

INFÖR VÅREN



*Ordförandeskifte i SPF Seniorena Falun.
Gunnar Trued lämnar över till Ann-Britt Åsebol.*

(Foto Per Börjesson)

Styrelse 2016

Ordförande:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Vice ordf:	Inger Ledin	073-734 6317
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Bertil Eek	070-664 5450
	Gun Eriksson	221 85
	Birgitta Wallman	070-330 4391
	<i>vakant</i>	
Revisorer:	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats
www.spfseniorerna.se/falun

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

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Britt-Mari Tägt	070-318 5865
Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	<i>vakant (vid frågor kontakta expeditionen, se nedan)</i>	
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	076-236 5938
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	<i>vakant</i>	
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 26</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Gunnar Trued	070-683 4233
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
Expeditionsgrupp:	Birgitta Eriksson, Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfseniorerna.se/falun
Bankgiro:	Se sid 43



Avgående ordföranden har ordet

Det är med vemod jag måste sätta punkt för mina år i resekommittén och nu tiden som ordförande för SPF Seniorerna Falun. Det var inte så snart jag hade tänkt sluta mina aktiva år, men när orken inte finns där är det bäst att lyda kroppen.

När jag tillträdde som ordförande lovade jag att det inte skulle bli några revolutionerande förändringar, och att vi skulle locka fler medlemmar. Jag hoppas att de förändringar som gjorts har uppfattats positivt. Under min tid har bland annat styrelsen blivit mindre, och medlemsantalet har ökat. 2015 ökade vi med 2,4%. Förbundet har målsättningen att öka med 2% per år, så det är bara att hoppas att vår ökningstakt håller i sig framöver.

Det har varit många bra år med mycket fina kontakter med ideellt engagerade medlemmar. Jag vill tacka mina styrelsekamrater, alla verksamhetsansvariga, samt inte minst alla övriga, som varit med i alla kommittéerna eller de som på något vis hjälpt till att få denna stora förening att fungera. Ingen nämnd men ingen glömd.

Ett stort TACK!

Jag önskar vår nya ordförande Ann-Britt Åsebol och hela SPF Seniorerna Falun lycka till i det fortsatta arbetet, för medlemmarna och alla pensionärers bästa i framtiden.

Gunnar



Nya ordföranden har ordet

Ett stort varmt tack till Gunnar Trued, som avgår efter två år som ordförande och som dessförinnan arbetat många år i resekommittén. Gunnar har med sitt gedigna kunnande av föreningsverksamhet organiserat upp styrelsearbetet för att få bättre effektivitet. Han har lagt ner mycket tid och energi på att strukturera, dokumentera och få engagemang! Ett innerligt tack till dig Gunnar!

Att få förtroende att vara ordförande i en av Sveriges största SPF-föreningar gör mig ödmjuk. En välskött förening med så mycken kunskap och entusiasm hos medlemmarna! Alla de kommittéer som vi har imponerar, alla som ställer upp och arbetar i dem eller tar del av det utbud som ges. Jag känner mig också stolt över att få vara med i detta gäng. Att vara ordförande innebär att man är en del av ett lag, som tillsammans kan nå resultat. Jag hoppas att vi ska få det trevligt tillsammans, jag ser fram emot ett spännande år. Tack för det förtroende jag fått!

Ann-Britt

PS: Slå mig gärna en pling eller maila om du har tankar kring vår verksamhet eller frågor du vill att vi ska driva!

Läs intervjun med Ann-Britt Åsebol på sid 35.

MEDLEMSMÖTEN

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

onsdag	Medlemsmöte i Nybrokyrkan
9 mars	Polisinformation: Vår kommunpolis i Falun, Hans-Erik Rehnstam, informerar om sin verksamhet
kl 13.30	



Onsdag 13 april kl 13.30 i Nybrokyrkan: **Körkonsert med SPF-kören och Falun Evergreen**

SPF Seniorernas egen fyrstämriga kör tillsammans
med Falun Evergreens sexmannaband

Onsdag 11 maj kl 13.30:

Vårlunch, Gamla Staberg

med tillfälle att även ströva runt i den vackra barockträdgården.
Lunchbuffé inkl sallad, bröd, dryck och kaffe kostar 120 kr och betalas på plats.
Max 100 personer.

Bussförbindelse finns (linje 243 hållplats Staberg)

*Anmälan senast 29 april kl 12 genom att fylla i formuläret på vår webbplats.
Du som inte har dator kan anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).*

LÄSTIPSTRÄFFAR

Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas Museum,
torsdagar kl 10.00-11.30.

