

# Inför våren



2015 fjärde gången VM på skidor i Falun.  
(Foto: Gustaf Lagerby)

## Styrelse 2015

Ordförande:	Gunnar Trued	0246-30211
Vice ordf:	Ragnvald Eriksson	71 18 30
Kassör:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Inger Ledin	073-734 63 17
	Birgitta Wallman	343 45
<b>Revisorer:</b>	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats  
[www.spfsenioreerna.se/falun](http://www.spfsenioreerna.se/falun)

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

**Styrelseprotokoll**  
finns tillgängliga på  
expeditionen.

## Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
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-hjälp:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Maud Nilsson	395 50 203 42
Patientråden:	<i>vakant</i>	
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 26</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	<i>vakant</i>	
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselka gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Annli Andersson, Birgitta Eriksson, Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spfsenioreerna.se/falun">www.spfsenioreerna.se/falun</a>
Bankgiro:	589-1361 ( <b>endast betalning av resor</b> ) 690-3330 (övriga ärenden)

## Ordföranden har ordet:

**Nu läser du inte** SPF-Nytt utan *SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt*.

I samband med att vi byter namn på föreningen till SPF Seniorerna Falun och ny logga, så ändrar vi även namnet på vår medlemstidning, allt på en gång. Men för föreningens verksamhet blir det inga större förändringar; blir det några så ska det vara till det bättre.



När jag talar om vårt MedlemsNytt måste jag också lyfta fram Brevduvornas insatser för distributionen; den verksamheten har nu blivit än mer viktig för vår ekonomi, då posten höjt portot till det dubbla. Stort tack till alla Brevduvor.

**Nu har vi haft vårt årsmöte** och vi har fått två nya styrelsemedlemmar, Inger Ledin och Ragnvald Eriksson, som härmed hälsas välkomna. Ett stort och varmt tack till Ann Lagerby och Margareta Nissby som nu lämnar styrelsen. Som tur

är så kommer Margareta att även fortsättningsvis hålla i vårt MedlemsNytt.

När det gäller sammankallande i våra kommittéer så är det bara i Expeditionskommittén det har blivit en förändring. Efter tio år som sammankallande överlämnar nu Lisbeth Lundin rodret till Eva Wind. Tack Lisbeth, men som tur är så kvarstår du i kommittén och blir med din erfarenhet ett bra stöd till Eva.

**När du läser detta** har vi haft ett lyckat Skid-VM och staden börjar återgå till det normala. Ja, normala är ju en fråga nu när vi fått en Knutpunkt, ny Genomfart och senare ett Resecentrum. Vi lever som sagt i en föränderlig värld.

**Även om vi nu bytt namn** på vår förening så hoppas jag att vår verksamhet ska uppskattas av alla våra 2200 medlemmar. Våra kommittéer arbetar oförtrutet vidare med att skapa attraktiva programpunkter, resor, kurser och aktiviteter. Det är min förhoppning att du som inte tidigare varit aktiv och deltagit i någon aktivitet nu ska hitta något som kan intressera dig och att du blir en i gemenskapen. Har du förslag på nya spännande aktiviteter, hör av dig till styrelsen eller någon kommitté.

**SPF Seniorerna Falun** är med i det Kommunala Pensionärsrådet KPR, där vi bevakar de äldres situation i samhället. För att vi ska kunna påtala och förhoppningsvis avhjälpa brister i samhället, måste vi få hjälp av våra medlemmar. Har du erfart eller fått kännedom om brister inom äldreomsorgen eller annan verksamhet, hör av dig till våra KPR-ombud, så att dina synpunkter kan föras fram och att det förhoppningsvis blir en förändring till det bättre.

**När snön försvunnit** hoppas jag att alla får en fin och skön vår.

*Gunnar*



## MÅNADSMÖTEN

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

onsdag 11 mars kl 13.30	Pantertanter och soffpotatisar Sjukgymnast Ann-Marie Eggertz ger tips om hur vi sköter vår kropp Lokal: Nybrokyrkan
onsdag 8 april kl 13.30	Dalaviolinisterna Unga violinister från Borlänge spelar och dansar Folkmusik och klassisk musik. Lokal: Nybrokyrkan
onsdag 13 maj kl 12-14	Vårlunch: Lunchkryssning på Runn med guidning av Carina. Pris för lunch och kryssning 280 kr. <i>Anmälan till expeditionen senast 7 maj. Max 70 pers.</i>

## KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

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

lördag 7 mars	Per-Olof Hedlund spelar och sjunger
lördag 14 mars	Majt Boström läser
lördag 21 mars	Eternellerna spelar och sjunger
lördag 28 mars	Påskens stundar
lördag 11 april	Gunbritt Berggren berättar om Karlfeldts väg till Sjugare
lördag 18 april	Underhållning
lördag 25 april	Avslutning



## LÄSTIPSTRÄFFAR

Skyttepaviljongen, Lugnet, torsdagar 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.

**Vårens återstående lästipsträffar:** 12 mars, 16 april och 21 maj.

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

# STUDIEBESÖK

Studiebesöken arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

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: Visning av Bergslagssalongerna*

16 mars Ingång från Svärdsjögatan.

kl 13.30 *Anmälan till expeditionen senast 10 mars. Max 30 pers.*

Inför detta studiebesök provar vi vår nya anmälningsrutin. Läs mer om denna på sidorna 6 och 10 samt på webben. Du som inte har dator kan som vanligt anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).

---

## TRAFIKKOMMITTÉN

inbjuder till

Information och diskussion om aktuella trafikfrågor i Falun  
torsdag 26 mars kl 13.30 – 15.30

- Busstrafiken och pågående diskussioner om ändrade avgifter för pensionärer.
- Hur är det tänkt att trafiken (bilar, cyklar och gående) ska fungera runt det nya resecentrum som byggs?
- Varför ser den nya delen av Korsnäs vägen ut som den gör?
- Parkeringsfrågor, utformning av gång- och cykelvägar m m

Naturligtvis blir det tid för frågor och diskussioner.

Vi kommer också att ge tips om sparsam körning, alltså hur du enkelt kan minska bilens bränsleförbrukning.



Vid träffen kommer kommunalrådet Jonny Gahnshag och någon av kommunens trafikingenjörer att delta.

Vi bjuder på kaffe och håller till i Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.

**Anmälan senast 20 mars** till expeditionen, tel 023-690 45.

---

### **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.

---

# RESOR

**Anmälan** görs endast till expeditionen (se sid 2) genom personligt besök, telefonbokning eller via e-post.

**En nyhet är att vi provar en ny anmälningsrutin för ett par av våra resor direkt på webben. Se utförligare beskrivning nedan.**

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

Vid överteckning har medlem i SPF Seniorerna företräde framför icke medlem.

En medlem får anmäla högst 4 personer.

**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 gäller andra avbokningsregler.

**Reseförsäkring** Det är viktigt att du är rätt försäkrad. Gå igenom ditt försäkringssskydd innan du reser så att du vet om du behöver en extra reseförsäkring.

**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.

**Sjukförsäkringskortet** tar du med när du reser inom EU. Kortet ger dig rätt till vård på samma ekonomiska villkor som invånarna i landet du reser till. Kortet 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.

**Webbanmälan – en nyhet** som vi testar på två av våra kommande resor, *Tommy Körberg och Jazzens museum* samt *Hemliga resan*.

För att anmäla dig på webben, gå in på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) . Under rubriken för resp resa hittar du en länk ”klicka här”. Då kommer du till anmälningsformuläret som du fyller i och sänder. Obs att du måste fylla i ett formulär per person som du vill anmäla, dock högst fyra personer inkl dig själv.

Prioriteringsordningen ändras allt eftersom anmälningsformulären automatiskt registreras och förs upp på en deltagarförteckning. Det är ordningen på deltagarförteckningen som gäller.

**Vill du testa den nya rutinen?** På webbplatsen hittar du en fiktiv resa *Tjotahejti-resa 29-31 februari*. Här kan du ”öva” på att fylla i anmälningsblanketten och se hur bekräftelsen ser ut. Läs mer om den nya anmälningsrutinen på sidan 10 eller på webben.

**Nytt bankironummer för resor**  
**Observera att vi numera har ett nytt bankironummer 589-1361**  
**– men det gäller bara för resor.**  
**För allt annat gäller det tidigare bankironumret 690-3330.**

## Frisk luft och ABBA

tisdagen den 5 maj

**V**i åker till Gårdsjö Älgpark. Här strövar älgarna fritt i ett av Sveriges största älghägn, hela 16 hektar. Vi får möta stortjurarna och årets kalvar och resten av flocken med kor och ungdjur. Med traktor och vagn åker vi tillsammans med Älgmannen Leffe ut i hägnet på en guidad visning. Efter cirka en timme återvänder vi till gården där vi serveras en lunch bestående av älgbiffar med grädd-sås, lingon och heminlagd gurka.

