det är bara det här som är kvar. Det restaurerades under sommaren 2014.

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 2015: 250 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr).

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** gäller så länge du är medlem i SPF och betalar premien. Dessutom har vi en **mötesförsäkring** som gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Allan Magnusson, tel 154 14, kan svara på dina frågor. Skandia har tel nr 0771-55 55 00. Se även SPF-Nytt 2014-2 sid 36-37 och [www.spf.se/falubygden/Diverse tips av olika slag/SPF-försäkring](http://www.spf.se/falubygden/Diverse%20tips%20av%20olika%20slag/SPF-forsakring)

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-post-katalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!*



Om du byter e-postadress,

kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Falubygden eller gå in på www.spf.se – Min sida (se här intill).

Har du idéer och förslag till föreningen?

Vill du medverka eller hjälpa till? Kontakta någon i styrelsen eller någon verksamhetsansvarig. Vi finns på sidan 2 i SPF-Nytt.

Om du flyttar...

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



Du kan också själv direkt på internet anmäla ny adress och administrera vissa andra uppgifter om dig själv: Gå in på www.spf.se. Uppe till höger finns rutan "Medlemsinloggning". Ange användarnamn (ditt personnummer utan "19") och lösenordet som finns angivet på ditt medlemskort. Hittar du inte medlemskortet, tryck på "Glömt lösenord?", fyll i användarnamn och din e-postadress – så kommer lösenordet med e-post.

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 2015: Helsida 1400 kr • Halvsida 800 kr • Kvantssida 500 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2015:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	5 februari / 12 februari	3-5 mars
Inför sommaren	30 april / 7 maj	26-28 maj
Inför hösten	6 augusti / 13 augusti	1-3 september
Inför vintern	29 oktober / 5 november	24-26 november

SPF-NYTT 2014-4 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 (gruppmejl och webbplatsen), perbo@telia.com