Vad har du läst sedan sist? Berätta om en bok du själv läst
och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst
och vill tipsa om.

Återstående träffar under våren:

31 mars (obs: ändrat datum) samt 28 april och 26 maj.



KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet pågår t o m den 23 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 30 kronor och umgås och ha trevligt.

lördag 5 mars	Tom Bergerengen sjunger och spelar
lördag 12 mars	Nils Birgersson sjunger och spelar
lördag 19 mars	SPF:s linedansare
lördag 2 april	Bertil Mogrind sjunger och berättar
lördag 9 april	Per-Olof Hedlund sjunger och spelar
lördag 16 april	Kjell Karlsson sjunger och spelar
lördag 23 april	Säsongsavslutning med Hattparad



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, möten 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

IT-hjälpen

Har du problem med din dator? Något som har hängt upp sig?

Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv?

I så fall kan du vända dig till IT-hjälpen som för en låg kostnad (200 kr), och i mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta Bengt Ahlstrand, e-post bengt@ahlstrand.com, tel 070-582 1730, eller Ove Lindberg, e-post olindber@yahoo.se, tel 070-283 11 45.

VARNING från IT-coachen:

Öppna inte mejl från iTunes, som meddelar att ditt konto är spärrat och "se din senaste faktura"! Mejlet är falskt.

Liknande mejl kan komma även från andra falska avsändare.

RESOR

Anmälan görs endast till expeditionen (se sid 2) genom webbanmälan (se nedan), personligt besök eller telefonbokning.

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.

Betalning erläggs efter anmodan. *För vissa av våra resor kommer vi att ta ut en anmälningsavgift.* När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.

Reseförsäkring Det är viktigt att du är rätt försäkrad. Gå igenom ditt försäkringsskydd 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

Våra försök med att kunna anmäla sig till resor och studiebesök har tydligen slagit väl ut. Det går naturligtvis fortfarande att anmäla sig till expeditionen för dem som inte har eller känner sig osäkra på att använda dator.

För att anmäla dig på webben, gå in på 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.

När du fyllt i formuläret och tryckt på ”sänd”-knappen kommer en bekräftelse upp på skärmen. Där ser du ditt bokningsnummer. **Anteckna det!** Det framgår också om du kommer med eller hamnat på reservlistan. Du får också ett bekräftelsemejl, men det kan ta några minuter innan det kommer.

Har du fått ett bokningsnummer är du anmäld och behöver inte vara orolig.

Skulle inte bekräftelsemejlet kommit följande dag, kontakta reseansvarig. Att du inte fått mejlet kan bero på att e-postadressen är felaktig. För att allt ska fungera är det viktigt att alla uppgifter fylls i korrekt.

Du som fått en reservplats – ge inte upp!

Anmäl dig även om du hamnar på en reservplats. Ser vi att intresset är stort försöker vi ordna ytterligare en resa. Ni som då står på reservplats har förtur till resa nr 2. Så har nu skett när det gäller t ex resan till föreställningen med Björn Skifs på Göta Lejon, Lars Lerins konstmuseum på Sandgrund i Karlstad samt besök hos konstnär Lennart Sand i Solarvet.

Vill du testa den nya rutinen?

På webbplatsen hittar du en fiktiv resa, *Tjotahejti-resa*. Här kan du ”öva” på att fylla i anmälningsformuläret och se hur bekräftelsen ser ut.

Expeditionspersonalen rapporterar att många av dem som anmäler sig till expeditionen faktiskt har egen e-postadress och alltså dator. Kanske är det så att de inte ”vågar” anmäla sig via datorn. Hör du till dem finns två bra alternativ:

1. Gör en anmälan till den fiktiva Tjotahejti-resan. Den hittar du på vår webbplats. Där kan du testa hur det går till och hur svaret ser ut som du får. Och det gör inget om du ”gör fel”.
2. Kontakta expeditionen så visar de dig hur du kan anmäla dig på en Tjotahejti-resa.

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 dig på en anmälningslista skriver de in dina uppgifter på anmälningsformuläret.

Furusundsvandring

lördag 21 maj

Lördagen den 21 maj styr vi kosan mot Norrtälje och Furusund. Vi startar tidigt på morgonen, ca kl 06.00. Framme i Norrtälje ca kl 10.00 får vi kaffe med smörgås på Kafé Smedjan på Pytagoras Industrimuseum.