Mätta och belåtna åker vi vidare till Stockholm och Djurgården för att tillbringa cirka tre timmar på ABBA-museet. Även här får vi en guidning genom delar av museet och sedan tid för egna studier. Dagen avslutas med en tvårätters middag på Restaurang Hasselbacken.

**Pris: preliminärt 1.230 kr** (takpris). I priset ingår buss, entréer, lunch och middag.

**Anmälan tidigast 6 mars och senast 31 mars kl 12.00** till expeditionen (se sid 2).

**Resansvarig:** Stig Olsson, tel 070 540 41 77, e-post stig.gms@telia.com .

## Hemlig resa

onsdagen den 3 juni

”Hemliga resan” kommer traditionsenligt att bjuda på smått och gott både för gommen och för ögat-örat. Inga större strapatser utan en utfärd som passar för alla ben – men det är förstås bra att vara nyfiken, gärna garderad med ett paraply, men vi satsar på vackert väder.

Från kl 08.30 börjar påstigning i Falun och hemkomst beräknas till 17.00-tiden.

**Pris: 475 kr** och det betyder ”all included”: bussresa, förmiddags- och eftermiddagskaffe, lunch och dagens happenings.

**Anmälan tidigast 12 mars och senast 15 maj** till expeditionen (se sid 2).

Inför denna resa provar vi vår nya anmälningsrutin. Läs mer om denna på sidorna 6 och 10 samt på webben. Du som inte har dator kan som vanligt anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).

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

## Upplev Axmar bruk och njut av lunch på Axmar Brygga

torsdagen den 25 juni

**P**å förmiddagen åker vi med buss till Axmar, som ligger vid kusten strax norr om Gävle.

Vi får en visning av det gamla järnbruket, som har en lång och spännande historia. Efter besöket på bruket äter vi lunch på Axmar Brygga och njuter av den betagande utsikten.

**Pris: 530 kr**, vilket inkluderar bussresa, guidning och lunch.

**Anmälan tidigast 13 mars och senast 8 maj** till expeditionen (se sid 2).

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

## Göta Kanal – Baltzar von Platens storverk

onsdagen den 8 juli

**V**i reser tidigt på morgonen från Falun till Göta kanal och M/S Bellevue. Vi får en guidad (känd från tv-serien Göta kanal i TV3) båtresa genom 16 slussar med en nivåskillnad på ca 40 meter samt ett besök på Lyrestads hembygds-museum.

Det blir en 5-timmars kanalkryss genom en idyll av växlande landskap med skog, gårdar och bebyggelse samt över fälten med betande boskap.

I Sjötorp kan man handla rökt Vänerfisk m m.

Åter i Falun omkring kl 20.00.

Detaljerat program hittar du på webben eller hos expeditionen.

**Pris: 800 kr.** I priset ingår buss, förmiddagskaffe med smörgås, lunch (varmrökt lax med dillcreme, grönsaker, potatis, smör/bröd, måltidsdryck och kaffe med kaka) samt eftermiddagskaffe med bröd.

**Anmälan tidigast 17 mars och senast 26 maj** till expeditionen (se sid 2).

Begränsat antal platser.

**Resansvarig:** Ruth Trued, tel 0246-30211, 070-5757660, e-post [ruth@trued.se](mailto:ruth@trued.se)

## VÄRLDSPREMIÄR i Vattnäs konsertlada

fredagen 10 juli

**V**i har lyckats få biljetter till den nyskrivna operan *Silverfågeln*, en opera om Jussi Björling, med musik av Mats Larsson Gothe och libretto av Greta Sundberg. Operan kommer att uruppföras i konsertladan i Vattnäs den 10 juli. Föreställningen börjar kl 19.00.

På väg till Vattnäs stannar vi på Lerdalshöjden och intar en måltid bestående av varmrätt, efterrätt och kaffe.



**Pris: 1.125 kr.** I priset ingår bussresa, måltid och konsertbiljett.  
**Anmälan tidigast 19 mars och senast 22 maj** till expeditionen (se sid 2).  
**Resansvarig:** Ingegärd Mellquist, tel 023-328 68 eller 070-240 56 70.

## Tommy Körberg och Jazzens Museum i Strömsholm

fredagen den 17 juli

**E**n konsert i sommarkvällen med Tommy Körberg. Under snart femtio år har han ständigt dykt upp i nya roller – som rockartist, schlagersångare, skådespelare, proggar, programledare och åsiktsmaskin. Kanske får vi höra alla de älskade låtarna som hans röst gett ton till i *Judy min vän*, *Stad i ljus*, *Anthem*, *Drömmen om Elin*, *Som en bro över mörka vatten* och många fler.

Efter ankomst till Strömsholm väntar en guidad visning av Jazzens Museum. Samlingarna i museet utgörs av bilder, instrument, kläder, memorabilia, affischer, filmer, litteratur, autografer, jazzhistoriska fakta, brev och kuriosa. I museets arkiv har hittills ca 12.000 föremål registrerats.

Under förra året invigdes Povel Ramel-rummet och museet har sedan tidigare fått förtroendet att förvalta större delen av Charlie Normans musikaliska kvarlåtenskap. Ett särskilt Alice Babs-rum visar upp en hel del minnen från hovsångerskans omfattande karriär. Bland instrument och kuriosa kan nämnas Simon Brehms bas, Östen Warnerbrings barytonsax och mycket mer. Museet är Europas första och enda jazzmuseum.

Vi åker från Falun vid 12-tiden och gör ett kaffestopp på anrika Elsa Anderssons Konditori i Norberg där det serveras kaffe med tangotårta. Framme vid museet väntar vår guide. När vi har tittat färdigt i museet är det dags för en tvårätters middag som står uppdukad i restaurangen (i samma byggnad). Vi äter i lugn och ro innan föreställningen börjar kl 19.30 och pågår ca 2 timmar inkl paus. Efter föreställningen åker vi direkt hem och beräknas vara åter i Falun fram emot midnatt. (Ca 15 mil enkel resa.)

**Pris: 1.190 kr**, vilket inkluderar buss, kaffe med tangotårta, visning av museet, middag och konsertbiljett.

**Anmälan tidigast 10 mars och senast 26 mars.**

Inför denna resa provar vi vår nya anmälningsrutin. Läs mer om denna på sidorna 6 och 10 samt på webben. Du som inte har dator kan som vanligt anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).

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

## Tidigare annonserade resor där det finns platser kvar

Läs om resorna i SPF-Nytt nr 2014-4 eller på webben

Inlandsbanan med Lapplands själ. 27 juli – 3 augusti  
Vinskörderesa till Pfalz med Alsace. 21 – 28 september

## Kommande/planerade resor 2015

Detaljerade program kommer i nr 2015-2 och 2015-3.

Nostalgiresa på och runt Barken/Strömsholms kanal  
med ångbåt, rälsbuss och en 50-tals Volvobuss – 27 augusti

SPA-resa till Pärnu i Estland

9 dagar med 18 behandlingar – 11-19 oktober

Operaresa till Göteborg (planeras till november)

Julbordsresa till Mariehamn – 2-3 december

## Webbanmälningar till resor och studiebesök

Under flera år har medlemmar framfört önskemål om att kunna anmäla sig till resor och studiebesök via vår webbplats. Nu gör vi ett försök med två resor (*Jazzmuseum* och *Hemliga resan*) och ett studiebesök (*Bergslagssalongerna*).

I anslutning till texten om resan/studiebesöket på vår webbplats finns en länk ("Klicka här för att komma till anmälningsformulär") till ett anmälningsformulär (olika för respektive resa/studiebesök). När du har fyllt i det, får du såväl omedelbart på skärmen som med e-post en bekräftelse på din anmälan.

Du kan inte skicka in anmälan förrän kl 10.00 första anmälningsdagen för resan.

På webbens resesida finns även en påhittad resa, *Tjotahejti-resan* (som alltså inte blir av), där du som "övning"

kan anmäla dig för att se hur bekräftelsen ser ut.

För dig som inte har eller vill använda dator blir det ingen förändring. Du besöker eller ringer till expeditionen som vanligt. I stället för att expeditionspersonalen antecknar dina uppgifter på ett papper skriver de in dem på anmälningsformuläret.



Nästa utflykt på popmusikprogrammet är

**“Till minne av Ted Gärdestad”**  
på Konserthuset i Gävle söndagen den 17 maj

Det är en konsert som både bjuder på alla välkända låtar men också berättar om människan och artisten Ted Gärdestad. Läs mer på <http://www.ticnet.se/event/till-minne-av-ted-gardestad-biljetter>.

*Tid och plats:* Avresa från Falun kl 14.30 söndagen den 17 maj.  
Konserten börjar kl 18.00.

*Pris* som inkluderar resa i minibuss +biljetter är 675 kr. Inbetalas på SPF Seniorernas resekonto bg 589-1361.

För att få det hela att gå runt ekonomiskt begränsas deltagandet till 9 personer. Om det visar sig att intresset är stort, är det möjligt att vi kan fylla två bussar, dvs totalt 18 personer.

*Anmälan* till SPF Seniorernas expedition senast 15 mars, tel 023-69045 eller [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se).

Reseledare Lars Jalkevik, 070-3800984



## Sista minuten?

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

### 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](http://www.faluemaljskyltar.se)

# KURSVERKSAMHET



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

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

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.

<i>Ledare:</i>	Kajsa Nordell
<i>Start:</i>	måndag 16 mars
<i>Tid:</i>	kl 10-13 (4 träffar)
<i>Kostnad:</i>	450 kr

## ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON - fortsättning

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

<i>Ledare:</i>	Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13
<i>Datum:</i>	mån 16 mars, tors 19 mars, mån 23 mars, tors 26 mars, mån 30 mars
<i>Tid:</i>	kl 10-12
<i>Kostnad:</i>	400 kr

## DANS

Se SPF-Nytt 2014-4

### Linedance för nybörjare

Ny avgift 350 kr.  
**Vi blir gärna fler nybörjare!**

**PÅGÅR**

## DANS

Se SPF-Nytt 2014-4

### Linedance - flera kurser

Ny avgift 350 kr.  
**Fler manliga deltagare önskas!**

**PÅGÅR**

Se SPF-Nytt 2014-4

## DALARNA från urtid till nutid (del 2), fortsättningskurs

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. 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

*Ny kurs kan ordnas vid stort intresse. Välkommen med din anmälan!*

## DATOR Nyblivna datoranvändare *Fler deltagare behövs!*

Kursen för dig som vill skaffa eller som nyss har skaffat dator och vill få hjälp 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. *Fler deltagare behövs!*

**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**

En datakurs för dig som vill lära 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

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

## ENKEL SPANSKA

Vi börjar på enkel nivå och fokuserar på att lära oss förstå och prata enklare spanska. Kanske ska ni resa till ett spansktalande land? Då är detta kursen för er. Spansktalande ledare. Cirkeln kan starta så snart den är fulltecknad.

*Ledare:* Carmen Nordli  
*Tid:* 8 träffar, dagtid  
*Start:* Våren 2015, när cirkeln är fulltecknad.  
*Kostnad:* 600 kr

*Välkommen med din intresseanmälan!*

## "GITARREN OCH JAG" Spela gitarr tillsammans

Studiegrupp i gitarrspel. Skulle du vilja spela gitarr i grupp? Vissa saker gör vi gemensamt men även individuellt. 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! PÅGÅR

*Se SPF-Nytt 2014-4*

## HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr PÅGÅR

*Se SPF-Nytt 2014-4*

## HANDARBETE Knyppling och tvåändsstickning PÅGÅR

*Se SPF-Nytt 2014-4*

## KALLIGRAFI är skönskrift - två helgkurser i vår

Här får du som nybörjare och fortsättare möjlighet att lära dig mer om kalligrafins grunder och öva dig. Allt material du behöver ingår.

*Ledare:* Britta Nordlander  
*Tid:* kl 10-16  
*Start:* Kurs I: 8 mars, kurs II: 12 april  
*Lokal:* En riktig Kalligrafiateljé i Svärdsjö  
*Kostnad:* 450 kr för medlemmar i SPF Seniorerna, övriga 500 kr

## KONVERSATIONSENGELSKA PÅGÅR

En perfekt cirkel för dig som vill utveckla och fortsätta hålla engelska språket vid liv. Målet för cirkeln är att uppöva talförmågan och utöka ordförrådet. Kursen tar upp teman som Att beställa biljetter och resa, Att göra sig förstådd på engelska, Att kunna berätta om vårt land på engelska, Realia, dvs samhälls-förhållanden i engelskspråkiga länder.

*Ledare:* Karin Michols  
*Tid:* kl 13.30-15.30 (10 träffar)  
*Kostnad:* 500 kr

## 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!** Hör av er till Vuxenskolan om ni vill få hjälp att komma igång. Vi förmedlar gärna kontakt med de andra grupperna som kan dela med sig av sina erfarenheter.

## LÄSECIRKEL

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

## MINNET En upptäcktsresa i minnets värld - Studiedag

En mycket uppskattad kurs som kan hjälpa dig i vardagen. 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: 25 mars resp 22 april kl 10-16 (en timmes lunchpaus – kök finns i anslutning till studielokalen där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

**Välkommen med anmälan senast två veckor före start.** Begränsat antal platser.

## SLÄKTFORSKNING

*Fler deltagare behövs!*

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 14-16.30 (7 träffar)

Start: Meddelas senare. Startar när cirkeln är full.

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**

Kursen för dig som har kommit lite längre och 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

## **TRYGGARE EKONOMI PÅ ÄLDRE DAR**

Ny kurs för medlemmar i SPF Seniorerna som genomförs inom ramen för nätverket Gilla Din Ekonomi i samverkan med Finansinspektionen, Pensionsmyndigheten och pensionärsföreningarna. Några avsnitt som behandlas är bl a pensionsformer, utgifter, skatter, jobba mer på äldre dar, sparande – risk och möjligheter, insättargaranti, seniorlån, konsumentköplagen, bodelning, arvsregler, testamente m m.

**Ledare:** Lars Jalkevik  
**Tid:** måndagar kl 13-16 (23 mars, 13 april, 27 april, 11 maj)  
**Start:** 23 mars  
**Kostnad:** 500 kr

## **VEGETARISK MATLAGNING**

Vill du vara med och lära dig laga nya och spännande vegetariska rätter som dessutom är hållbara ur ett ekologiskt perspektiv? Ylva Björkman, utbildad kock, kommer att hålla i tre träffar i vår. Recept och råvaror ingår i deltagaravgiften. Begränsat antal platser.

**Ledare:** Ylva Björkman  
**Tid:** kl 10-14 (3 träffar). Lunch ingår.  
**Plats:** Sturegatan 37, Kvarterslokal  
**Kostnad:** 250 kr/gång

## **SLÄKTFORSKNING - skriva en släktbok**

Är du intresserad av en fortsättning på släktforskningen?

**Välkommen med din intresseanmälan!**



## 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](mailto:falun@sv.se)

---

\* \* \*



Under 24 år som egen företagare har jag deltagit i skapande av trivsamma miljöer på såväl arbetsplatser som privata hem. Jag deltar gärna från början och ger råd i tygval, färgval samt montering av gardinskenor och upphängning av gardiner. Mitt varusortiment består av gardintyger, rullgardiner, lamellgardiner, persienner m.m. **RING MIG**, så kommer jag och besöker ditt hem eller företag för rådgivning.

### JANETS GARDINATELJÉ

Åsgatan 48

791 72 Falun

023-391 17 070-176 52 82

Mailadress: [janetsgardinatelje@telia.com](mailto:janetsgardinatelje@telia.com)



 Husqvarna

VIKING®



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

**Service med 12  
månaders garanti**

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

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## **Motionera Mera-lotteriet**

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

I detta nummer finns **motionskortet** i mittuppslaget. Det är lätt att ta ur. På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns en hel del priser att vinna. Perioden pågår under tiden 1 april – 31 augusti 2015.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till **SPF Seniorernas expedition, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, senast fredagen den 4 september 2015.**

Fler motionskort finns att hämta på expeditionen.

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

## **Boule**

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs nya boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. Medlemmar i SPF Seniorerna har tid **varje tisdag** kl 09.45. Det finns plats för nya deltagare. Kaffeserveringen är inte öppen, så ta med kaffe.

I början av maj flyttas spelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen, med samling kl 09.45 och start med spelet kl 10.00. Ta med kaffe även vid utomhusspelet.

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

## **Bowling**

Bowling spelas **varje fredag** kl 10-11, 11-12 i Bowlinghallen, Scandic hotell.

Intresset för bowling har ökat bland våra medlemmar vilket är mycket glädjande. Tiden har därför utökats till kl 10-11 och 11-12. Varje deltagare spelar en timme, max antal spelare per timme är 24 st. De tjugofyra först anlända spelarna spelar första timmen, resten nästa timme. Hittills har färre än 24 spelare kommit första timmen, dvs ingen har behövt vänta.

Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Vårsäsongen avslutas fredag 24 april med prisutdelning och gemenskapskaffe.

Ledare och kontaktpersoner är Gunnel Odén, tel 646 64, och Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931.

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

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas vecka 15 i april. Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i slutet av september, kommer i senare nummer.