Ca kl 11.00 stadsvandring i Norrtälje (1 tim 20 min). Därefter bussfärd till Furusund och lunch på Furusunds Vårdshus kl 13.30 – 14.30. Allsångsvandring i Furusund med Roslagsguiden Michael Blum, född och uppvuxen i Norrtälje. Han tar oss på en vandring i fagra Furusund under sång och musik av bl a Evert Taube, Lennart Hellsing och Astrid Lindgren. Vandringen tar 1 timme och 45 minuter. Åter i Falun ca kl 20.00.

Pris: ca 925 kr, vilket inkluderar buss tur och retur Falun-Furusund, kaffe med smörgås samt lunch.

Anmälan tidigast 10 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Hemlig resa

torsdag 2 juni

Traditionsenligt ger vi oss ut på hemlig resa när våren övergår i sommar. Årets färd planeras för lämpligt väderstreck och kräver som vanligt ingen större ansträngning av deltagarna. Vi fyller bussen, lämnar Falun med fylld ”utflyktskorg” och låter dagen fyllas av nyfikenhet, förväntningar och en och annan överraskning.

Påstigning från kl 08.30 och hemkomst vid 17-tiden.

Pris: 460 kr och det innebär bussresa, förmiddags- och eftermiddagskaffe, lunch och dagens övriga givenheter.

Anmälan tidigast 22 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Nostalgitur i Bergslagen

fredag 1 juli

Från Smedjebackens hamn tar oss båten *Å/F Runn* med på en tur över Barken och längs Strömsholms kanal, där vi passerar sex slussar. Under båtfärden får vi lite fika. Framme i Västanfors intar vi lunch. I Ängelsberg åker vi med färjan *Petrolia* ut till Oljeön och tittar på det gamla raffinaderiet. Tillbaka i Ängelsberg får vi eftermiddagsfika. Sen antrar vi den anrika ENJ:s rälsbuss för färd till Norberg. I Norberg väntar den ståtliga Volvo 50-talsbussen för att ta oss tillbaka till Smedjebacken.

Avresa från Falun kl 06.00. Hemkomst till Falun ca 20.00.

Pris: 1.550 kr (takpris). Då ingår buss t o r Smedjebacken, resan med nostalgifordon, förmiddags- och eftermiddagskaffe och lunch.

Anmälan tidigast 17 mars kl 10.00 och senast 6 maj kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Obs: Max antal deltagare 30 personer.

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

COCO CHANEL - En sångfest i Vattnäs konsertlada

lördag 9 juli

En föreställning om en kvinna som förändrade modevärlden. Coco Chanel levde ett fascinerande liv. Hon var dotter till en affärsman som övergav hemmet och hon växte upp ensam med sin mor. Efter moderns död, när hon var tolv år gammal, bodde hon på ett barnhem. I tjuogaårsåldern sjöng hon

några år som varietéartist och använde då det påhittade artistnamnet Coco. Hon slog sedan in på modistbanan och öppnade sin första rörelse 1910. Senare grundade hon sitt eget modehus, Chanel. Hon gav världens kvinnor bland annat ”den lilla svarta” och parfymen *Chanel No 5*. Även en känd väska, Chanel 2.55. Hon växte upp på ett barnhem men hade vid sin död byggt ett modeimperium.

Föreställningen bjuder på musik av en helt ny kammarorkester i världsklass av unga drivna musiker och med bl a Pers Anna Larsson som solist.

Vi äter en enkel middag på Strand Kök och Bar i Mora innan föreställningen som börjar kl 19.00.

Pris: 950 kr, vilket inkluderar buss, middag och konsertbiljetter.

Anmälan tidigast 8 mars kl 10.00 och senast 26 april via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 56 70

Ett fåtal platser kvar till vår GOTLANDSRESA ”Läs och Res”

Resan planeras till vecka 32 och boende-värdskap-guidning erbjuds av Gotlands folkhögskola i Hemse. Under sex dagar utforskar vi ön med bl a två heldagsbesök i världsarvsstaden.

För att förbereda resan erbjuds fyra kurstillfällen. Dessa planeras till 3 mars, 17 mars, 7 april samt 26 maj.

Mer information om resan finner du i MedlemsNytt 2015-3 eller på webben.

Beräknat pris:

5.460 kr/person med del i dubbelrum. **5.735 kr/person** i enkelrum.

Priset inkluderar buss- och båtresa, kost, logi och guideprogram.

Anmälan via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Kurs- och reseansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84, gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

En resa du inte får missa! Platser kvar till Lissabon & Alentejo, Portugal

11 – 17 oktober

Falun reser på en exklusiv resa till Lissabon & Alentejo. I Alentejo finner vi det rika kulturarvet bland vin, olja, mat och kork. Alentejo har mycket länge haft en betydande roll för världens viner och i flera år har producenterna vunnit

priser för sina fylliga röda viner. Vi njuter av allt det goda som det portugisiska köket har att erbjuda. Alla måltider är förstklassiga inklusive vin. Ciceron är svensktalande Isabel Höckert, som varit chef på portugisiska turistbyrån i Stockholm i trettio år men som nu flyttat hem och visar sitt land på ett mycket professionellt och personligt sätt. Resan bjuder även på ett hemligt inslag. Vi bor på 4-stjärniga Neya som ligger centralt i Lissabon stad, dvs inga hotellbyten. Härifrån utgår våra utflykter.

Resan omfattar sju dagar och inkluderar buss Falun-Arlanda, flyg Lissabon, svensktalande reseledare, alla utflykter enligt program, del i dubbelrum 6 nätter inkl frukost, 4 luncher inkl dryck, 5 middagar (varav 1 lättare tapasmiddag) inkl dryck och 1 middag inkl Fadomusik, vin/öl. 2 vinprovningar och 3 kaffestopp, 2 heldagsutflykter med lokalguide (engelsktalande men Isabel översätter). Besök och entréer enligt program.

Läs vårt utförliga dag-för-dag-program på www.spfseniorerna.se/falun eller hämta programmet på SPF Seniorernas expedition.

Priset beräknas till ca 16.450 kr, beroende på hur många vi blir. Det kan alltså bli både lite dyrare och lite billigare. **Tillägg:** dubbelrum för eget bruk 2.600 kr. En nästan all inclusive-resa.

Anmälan via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Obs: Endast 35 platser!

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248

Researrangör: ReseSkaparna, tel 08-94 40 40, www.reseskaparna.se

Världssuccén till Sverige: The Phantom of the Opera på Cirkus i Stockholm lördag 19 november

I höst är det premiär för Sir Andrew Lloyd Webbers storslagna musikal *The Phantom of the Opera* på Cirkus i Stockholm. Då är det trettio år sedan musikalen hade urpremiär i London. I rollerna ser vi Peter Jöback som The Phantom, en roll som han hyllats för både på Broadway och West End, och Emmi Christensson i rollen som Christine, samma roll som hon år 2014 fick i *Phantom of the Opera* på Her Majesty's Theatre i London.

The Phantom of the Opera är en av världens mest kända musikalerna med musik av Andrew Lloyd Webber, sångtexter av Charles Hart och libretto av Richard Stilgoe och Webber. Musikalen är baserad på romanen med samma namn av Gaston Leroux.

Vi lämnar Falun på förmiddagen och åker direkt till Cirkus på Djurgården, där vår matinémeny står framdukad kl 12.30 på restaurangen på Cirkus. Menyn består av huvudrätt och dessert. Föreställningen börjar kl 14.30.

Vi gör ett stopp på hemvägen för kaffe/te och en smörgås.

Pris: 1.650 kr, vilket inkluderar buss t o r Falun-Stockholm, matinémeny bestående av huvudrätt och dessert, biljetter till föreställningen kategori A samt fika på hemvägen. Vi har 50 biljetter.

Anmälningsavgift: Vi kommer att ta ut en anmälningsavgift på **800 kr**.

Anmälan tidigast den 15 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

En andra chans: Vi har ytterligare 50 biljetter till Björn Skifs "Lite nu och då" på Göta Lejon tisdag 6 december

Björn Skifs bjuder in till en personlig och annorlunda kväll på Göta Lejon. Vi får uppleva både ösig och stämmningsfull musik och ta del av härliga snack och oväntade infall i en skön och avspänd atmosfär.

På plats är också det band han jobbat med under många år, så chansen finns att det dyker upp både nya och gamla hits men även en hel del överraskningar.

Vi lämnar Falun vid lunchtid och åker mot Stockholm. Vi anländer till Göta Lejon på Söder där vår teatermeny väntar på oss. Menyn består av förrätt, huvudrätt och dessert.