## Stavgång

**Varje onsdag** är det samling vid Magasinsbron kl 10.00 för stavgångs-promenad runt Kålgår'n under ledning av Sigrid Grälls. Det finns plats för alla som vill vara med. Det finns ingen som går för fort eller för sakta för att delta. Stavgången avslutas för våren onsdagen den 3 juni.

Den som undrar över något kan kontakta Sigrid Grälls, tel 341 29.



## Skogsvandringar

**Fem torsdagar** under våren genomförs skogsvandringar på olika platser.

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, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.



### Vandringsdagar och samlingsplatser:

Torsdag 23 april: Vika, Kyrkbyttjärn

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

Ca 3 km lätt vandring inkl viss fågelskådning.

Ansvariga: Mats Hiertner (070-663 25 60), Tord Halvarson (076-807 52 74)

Torsdag 7 maj: Stennäset – Faluån

Samling kl 10 parkeringen vid Långgrundet (vid utfarten mot Rättvik, till höger strax efter Jungfrurondellen). 5,5 km lätt vandring.

Ansvariga: Bertil Jäderberg (070-548 56 17), Bernt Kindlund (070-561 19 84)

Torsdag 14 maj: Mjölnarborundan (del av Carl Larsson-leden)

Samling kl 10 på Sjulsarvets parkering. Ca 6 km medelsvår vandring.

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)

Torsdag 21 maj: Kråkmyrspromenaden (nr 8 i foldern Vattnets väg)

Samling kl 9.30 stora parkeringen vid Falu gruva för samåkning till Koltorget, där vandringen startar. Ca 5 km medelsvår vandring.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

Torsdag 28 maj: Staberg

Samling kl 9.30 Tiskenparkeringen (andra infarten) för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

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



## Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling. Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en nybörjarkurs. I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör Jonas Osterman och du får samtidigt social gemenskap med andra medlemmar.



Du som redan spelar golf men vill ha hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Svingen och närspelen behöver säkert korrigeras efter vintervilan och det kan du få i fortsättningskursen. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör.

Kurserna förläggs till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman, som är professionell instruktör.

### *Kursavgifter och tider för kurserna:*

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 1.700 kronor och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena.

För **fortsättningskursen** är avgiften 600 kr för 4 tillfällen med 1 tim/gång.

Dagar för **nybörjarkursens praktik**: mån 11 maj, ons 13 maj, fre 15 maj, mån 18 maj och ons 20 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på. Dagar meddelas vid första praktiklektion.

**Fortsättningskursen**: mån 11 maj, ons 13 maj, mån 18 maj och ons 20 maj. Vid stort deltagarantal förläggs vissa grupper till tisdag och torsdag samma veckor, dvs vecka 20 och 21. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs till förmiddagstid.

**Anmälan till kurserna** kan göras via e-post till [hansthors@hotmail.com](mailto:hansthors@hotmail.com).

Det går också bra att ringa till Hans Thors, tel 179 26, 070-677 05 49.

**Du som har frågor** om golfkurserna eller andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors på telefon eller e-post.

**Samling för golfare:** Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro på onsdagar med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana så snart banan är spelbar. Spelform: scramble. Startavgift: 20 kr. Greenfeeavgift: 120 kronor. Samling sker i kafeterian. Ingen föranmälan behövs men på anslagstavlan i klubbhuset kan du anteckna dig senast dagen före spel. Det underlättar för vår ledare att sätta ihop lagen. Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-5782035.

**Vårens start för onsdagsgolfen meddelas i gruppejl.**

**Att komma ihåg:** Sommaren 2015 hoppas vi kunna genomföra **föreningsmästerskap i golf** för SPF Seniorerna Falun för tionde året.

Om tävlingen blir av kommer den troligtvis att spelas under juni månad.

Besked om tävlingen kommer i nästa nummer.

# Vi gör vardagen lite enklare.

"Nu kan du köpa el av oss.  
Då får du både den el  
du förbrukar och elnätet  
på samma faktura.  
Du kan läsa mer på  
[www.fev.se](http://www.fev.se) eller ring oss  
så hjälper vi dig  
till en enklare vardag.  
023-77 49 00."

*Ewa Jansson, kundtjänst.*



Falu  
Energi  
& Vatten

## KALENDERN VÅREN-2015

Anmälan till arrangemang görs till SPF Seniorernas expedition (se sid 2).

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Sid
<b>MARS</b>					
varje onsdag		10.00	Stavgång runt Östanforsån. Samling Magasinsbron.		19
6	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
7	lör	14-16	Kafé Björken: Per-Olof Hedlund spelar och sjunger		4 o 27
11	ons	13.30	Månadsmöte: Pantanter och soffpotatisar. Nybrokyrkan		4
12	tors	10.00	Lästipträff, Skyttepaviljongen, Lugnet		4
14	lör	14-16	Kafé Björken: Majt Boström läser		4 o 27
16	mån	13.30	Studiebesök: Visning av Bergslagssalongerna	JA	5
21	lör	14-16	Kafé Björken: Eternellerna spelar och sjunger		4 o 27
26	tors	13.30	Trafikkommittén: Aktuella trafikfrågor i Falun. Gamla Elverket.	JA	5
28	lör	14-16	Kafé Björken: Påsken stundar		4 o 27
<b>APRIL</b>					
varje onsdag		10.00	Stavgång runt Östanforsån. Samling Magasinsbron.		19
8	ons	13.30	Månadsmöte: Dalaviolinisterna. Nybrokyrkan		4
10	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
11	lör	14-16	Kafé Björken: Gunbritt Berggren berättar om Karlfeldts väg till Sjugare		4 o 27
16	tors	10.00	Lästipträff, Skyttepaviljongen, Lugnet		4
18	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning		4 o 27
23	tors	9.30	Skogsvandring, Vikå. Saml stora gratisparkeringen Lugnet f samåkning.		19

## Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2015. Alla **medlemmar** som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i Motionera Mera-lotteriet.

För att delta i lotteriet ska du lämna in eller skicka motionskortet till **SPF Seniorernas expedition**, Trotskatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 4 september 2015**. Du kan också lämna det till någon av ledarna i boule eller bowling.

Om du samlat 20 poäng deltar du med **en** lott i vårt friskvårdslotteri, har du 40 poäng får du **två** lotter i lotteriet osv. När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna kortet till expeditionen under expeditionstid och hämta ett nytt kort.

Vinnarna i friskvårdslotteriet meddelas genom brev och publicering i föreningens medlemsblad. Vinsterna finns sedan att hämta på SPF Seniorernas expedition.

Om du inte motionerat tidigare så börja försiktigt och öka tempot långsamt.

Försök att motionera 2-3 gånger per vecka.

Bokstav och datum för utförd prestation antecknar du på kortet enligt exemplet.

LYCKA TILL !







## Motionskort

På motionskortet noterar du poäng varje gång du motionerar. Du får 1 poäng för varje utförd aktivitet men **max 2 poäng per dag**. Du kan få 1 + 1 poäng för samma aktivitet på en dag; t ex promenad 3 km ger 1 poäng. Då får du 1 + 1 poäng för en promenad på 6 km.

### Exempel på ifyllnad

Poäng	1	2	3	4	5	6		19	20
Aktivitet	D	D	B	M	K	I		L	M
Datum	15/4	15/4	17/4	17/5	1/6	2/7		4/7	4/7

### Aktiviteter (varje aktivitet ger 1 poäng)

A	Badminton	30 min		J	Bollsport i lag	30 min
B	Bordtennis	30 min		K	Squash	30 min
C	Gymnastik grupp/ensam	30 min		L	Motionsapp cykling/rodd	30 min
D	Promenad eller löpning	3 km		M	Simning	400 m
E	Stavgång	3 km		N	Boule	1 p per 60 min
F	Skidåkning	3 km		O	Dans	30 min
G	Skridskoåkning	30 min		P	Cykling ( <i>hjälm!</i> )	10 km
H	Tennis	30 min		R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål		S	Trädgårds- arbete	60 min

24	fre	Bowlarna avslutar vårsäsongen	18
25	lör	Kafé Björken: Säsongsavslutning	4 o 27
<b>MAJ</b>			
varje	onsdag	Stavgång runt Östanforsån. Samling Magasinsbron.	19
början	maj	Boulespelarna flyttar utomhus	18
5	tis	Resa: Frisk luft och ABBA	JA 7
8	fre	Lunch, Kuselska krogen	27
7	tors	Skogsvandring längs Faluån. Samling parkeringen Långgrundet.	19
11	mån	Golf: Nybörjar- och fortsättningskurser startar	JA 20
13	ons	Vår!lunch: Lunchkryssning på Runn	JA 4
14	tors	Skogsvandring, Mjölmarbo. Samling parkeringen Sjulsarvet.	19
17	sön	Popmusikresa: Till minne av Ted Gärdestad, Gävle konserthus	JA 11
21	tors	Lästipträff, Skyttepaviljongen, Lugnet	4
21	tors	Skogsvandring, Vattnets väg. Saml parkeringen Falu gruva f samäkning.	19
28	tors	Skogsvandring, Staberg. Samling Tiskenparkeringen för samäkning.	19
<b>JUNI</b>			
3	ons	Stavgång, våravslutning	19
3	ons	Hemlig resa	JA 7
25	tors	Resa: Axmar bruk	JA 8
<b>JULI</b>			
8	ons	Resa: Göta kanal	JA 8
10	fre	Resa: Världspremiär i Vattnäs konsertlada	JA 8
17	fre	Resa: Tommy Körberg och Jazzens Museum	JA 9

## Härliga vårblommor på gång

**BlomsterDekorator**

FISKTORGET tel 023/18220

Här kan du göra alla dina  
blomsterinköp till

- Hemmet
- Glädje
- Förmedla  
vart du vill
- Begravning



Öppet: måndag 12-18,  
tis-fre 10-18, lördag 10-14

## 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.phaimassagefotvard.se](http://www.phaimassagefotvard.se)

*Jag gör även hembesök!*



## 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](http://www.falubegravningsbyra.se)

har i år fått följande nya medlemmar  
(registrerade t o m 16 februari):

Rolf Andersson	Lennart Jakobsson	Jan-Olof Olsson
Hosein	Monica Jonsson	Bitte Palm
Bagherzadehdarban	Linnéa Karlsson	Erik Pontén
Chester Bernsten	Rigmor Kierkegaard	Diana Rydén
Jerry Bernsten	Evy Kättström	Torbjörn Rydén
Annika Brus	Birgitta Lagerström	Karin Sandberg
Karin Bökman	Inger Larsson	Göte Sjödin
Britt-Marie Carlsson	Olov Larsson	Margareta Sjöstrand
Joel Carlsson	Jan Erik Liljecrantz	Bengt Steinholtz
Hans Eriksson	David Lindholm	Inger Strandmark
Lars Eriksson	Hans Lindström	Anders Sätterberg
Roger Flodström	Gunnar Linzie	Christina Sätterberg
Nils Hagen	Ianusz Marciszko	Klas-Urban Tinnerholm
Mari-Anne Hedlund	Annegret Mizser	Karin Torhall
Bitte Håll Belfiore	Rolf Norin	Leif Walter
Janice Imselius	Barbro Oldberg Stål	Rajja Åman

*Vi hälsar våra nya medlemmar  
varmt välkomna!*



## Hjälp oss med annonser!

Fyra gånger om året arbetar Informationskommittén med vårt medlemsblad, *MedlemsNytt*. Som är så viktigt för föreningen. Och som vi vet att medlemmarna uppskattar.

Nu behöver vi hjälp med annonsanskaffningen. Kanske något för dig?

Annonserna är en viktig del av innehållet. De ökar läsvärdet för medlemmarna och bidrar till att vi kan hålla en hög kvalitet på *MedlemsNytt*.

Är du intresserad, eller känner någon som skulle passa för uppgiften, hör av dig till föreningens ordförande *Gunnar Trued*, som också är ansvarig utgivare, tel 070-683 42 33, e-post [gunnar@trued.se](mailto:gunnar@trued.se), eller till kommitténs verksamhetsansvariga *Margareta Nissby*, tel 131 39, e-post [margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com).

# VÄNTJÄNST

**I** väntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småtjänster” i hemmet, sällskap på promenader eller olika aktiviteter, läkarbesök, smakråd vid klädinköp, skjuts till föreningsmöten för den som inte har färdtjänst, och annat som kan höja livskvalitén.

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

## Innerstan

Ann-Marie Bonde	228 42
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 Seniorernas hörselombud och hjälper dig gärna.  
Välkommen att kontakta mig!  
*Sigrid Grälls, tel 341 29*

### *Har du synproblem?*

Jag är SPF Seniorernas 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*
- \* *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 Seniorerna Falun 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, Källänget-skolan** i Svärdsjö och **Smedjan**. *Alla är välkomna!*

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

SPF Seniorerna Falun kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. Föreningen 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 pågår till och med lördagen den 25 april.

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

*Se program på sidan 4 och Kalendern på mittuppslaget.  
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).*

### ***Den första fredagen i varje månad kl 13***

fr o m 6 februari t o m 8 maj  
kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

#### ***Küselska Krogen***

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.



## 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 Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*.

Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post [margareta@dunkars.se](mailto: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.

### 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 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.*



## Till alla medlemmar utan tillgång till dator eller e-post

**N**är det gäller information till föreningens medlemmar är huvudprincipen att alla inbjudningar till aktiviteter och annan viktig information ska publiceras i det tryckta medlemsbladet, som utkommer fyra gånger om året.

Undantagsvis kan dock sådan information skickas ut via e-post och publiceras på föreningens webbplats. Det gäller brådskande ärenden som inte hunnit komma med i senaste medlemsbladet och som inte kan vänta till nästa medlemsblad.

Föreningen bedömer att omkring 1700 medlemmar för närvarande nås via e-post.

Eftersom styrelsen är angelägen om att kunna nå även övriga medlemmar med brådskande meddelanden har vi följande förslag.

Styrelsen vill föreslå att problemet löses på nedanstående vis:

1. Du kontaktar en medlem med dator som du känner eller ett barn med dator (*obs*: meddela i detta fall barnets e-post-adress till expeditionen) som kan informera dig om sådana aktiviteter som du önskar delta i.
2. Om du inte kan lösa problemet enligt ovan utan önskar få hjälp att finna en kontaktperson som kan hålla dig informerad om aktiviteter du önskar delta i, kontakta expeditionen och uppge namn och telefonnummer.

### **3. Du som har dator och läser e-postmeddelanden!**

Kan du tänka dig att vara kontaktperson för en medlem som inte nås av föreningens e-post?

Kontakta expeditionen och anmäl dig som kontaktperson, så får vi se om det går att pussla ihop det hela.

**Styrelsen**



# 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 Seniorernas uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

## *SPF Seniorernas 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	Ulla Björling	279 48
Margareta Dunkars	341 75	Ingrid Colberg	313 22
Urban Björn	391 31		

## **Aktuellt från KPR:**

### ***Förbättra äldres läkemedelsbehandling***

*Koll på läkemedel* är ett projekt som nu blivit en flerårig verksamhet för att förbättra äldres läkemedelsbehandling. Regeringen hade anslagit en miljon kronor för att under 2014 genomföra regionala konferenser med KPR-ledamöter så att de blir insatta i problemen och kan engagera kommunerna för bättre läkemedelsbehandling av äldre. Jag deltog i konferensen i Stockholm i egenskap av ledamot i Dalalandstingets Pensionärsråd (LPR) och i KPR i Falun.

Bakgrunden till projektet var TV-programmet om en äldre kvinna, Gulli Johansson, som på grund av felmedicinering var döende. I det skeendet tog man bort alla mediciner varpå kvinnan återvände till livet och kunde fara hem.

En del av projektpengarna har använts till att ta fram broschyrer: ***Kloka rättigheter som ger dig en bättre läkemedelsbehandling*** och ***Kloka frågor om äldres läkemedelsbehandling att ställa i sjukvården***. ***Okloka listan*** omfattar läkemedel som enligt Socialstyrelsen bör undvikas vid behandling av äldre. I ***Kloka rättigheter...finns en sammanfattning:***

*De som är 75 år och äldre och har fem eller fler läkemedel bör utnyttja sina rättigheter nästa gång de besöker vårdcentralen genom att begära att*

1. få en enkel läkemedelsgenomgång
2. få ett skriftligt besked om resultatet
3. inte få några olämpliga läkemedel
4. få en läkare som tar ansvar för alla deras mediciner
5. få boka tid för att diskutera de kloka frågor som gäller den personen

Studiehandledning finns till de båda skrifterna.



# 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 Seniorernas representanter vill gärna ha **dina synpunkter på vården vid din vårdcentral** att framföra i vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

<b>Vårdcentral:</b>	<b>SPF Seniorernas representanter:</b>
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05) och Anita Bergqvist (227 30)
Grycksbo	Elisabet Hellberg (510 60) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (313 39) och 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](http://www.faluvc.se)



Inför konferensen hade jag intervjuat Falu kommuns Medicinskt Ansvariga Sjuksköterska, MAS. Inom vård- och omsorgsboendena följer man Socialstyrelsens bestämmelser som omfattar enkel läkemedelsgenomgång, vid behov en fördjupad läkemedelsgenomgång och att en läkemedelsberättelse lämnas till patienten med en aktuell läkemedelslista.