När vi, i lugn och ro, har ätit färdigt får vi uppleva ett par timmar med Björn Skifs. Föreställningen börjar kl 19.30 och beräknas pågå ca 2 timmar (ingen paus). Vi gör inget stopp på hemvägen och beräknas vara åter i Falun ca 01.00.

Pris: 1.280 kr, vilket inkluderar buss t o r Falun-Stockholm, tre-rätters teatermeny samt biljett till föreställningen på parkett. Observera att vi har ett begränsat antal biljetter eftersom de som tidigare anmält sig till föreställningen den 12 april och som står på reservplats nu har förtur.

Anmälan tidigast 11 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6-7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Anmälningsavgift: Av bekräftelsen framgår att du snarast ska betala en anmälningsavgift på **500 kr**. Resterande belopp 780 kr betalas senast 25 oktober.

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

Kommande/planerade resor 2016-2017

Lars Lerins konstmuseum på Sandgrund i Karlstad

En omåttligt populär resa som vi nu planerar för tredje gången. Resan kommer att genomföras den 26 oktober.

Ni som anmält er och står på reservplats har förtur till höstens resa.

Mer information kommer i MedlemsNytt 2016-2.

SPA-resa till Pärnu i Estland

den 30 oktober – 7 november
En favorit i repris. Helpension samt 18 behandlingar (3 per dag). Här behöver du bara tänka på en enda sak, dig själv, ta det lugnt, bli ompysslad och fyllas av energi. En resa som verkligen sätter guldkant på tillvaron.

Mauritius – en av öarna i Indiska oceanen – ett grönt paradis

Mauritius har över hundra stränder och ett korallrev som sträcker sig runt hela ön. Stränderna är vita som snö och mjuka som bakpulver. Palmerna står rakryggade och havet är tropiskt grönbliått när du tittar från utsidan och klart som en fjällbäck när du sänker ned cyklopet mellan dningarna. Dessutom bjuder landet på en spännande mångkulturell mix, där tamiler, hinduer, buddister, muslimer och kristna tillsammans skapar ett av Afrikas mest stabila länder. Någon officiell statsreligion finns inte, utom möjligen mångfalden i sig.

Resan till Mauritius är på planeringsstadiet och beräknas genomföras i början av 2017.

* * *

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

KURSVERKSAMHET

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



ANMÄLAN	Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna eller tel 023-222 46
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid resp aktivitet
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 kommer att delta**, meddelar detta tidigt, eftersom andra kanske står i kö

AKVARELLMÅLNING - måla tillsammans

Tillsammans med andra intresserade och glada akvarellmålare träffas vi för att skapa, lära av varandra och få ny inspiration. Träffarna är gratis och leds inte av någon ledare, utan ni delar och ger av vad ni kan och vill lära tillsammans i gruppen.

Välkommen med din intresseanmälan!

BETONGGJUTNING

NYHET!

- dekoration till sommarens trädgård

Lär dig gjuta vackra och funktionella saker i betong för hem och trädgård. Vi provar oss fram med olika tekniker. Material du bör ta med dig till kursen återkommer vi med i kallelsen till kursen. Vi håller till utomhus.

Ledare: Karin Eriksson

Tid: Tisdagar kl 13-16 (3 träffar)

Start: 3 maj

Kostnad: 300 kr

BLI EN BÄTTRE FOTOGRAF - Bildkomposition

Praktiska tips hur man fotar t ex porträtt, landskap och natur, barn och djur, närbilder, sport och action, semester och resor m m. Diskutera egna medtagna bilder. Möjligheten att förbättra bilderna med hjälp av ett bildbehandlingsprogram, t ex Elements Photoshop.

Ledare: Björn Carlsson
Tid: Onsdagar kl 15-17.15 (2 träffar)
Start: 9 mars
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Kostnad: 160 kr

BLOMSTERBINDERI - inspiration av våren!

Vi gör en bordsdekoration med snittblommor i en skål. Allt material och fika ingår.

Ledare: Marie Claesson (BlåBlommor)
Tid: Tisdag 22 mars kl 14-16.30 (en dag)
Kostnad: 400 kr

Välkommen med din anmälan senast en vecka innan kursdag.

DALARNAS IDROTTSHISTORIA

Välkommen till en föreläsning som tar dig med till historien från grekernas idrottsutövande till Falun som värd för Skid-VM. Lär dig mer om Dalarnas idrottshistoria, om idrott internationellt och nationellt genom historien och idag. Kanske har du egna minnen eller erfarenheter av idrott från förr och idag som är spännande att få dela med andra.