Statistik från Socialstyrelsen visar dels andel av befolkningen 80+ med *fler än tio olika läkemedel* på recept, dels andel av befolkningen 80+ med *olämpliga läkemedel*. De kommuner i Dalarna som ligger sämst till i fråga om olämpliga läkemedel är Orsa, Hedemora och Borlänge. Orsak kan vara att alltför många läkare är inblandade och att journalsystemet ännu inte är gemensamt. Sedan år 2010 visar statistiken förbättring i de flesta kommuner i Dalarna.

*Utbyte av förskrivna mediciner, s k generiskt utbyte*, är ett problem, särskilt för dem som har många läkemedel. Utbytet ska ske till medicinskt likvärdig produkt men det kan vara olika färger, former och storlekar på det billigare medlet. Läkemedelsutbytet görs för att spara pengar, dvs varken samhället eller patienten ska behöva betala mer än nödvändigt för läkemedel. 8 miljarder sparas genom att det för tillfället billigaste läkemedlet expedieras. Till patienter över 75 år får utbyte göras högst en gång under ett recepts giltighetstid.

Mer finns att läsa på <http://www.kollpalakemedel.se>.

***”Rätt läkemedel till rätt individ vid rätt tillfälle” är ledorden.***

*Margareta Dunkars*

Månadsmöten november:

## **Företagsamhet och drivkraft**

Många medlemmar hade infunnit sig till månadsmötet i november för att höra entreprenören Lars-Göran Hagström berätta under rubriken ”Hur blev Yrkesakademin ett av Sveriges största företag?”

Det var intressant och imponerande att höra hur han på kort tid byggt upp en utbildningskoncern, som till att börja med omfattade industriutbildningar som t ex svarv, svets och transport men senare också restaurang och administration.

Så småningom startades också Hagströmska gymnasiet, idag det största friggymnasiet i Falun och en stor arbetsgivare med ett hundratal lärare i Falun.

Lars-Göran avslöjade att han till att börja med ibland möttes av misstro och misstänksamhet. – Konsten är att tänka litet längre, är hans förklaring till framgångarna.

*Margareta Nissby*



## **Falupensionärerna engagerar sig**



Det är ingen som helst tvekan om att SPF:arna är intresserade av sin stads utveckling. Närmare 150 personer hade kommit till Nybrokyrkan för det extra månadsmötet i november där Per Grundström berättade om den stora omdaning av Södra Centrum.

*Gunnar Trued och Per Grundström*

Vad innebär då omdaning?

En tågplattform flyttas närmare centrum med plats för fyra tåg samtidigt. Korsnäsavägen har byggts om i ett nytt läge och gjorts smalare. Terminal för lokalbussar samt vänthall byggs söder om P-huset vid Åhrléns. Resecentrum, dvs en terminal för regionalbussar, byggs norr om stationsbyggnaden. Järnvägsstationen har fått ny infart. Gångport under spår från Resecentrum till perrongen. Möjlighet finns att senare förlänga denna port till Tiskenparkeringen.

Efter Pers föredrag ställdes många frågor, bl a om möjligheten att köpa tågbiljetter på järnvägsstationen.

*Bo Bävertoft*

Läs mer på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)

## Rapport från årsmötet

Vid SPF Falubygdens årsmöte 11 februari kunde ordförande Gunnar Trued presentera föreningens nya namn: *SPF Seniorerna Falun*. Förbundet har nämligen bytt namn och heter nu SPF Seniorerna, ett namn som bättre beskriver förbundets målgrupper.

Årsmötet inleddes med parentation över bortgångna kamrater. Föreningens kör med Margareta Åberg som dirigent och Mats Åberg vid pianot presenterade ett finstämt program med Taubevisor i körarrangemang om kärlek, natur och mat.

I årsberättelsen beskrevs föreningens många olika verksamheter under det gångna året med bland annat mötes- och besöksprogram, kurser, studier, resor, friskvård, väntjänst. Ekonomiska rapporten godkändes liksom budget och verksamhetsplan för år 2015. Medlemsantalet är nu ca 2 200. Medlemsavgiften är i år 250 kr och blir densamma år 2016.

Styrelsens förslag att anta Förbundets nya normalstadgar och logotyp godkändes liksom föreningens nya namn.

Gunnar Trued valdes som ordförande ännu ett år. I den nya styrelsen ingår Bengt Ahlstrand, Bo Bävertoft, Gun Eriksson, Ragnvald Eriksson, Inger Ledin, Birgitta Wallman med Ragnvald Eriksson som vice ordförande. I verksamhetsgrupperna med valda sammankallande finns många engagerade medlemmar.

Ett problem blev valet av valberedning. Föreningens medlemmar arbetar vidare med frågan.

Som övrig fråga framfördes önskemål att äldre medlemmar som inte har tillgång till dator och e-post skall få bättre information från föreningen. Styrelsen fick uppdrag att utreda behov och vidta åtgärder.

*Nya styrelsen, fr v Gun Eriksson, Bengt Ahlstrand, Birgitta Wallman, Gunnar Trued, Inger Ledin och Ragnvald Eriksson. Saknas på bilden: Bo Bävertoft. (Foto: Gustaf Lagerby)*



Gunnar Trued avtackade till slut avgående styrelsemedlemmarna Margareta Nissby och Ann Lagerby. Margareta fortsätter som tidigare i informationskommittén. Lisbeth Lundin tackades för de tio åren som sammankallande i Expeditionskommittén.

Mötesdeltagarna samlades därefter kring kaffeborden. Föreningen bjöd.

Rapporterat av *Gustaf Lagerby*

## Korta klipp ur verksamhetsberättelserna 2014

**STYRELSEN** Medlemsantalet har under året varit närmast konstant, med en mindre ökning. Kommittéerna har utvecklat sina områden. Trafikkommittén har kommit igång ordentligt. Kulturkommittén har uppgått i Programkommittén. Med anledning av förbundets 75-årsjubileum och vår förenings 35-årsjubileum arrangerades i augusti en konsert i Kristinehallen med nära 500 åhörare. Tillsammans med PRO arrangerade vi inför valet en utfrågning av våra lokalpolitiker.

Föreningen har medverkat i kommunens ”Kvalitetsvecka” och i 60+-mässan på Lugnet. Inom friskvården har våra medlemmar deltagit i olika mästerskap. Tillsammans med övriga tre SPF-föreningar i landet med mer än 2000 medlemmar har vi bedrivit ett utvecklingsarbete *Stora föreningar i samverkan*. Slutrapport finns på vår webbplats.

Representanter för styrelsen har deltagit i olika kommittémöten.

Möjligheten att via vår webbplats anmäla sig till resor och studiebesök har utretts.

**EXPEDITIONSKOMMITTÉN** Expeditionen har haft många besök och telefonsamtal. I samband med medlemsbladets publicering har man varit dubbelbemannad.

**FRISKVÅRDSKOMMITTÉN** *Motionslotteriet* lockade 110 deltagare, en liten ökning jämfört med tidigare år.

*Boulegruppen* är mycket aktiv med ökande deltagarantal och har med stor framgång deltagit i olika tävlingar, t ex ”klotligan” och kommunserien.

*Bowlinggruppen* har ökat sitt närvarotal de senaste åren. I riksmästerskapet erövrades tre andraplatser, individuellt resp i lagtävlingen.

*Stavgång* Varje vecka under vår- och höstsäsongen har gemensam stavgång arrangerats med 10-13 deltagare.

*Längdskidåkning* Många skidutflykter har företagits på olika ställen där åkbara skidspår har funnits.

*Golf*. Fortsättningskurser har genomförts men ingen nybörjarkurs. För scramble-spelet har intresset varit stort. Klubbmästerskapet samlade 60 deltagare. Två medlemmar tävlade i Riksgolfen.

*Skogsvandringarna* fortsatte för tolfte året i rad. Nytt rekord: 44 deltagare.

*Vattengymnastiken* har under året utökats från tre till fem grupper, och kön har kunnat reduceras till ett fåtal.

*Senior lättgympa* och *Mjukgympa* har vardera samlat ett tjugotal deltagare.

**INFORMATIONSKOMMITTÉN** Fyra nummer av medlemsbladet har utgivits under året. Notiser om föreningens verksamhet har införts i lokalpressen. Flera reportage har publicerats på Veteranens webbplats. 59 gruppmejl med aktuella meddelanden har skickats till medlemmar med e-postadress. Webbplatsen har regelbundet uppdaterats med nyheter, information och referat. Under året har föreningen etablerat en egen sida på Facebook.

**IT-VÄNTJÄNSTEN** har under året gjort över 200 besök, varav några kunnat lösas per telefon. Mycket har handlat om säkerhetstänkande. Även smakråd vid inköp har ingått i uppgifterna

**KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET** är ett rådgivande organ med representanter för bl a pensionärsorganisationerna. SPF har under året deltagit i referensgrupper för utbyggnad av resecentret, för anhörigvårdare, i grupp för genomförande av fjärrtillsyn/TV-övervakning och i det kommunala matrådet samt deltagit i distriktskonferens om utveckling av verksamheten i KPR. Remisser rörande detaljplaner i kommunen har behandlats och studiebesök har företagits.

**KÖREN** hade vid årets slut 53 sångare. Den framträdde vid elva tillfällen, bl a i Kristinehallen, Nybrokyrkan och Gagnefs och Västanfors kyrkor samt vid vård- och omsorgsboenden.



**PROGRAMKOMMITTÉN** Utöver årsmötet har åtta månadsmöten hållits. Dessutom har vårlunch, lunchkryssning, jubileumskonsert och politikerutfrågning arrangerats. Fyra studiebesök har genomförts och nio Lästipsträffar i Skyttepaviljongen.

**RESEKOMMITTÉN** Under året genomfördes 26 resor inom och utom landet. I oktober provades ett nytt koncept för popmusikintresserade. Omkring 1000 resenärer har deltagit i resorna, flera av dem återkommande.

**STUDIEKOMMITTÉN** Kursverksamheten har som vanligt varit omfattande med i flera fall dubblerade kurser. Flertalet erbjudna kurser har genomförts.

**STUDIEGRUPPEN KGK** (Karlar, Grabbar, Kompisar) erbjuder social gemenskap i form av studiebesök, föredrag och sociala träffar. Gruppen har under året bestått av 14 herrar som träffats 14 gånger.

**TRAFIKKOMMITTÉN** har träffat kommunala tjänstemän och förtroendevalda i kommunen för att diskutera och försöka påverka lokala trafikfrågor som berör pensionärer, särskilt busstrafiken och förslag om nedsatta avgifter för pensionärer vissa tider. Ett studiebesök vid Resecentrum har anordnats och en informations-/diskussionsträff om trafikregler, medicinska krav vid bilkörning och behovet av reflexer och halkbroddar. Arrangemangen lockade många medlemmar.

**VÄNTJÄNSTKOMMITTÉN** Tjugo aktiva väntjänstare ansvarar för var sin stadsdel. Kommittén har deltagit i kommunens referensgrupp för anhörigstöd och medverkat i aktivitetsträffar och kaféer på Britsarvsgården och Smedjan samt vid kommunens kvalitetsvecka.

Lördagskaféerna på Björken har varit välbesökta. En sommarutflykt till Gullnäsgården arrangerades för de äldre pensionärerna. Gemensamma fredagsluncher har anordnats varje månad vår och höst.

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

## Månadsmöte januari:

## Tema: Äldreboende

Årets första månadsmöte hade temat Äldreboende. Föreningens vice ordförande Ann Lagerby inledde med att hälsa välkomna och påminde om årsmötet den 11 februari.

Ann uppmanade alla att tänka framåt för sitt boende då tillgång till lämpliga lägenheter inte alltid står klar när de behövs. Hon hälsade välkomna och presenterade de tre gästerna som var inbjudna att informera om boendemöjligheter och behov inom Falu kommun: John Fletcher från boendekooperativet Tersen, Pia Joelsson, kommunens chef för vård och omsorg, samt Susanne Larsson, fastighetsbolaget Kopparstaden.



**John Fletcher** inledde med en betraktelse över befolkningsutvecklingen från början av 1970-talet fram till nutid. År 1971 fanns det 24 personer i yrkesverksam ålder per person 80 år och äldre som i Sverige, år 2050 kommer

det om den nuvarande befolkningsutvecklingen fortsätter som hittills att vara sex personer i yrkesverksam ålder per varje person som är 80 år och äldre. Det är de som skall bemanna skola, vård och omsorg och betala den skatt som behövs för att finansiera välfärden! John F vill med en nyöppnad hemsida [www.kan-vår-välfärd-räddas.se](http://www.kan-vår-välfärd-räddas.se) bidra till debatt kring detta.

**Pia Joelsson** (t v på bilden) berättade om kommunens arbete med att planera för nuvarande och kommande behov av boende för äldre och funktionsnedsatta och hänvisade till kommunens boendeplan 2014-2030 som man just nu håller på att se över. Ny version kommer inom kort. Både den nuvarande och den nya kan sökas på kommunens hemsida, [www.falun.se](http://www.falun.se).

Pia redogjorde för de olika typer av boende för seniorer och äldre som finns: seniorboende och trygghetsboende är de två boendetyper som förutom vanliga lägenheter finns hos fastighetsbolagen, både de privata och Kopparstaden. Dessa boenden söks av den enskilde själv hos respektive fastighetsägare. *Seniorboende* (55+) är anpassade lägenheter för personer 55+ som vill bo tillsammans med andra i motsvarande ålder och där det finns tillgång till gemensamhetslokal och viss service som kan utföras av vaktmästare/bostadsvårdar. De kan finnas både som bostadsrätt och som hyresrätt.



*Trygghetsboende* är snarlika seniorboende men här **skall** det finnas gemensamhetslokal för social samvaro och för gemensamma måltider och personal med uppgift att initiera gemensamma aktiviteter. Lägenheterna och övriga lokaler ska vara anpassade för funktionshindrade. Dessa boenden kommer att till största delen vara belägna i närhet till service i form av affärer, sjukvård, kultur m m. Seniorboende (55+) och trygghetsboende förväntas fördröja den enskildes behov av vård- och omsorgsboende.

*Vård- och omsorgsboende* är ett boende med 24 timmars omsorg och gäller personer med mycket stort behov av vård och omsorg. Dessa boenden ingår i kommunens ansvar och grundas på s k biståndsbeslut av socialtjänsten. Viktigaste faktorn för att ta ställning till boendebehov är individens behov av trygghet i sitt boende och vardagsliv.

Pia betonar vikten av att var och en planerar för framtida och förändrade boendebehov och instämmer med John Fletcher att det underlättar för en kommande förändring om den sker när individen själv kan besluta om när och hur den ska ske eller som John uttryckte det ”medan man har befälet över sitt eget liv”.

**Susanne Larsson**, Kopparstadens representant, och Pia informerade också om var olika boendetyper finns och att man är välkommen att ställa sig i kö hos Kopparstaden. Det kostar inget och man förlorar inte sin plats om man inte är mogen att anta ett erbjudande eller det inte passar ens behov. Susanne rekommenderar att anmäla sig i kön i god tid, gärna på en gång, då tillgången till lägenheter varierar.

John Fletcher informerade sedan kort om Tersen: det finns ett stort intresse men begränsat utbud. Man gör individuell behovsprövning och bedömer lämplighet för Tersen.

**Vid den efterföljande frågestunden** fördjupades en del av informationen:

- Det är inte fritt val att flytta till ett vård- och omsorgsboende – det krävs individuell behovsbedömning och biståndsbeslut.
- Det finns inte restaurang vid någon av de olika boendetyperna. En del har gemensamma utrymmen för måltider.
- Det är olika köer för senior- respektive för trygghetsboende men man kan ställa sig i båda.
- Man kan inte ställa sig i kö till vård- och omsorgsboende. Där är det bara det aktuella behovet som styr.
- Kommunen har uppsökandeuppdrag och tar initiativ till kontakt med alla personer som är 70-75 år. Vård- och omsorgsverksamheten informerar på biblioteket ett par gånger per år. Den som vill ha kontakt med vård- och omsorgsverksamheten är alltid välkommen:  
telefon 023-877 80 eller via kommunens växel 023- 830 00,  
telefontider: måndag och fredag 10-11 och 13-15, tisdag och torsdag 13-15.

*Text och foto: Ann-Sofi Holmberg*

Läs även på föreningens webbplats: [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)

# Nyfiken på: Ulla Moberg

## verksamhetsansvarig för programkommittén



Första kontakten med SPF Seniorerna fick Ulla genom Skyttepaviljongens lästipsmöten. Där blev hennes breda kulturintresse välkänt och hon fick snart förfrågan om och tackade ja till att bli medlem i dåvarande kulturkommittén. När den sedermera uppgick i programkommittén blev hon verksamhetsansvarig för denna.

**Ulla är socionom**, och under studietiden gjorde hon praktik på Falu lasarett. Hon trivdes så bra att hon efter examen återvände dit till en tjänst som kurator. Där arbetade hon sedan i flera år och ingick bl a i ett viktigt forskningsarbete om vården av bröstcanceropererade kvinnor. Ulla vidareutbildade sig efterhand till psykoterapeut och har jobbat som detta bl a vid Studenthälsan Högskolan Dalarna och

även varit verksam inom S:t Lukas i Falun.

Ulla har många intressen inom kulturområdet; hon är teatervärd på Dala-teatern, läser mycket och går så mycket hon kan på musikevenemang av olika slag. Hon håller sig väl informerad om kulturutbudet både i Falun, i Dalarna och i landet.