Ledare: Daniels Sven Olsson

Välkommen med din intresseanmälan till ett föreläsningstillfälle!

Hälsodag med föreläsning:

NYHET!

SENIORER, HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

- må gott som senior

Välkommen till en inspirerande dag om hälsa och välbefinnande med Irene Sturve, folkhälsostrateg i Rättviks kommun. Du får inspiration och tips som kan förgylla din hälsa. Du får chansen att prova på lättare övningar. Vi bjuder på mindre tilltugg.

Dagen arrangeras tillsammans med Friskvårdskommittén.

Studiedag: 14 april kl 13.30-15.30
Lokal: Kristinegården, Mäster Pärs sal
Kostnad: 50 kr

Föränmäl dig gärna! Begränsat antal platser.

KALLIGRAFI ÄR SKÖNSKRIFT - endagskurs **NYHET!**

Välkommen till en heldagskurs i kalligrafi för såväl nybörjare som fortsättare. Du får lära dig grunderna i skönskrift med vårt latinska alfabet respektive bygga vidare på det du redan behärskar i ämnet.

Allt material som behövs ingår i kursavgiften, och därutöver finns kalligrafipennor att köpa med sig hem till självkostnadspris. Om du har egna pennor, kalligrafiböcker med mera, så ta dem gärna med dig både för användning under kursen och som tips till kurskamraterna.

Förstärkt lunchfika finns att köpa till självkostnadspris.

Ledare: Britta Nordlander, tel 070-555 1462

Tid: 6 mars kl 10-16 (en dag)

Lokal: Svärdsjö, i ledarens kalligrafiateljé

Kostnad: 450 kr

LUNCH TILLSAMMANS

Vi har för närvarande 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.

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

Datum o tid: 20 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 kursdag.

Begränsat antal platser.

OPERA

NYHET!

Vi träffas inför visning av Digital Opera på Metropolitan och lär oss mer om den aktuella operan, dess historia och innehåll. Vi lär oss också mer om operans historia i stort. Vi bjuder in till föreläsningsträffar onsdagen inför varje visning som sedan ges påföljande lördag.

Ledare: Johanna Nybelius
Tid: onsdagar kl 18.30-19.30 (anmäl dig till det tillfälle du vill gå på)
Datum: 2 mars: Manon Lescaut (Puccini)
30 mars: Madama Butterfly (Puccini)
13 april: Roberto Devereux (Donizetti)
27 april: Elektra (Strauss)
Kostnad: 50 kr per tillfälle

SNICKERI för skräckslagna

NYHET!

Det här är kursen för dig som är nybörjare. Du vill lära dig snickra och hantera handverktyg. Du får tillfälle att göra en mindre pall, anpassad till att stiga på i hemmet. Allt material och lån av verktyg ingår i avgiften.

Ledare: Sven-Åke Karlsson (Bysnickar'n)
Tid: Måndagar kl 13-16 (5 träffar)
Start: 11 april
Plats: Britsarvsgårdens slöjdsal
Kostnad: 550 kr

SURFPLATTA - grundkurs (endast märket Apple Ipad)

Här lär du dig använda din surfplatta 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 onlinelösningar. Vi lär oss tillsammans och tipsar även varandra.

Ledare: Per Börjesson
Start: 15 mars (5 träffar – övriga: 22/3, 29/3, 1/4 samt 5/4)
Tid: kl 13-14.30
Kostnad: 350 kr

**Obs: Kursen är till endast för dig som har Ipad (märket Apple).
Ta med egen surfplatta.**

(Vid stort intresse kan en ytterligare grupp skapas med träffar samma datum men med senare tid.)

TRÄDGÅRDAR I DALARNA

NYHET!

Trädgårdsnätverket Blålockan och Studieförbundet Vuxenskolan bjuder in dig till en föreläsningsserie om Dalarnas trädgårdar på plats i det gröna. Ta chansen att ta del av trädgårdarnas kulturhistoria och samtidigt besöka dem. Föreläsningsserien bygger på boken *Trädgårdar i Dalarna* av landskapsarkitekten Inger Berglund. Hon inleder första träffen på Stabergs Bergsmansgård och berättar om dess barockträdgård. Vid de andra träffarna möts ni av ansvariga för den aktuella trädgården.