**För programkommittén vill hon** ha bredd i utbudet och har många idéer, t ex att det skulle finnas föreställningar dagtid, att utbudet skall innehålla såväl en del som är kul liksom annat som är mer av allmänt intresse, exempelvis information om Falu resecentrum m m. Att ha kontakter med lokalpolitikerna är viktigt. Ulla ser också möjligheter genom samarbete med SPF Seniorerna i Borlänge, t ex inom musikområdet. Hon saknar FFF.

Det är roligt att månadsmötena är välbesökta och de ger många tillfällen till kontakter och nya förslag och idéer till aktiviteter.

Ulla vill gärna ha förslag från medlemmarna och kanske tips om dolda förslag inom medlemsgruppen.

Hon nås per telefon 023-239 44.

*Text och foto: Ann-Sofi Holmberg*

## Kan pensionärer ha nytta av surfplatta?

**M**itt barnbarn Moa, 10 år, satt i soffan upptagen med sin surfplatta där hon vant pekade och klickade sig fram. Pekskärmsgenerationen är här! ”Jag kan göra så mycket, ta fram det jag vill, göra läxan, ta reda på saker, spela musik, spel, ha kontakt med kompisar. Alla har surfplatta”. Men pensionärerna då, frågar jag. ”Ja dom vill nog vara med dom också” svarar Moa.

**Jag sitter nu hemma hos** Hans Lund, 88-årig byggnadsingenjör och SPF-medlem. Han har just gått vår nybörjarkurs med sin surfplatta.

Hans gick i pension just när datorer infördes på hans arbetsplats. Och då kom han inte med i den snabba datorutvecklingen. Han läser mycket som pensionär och lever ett aktivt liv, men hade ingen erfarenhet av datorer.



**Det var hans datorerfarna dotter** som fick honom att skaffa en surfplatta. En surfplatta ger till skillnad från en läsplatta även tillgång till Internet. Hon hjälpte honom att komma igång och rådde honom att gå en nybörjarkurs. Och det gjorde han. På den vägen är det, men han är ännu bara i början.

Nu tar han emot e-post och familjebilder på barnbarn från dottern i Stockholm och sonen i Amerika. Och skickar själv e-brev. Han kommer nog att försöka använda Skype för telefonsamtalen till Amerika. Kanske snart sköta bankaffärer på surfplattan men han är litet försiktig ännu. Tidningar, tidskrifter och böcker läser han gärna, men kanske prövar han snart det bekväma läsandet på surfplatta. Naturligtvis ”googlar” han när han vill veta något. ”SVT play” kan vara en bra komplettering av TV. Massor av möjligheter finns, men man bestämmer själv vad man vill göra.

**Var det svårt att komma igång?** Javisst, men det går. En helt ny och annorlunda teknik som kräver tålmod och viss fingerfärdighet. Datorvana är en stor fördel. Stor hjälp kan man få om t.ex. barnbarn finns i närheten.

Jag tror att barnbarnet Moa har rätt. Vi vill också vara med.

*Gustaf Lagerby*

Föreningen planerar en ”pröva på-träff” för intresserade. Du kan komma utan kunskaper om surfplattor och utan platta! Anmäl intresse till expeditionen!

## Högskolans bibliotek – öppet för alla

I januari gjorde SPF Falubygden studiebesök på Högskolan Dalarnas nya bibliotek. Det var andra gången som föreningen besökte biblioteket, två välbesökta tillfällen, när vi guidades av två av bibliotekarierna mycket informativt och intressant.



*Bild: Kaare Viemose*

Vi fick veta att den nya byggnaden är ritad av tre danska arkitekter från firman ADEPT och att den är en pentagon, alltså en femsiding utan räta vinklar. Huset är byggt för att verkligen synas och därigenom sätta Högskolan Dalarna på kartan. Det ägs av Falu Kommun och hyrs av Högskolan.

Invigningen ägde rum i maj förra året inne i det öppna rummet som liknar en amfiteater och som används för allt från öppna föreläsningar och gruppdiskussioner till filmvisning, körförträdanen och besök från Dalasinfoniettan.

Biblioteket är tänkt att vara studenternas vardagsrum och självklara mötesplats. Somliga vill umgås och prata, andra behöver studera koncentrerat för sig själva eller i grupp. Därför finns alternativa studiemiljöer, små och stora grupp- rum, tysta läsrum, och även öppna studieplatser.

Konsten som finns utplacerad inne i biblioteket ägs av Statens Konstråd. Ljud- och bildrum finns för mediastudenterna och utöver de vanliga böckerna finns 120.000 elektroniska böcker och 13.000 elektroniska tidskrifter.

Den här fantastiskt vackra byggnaden vann 1:a pris i World Architecture Festival år 2014 i kategorin Higher Education and Research. Biblioteket är öppet för oss alla; det är bara att gå dit och skaffa sig ett lånekort och börja låna där, alltså inte alls enbart till för studenterna, utan även för oss SPF Seniorer.

*Vid pennan: Ulla Moberg*

# Bildgåta

Du som promenerar längs Faluån har säkert lagt märke till denna skulptur.

**Var står den?**

**Vad vet du om den?**

Skicka ditt svar senast 1 maj till MedlemsNytts redaktion, c/o Margareta Nissby, Engelbrectsgatan 45, 791 60 Falun, e-post [margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)



*Idé och foto:  
Margareta Nissby*



---

**Läs om tidigare resor på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun):**

## **Bekvämt besök på operan**

Den 15 november gick resan till Stockholmsoperan. Operaföreställningen var av högsta kvalitet. Kungliga Hovkapellets musik och sångarnas framförande hänförde oss. Att operan Don Giovanni med sin spännande nytolkning är mycket händelserik och roande gjorde aftonen minnesvärd.

## **Vilken kämpe Sverige hade!**

Teaterresan till Stockholms stadsteater och pjäsen "Karl Gerhard" gav de femtio resenärerna stort utbyte genom tillbakablicken på denna förgrundsfigur från tiden för andra världskriget. En teaterpjäs om en tid som dagens ungdomar inte kan så mycket om och sannolikt ännu mindre om Karl Gerhards insatser.



## **Julbordsresan på Ålands hav**

En onsdag förmiddag, klockan 11.40, antrar 97 förväntansfulla SPF:are våra två bussar för färd mot Stockholm och Birka, där, kanske för många, årets första julbord står uppdukad.



## IT-hjälpen

Har du problem med din dator? Något som har hängit 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-hjälp som för en låg kostnad (200 kr), och i mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta Bengt Ahlstrand (övre bilden), e-post [bengt@ahlstrand.com](mailto:bengt@ahlstrand.com), telefon 070-582 1730,

eller Ove Lindberg (undre bilden), e-post [olindber@yahoo.se](mailto:olindber@yahoo.se), telefon 070-283 11 45.



### TIPS från IT-coachen:

**Rengör tangentbordet med dammsugarens smala munstycke, gärna borste om det finns.**

## Har du e-post?

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

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se) så för vi in din adress i vår e-post-katalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

*Obs: Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*



**Om du byter e-postadress**, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Seniorerna Falun eller gå in på [www.spf.se](http://www.spf.se) – Min sida (se nedan).

## Om du flyttar...

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

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

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

Klicka på *Min sida* .



**SPF Seniorerna Falun** är en lokalförening av SPF Seniorerna. 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 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.

**Betalning av resor ska ske till bankgironummer 589-1361.**

**För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330 användas.** Gäller också **nya medlemmars inträde** i föreningen.

Plusgirokotet är avvecklat.

Kassören

### Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna 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.spfseniorerna.se/falun/Diverse tips av olika slag/SPF-försäkring](http://www.spfseniorerna.se/falun/Diverse_tips_av_olika_slag/SPF-forsakring)

---

Besök föreningens webbplats <http://www.spfseniorerna.se/falun>



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 MedlemsNytt.



**Se fler bilder på webben!** På webbplatsen hittar du alla reportage från tidigare resor, månadsmöten och studiebesök som publicerats i MedlemsNytt, 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**

---

# B



**SPF Seniorerna Falun**  
**Trotzgatan 35**  
**791 72 FALUN**  
**Tel 023-690 45**  
**Org nr 883201-9239**  
**E-post: falun@spfdalarna.se**  
**Webbplats: www.spfseniorena.se/falun**

## 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*

Kontakta:

Margareta Nissby, 023-13139, margareta.nissby@telia.com

*Annonspriser 2015: Helsida 1400 kr • Halvsida 800 kr • Kvartssida 500 kr*

Stoptider och utgivningsdagar under 2015:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
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 Seniorerna MedlemsNytt 2015-1**

Ansv utg: Gunnar Trued

*Redaktion:*

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

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

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (gruppmejl och webbplatsen), perbo@telia.com

Kersti Jungsbo, kersti\_andersson@hotmail.com *eller* falun@spfdalarna.se