26 maj Stabergs Bergsmansgård, Falun
2 juni Rällsjöbo, Bjursås
16 juni Sångs i Sjugare, Leksand
4 augusti Engelska parken, Stjärnsund
11 augusti Stora Hyttnäs & Carl Larssongården, Sundborn
18 augusti Hildasholm, Leksand

Tid: kl 14-16

Kostnad: 100 kr/gång eller 500 kr för alla träffar.

Fika går att köpa på plats.

I paketpriset för alla de fem träffarna ingår boken *Trädgårdar i Dalarna*.

Anmäl dig då senast 12 maj. Det går även bra att anmäla sig till enstaka besök, senast en vecka innan via Vuxenskolans hemsida www.sv.se/dalarna.

Verksamheter som pågår:

Använd din moderna mobiltelefon, Linedance, Gitarrspel, Guldkant på tillvaron, Handarbete – Vi virkar, stickar och syr samt Knypling och tvåändsstickning, Körsång med SPF-kören, Lunch tillsammans, Läsecirkel, Minnet – en upptäcktsresa i minnets värld, Skrivarcirkel, Släktforskning och Spanska.

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud.

Vi söker även dig som önskar leda en cirkel. Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller falun@sv.se

* * *

 Husqvarna

VIKING®



Husqvarna E 10
med 22 sömmar bl a
overlock
och knapphål
1.995 kr
**Service med 12
månaders garanti**

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

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

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

I utskicket av detta nummer finns **motionskortet** i mittuppslaget. Det är lätt att ta ur det. På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns en hel del priser att vinna.

Perioden pågår denna gång under tiden 1 april – 31 augusti 2016.

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 9 september 2016.**

Fler motionskort finns att hämta på expeditionen.

Var rädd om kroppen – Använd den!

Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.45** i hallen. 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/kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

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

Intresset för bowling är stort bland våra medlemmar vilket är mycket glädjande. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Vårsäsongen avslutas fredagen den 20 maj med prisutdelning och gemenskapskaffe.

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

Mjukgymna, rygg- och vattengymnastik

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas v 19 i maj. Uppehåll vecka 12 och 13. Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i slutet av september, kommer i senare nummer av MedlemsNytt.



Stavgång

Varje onsdag kl 10.00 vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgår'n. Nya deltagare är mycket välkomna. *Ingen föranmälan.*

Skogsvandringar

Följ med på föreningens skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap!

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

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två timmar är vi tillbaka på startplatsen. Ta med kaffe/dryck, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Kom och prova på! Ingen föransmälan behövs. Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du är osäker på om aktiviteten passar för dig.

Vårens vandringar:

Torsdag 28 april: Vika, Kyrkbyttjärn

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.30 för samåkning.

Ca 3 km lätt vandring inkl viss fågelskådning.

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)

Torsdag 5 maj (Kristi Himmelsfärdsdag): Stångtjärnsområdet

Samling Bågskyttebanan t v från vägen mot Stångtjärn kl 10.00.

Längd: ca 5,5 km. Svårighetsgrad: Lätt, några slakmotor.

Ansvarig: Bosse Ahlbäck (073-809 57 59)

Torsdag 12 maj: Korsnäs IF:s klubbstuga, Hosjö

Samling vid klubbstugan kl 10.00.

Åk väg E16 mot Hosjö. Sväng höger vid/före Shellmacken, därefter vänster mot "Klubbstuga" och "Svärdsjö". Fortsätt rakt fram ca 800 m till klubbstugan.

Ca 5 km vandring på stigar med varierande svårighetsgrad.

Ansvarig: Bertil Jäderberg (070-548 56 17)

Torsdag 19 maj: Frostbrunnsdalen, Borlänge

Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning.

3-4 km lätt vandring.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

Torsdag 26 maj: Lilltorpet

Samling Lilltorpets parkering kl 10.00.

Längd: ca 4 km. Svårighetsgrad: Längre slakmota.

Besök och info om kommunens naturskola vid Dikarbacken.

Ansvarig: Bosse Ahlbäck (073-809 57 59)



Eventuellt också:

Torsdag 2 juni: Extravandring i trakten kring Korså bruk

Mer information kommer i sommarnumret.

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)



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 SPF-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 närspelet 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 9 maj, tis 10 maj, fre 13 maj, mån 16 maj och tis 17 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 9 maj, tis 10 maj, mån 16 maj och tis 17 maj.

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.

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 föränmälan 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, 070-578 2035.

Vårens start för onsdagsgolften meddelas i gruppmail.

Att komma ihåg: Sommaren 2016 hoppas vi kunna genomföra **föreningsmästerskap i golf** för SPF Seniorerna Falun för elfte året.

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

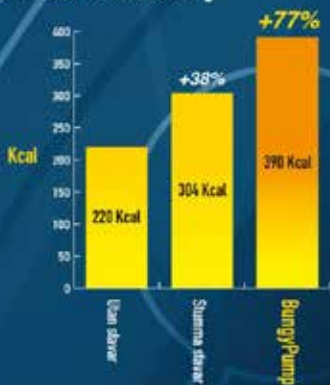
Besked om tävlingen kommer i nästa nummer av MedlemsNytt.

Bungy Pump
of Sweden

UPP TILL
77% ÖKAD
FÖRBRÄNNING
JÄMFÖRT MED VANLIG PROMENAD

BungyPump fjädrande träningsstavar med inbyggt motstånd från 4 upp till 10 kg.

- Aktiverar upp till 90% av musklerna
- Tränar kondition och styrka
- Skonsamt för axlar och armbågar
- Används i rehabilitering



WWW.BUNGYPUMP.SE

Tel. 0660-585 89 info@bungypump.se

KALENDERN VÅREN 2016

Anmälan till arrangemang görs genom att fylla i formuläret på föreningens webbplats eller genom att besöka eller ringa till SPF Seniorernas expedition (se sid 2).

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
MARS					
varje onsdag		10.00	Stavgång runt Kålgår'n. Samling Magasinsbron.		18
4	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
5	lör	14-16	Kafé Björken: Tom Bergerengen sjunger och spelar		5+27
6	sön	10-16	Endagskurs: Kalligrafi	JA	15
9	ons	13.30	Medlemsmöte, Nybrokyrkan: Kommunpolisen informerar		4
12	lör	14-16	Kafé Björken: Nils Birgersson sjunger och spelar		5+27
19	lör	14-16	Kafé Björken: SPF:s linedansare		5+27
22	tis	14-16.30	Kursdag: Blomsterbinderi	JA	14
31	tors	10.00	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum		4
APRIL					
varje onsdag		10.00	Stavgång runt Kålgår'n. Samling Magasinsbron.		18
1	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
2	lör	14-16	Kafé Björken: Bertil Mogrind sjunger och berättar		5+27
9	lör	14-16	Kafé Björken: Per-Olof Hedlund sjunger och spelar		5+27
13	ons	13.30	Körkonsert, Nybrokyrkan: SPF-kören och Falu Evergreen		4
14	tors	13.30	Föreläsning: Seniorer, hälsa och välbefinnande	JA gärna	14
16	lör	14-16	Kafé Björken: Kjell Karlsson sjunger och spelar		5+27

Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2016. 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 9 september 2016**. 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 MedlemsNytt. 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

20	ons	10-16	Studiedag: Minnet	JA	15
23	lör	14-16	Kafé Björken: Säsong avslutning med Hattparad		5+27
28	tors	9.30	Skogsvandring: Saml stora parkeringen Lugnet f samåkn till Vika		19
28	tors	10.00	Låstipträff, Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum		4
MAJ					
	varje onsdag	10.00	Stavgång runt Kålgår'n. Samling Magasinsbron.		18
5	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Bågsyttebanan t v om vägen mot Stångtjärn		19
9	mån		Golf: Nybörjar- och fortsättningskurser startar	JA	20
11	ons	13.30	Vår lunch, Gamla Staberget	JA	4
12	tors	10.00	Skogsvandring: Samling vid Korsnäs IF:s klubbstuga "Pumpen"		19
13	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
19	tors	9.30	Skogsvandring: Saml parkeringen Falu gruva för samåkn till Frostbrunnsdalen, Borlänge		19
20	fre		Bowlarna avslutar vårsången. Prisutdelning.		18
21	lör		Resa: Furuundsvandring	JA	7
26	tors	10.00	Låstipträff, Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum		4
26	tors	10.00	Skogsvandring: Samling Lilltorpets parkering		19
JUNI					
2	tor		Hemlig resa	JA	8
2	tor		Eventuellt: Extra skogsvandring. Mer information i nästa MedlemsNytt.		19
3	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
JULI					
1	fre		Resa: Nostalgitur i Bergslagen	JA	8
9	lör		Resa: Sångfest i Vattnäs konsertlada	JA	8-9

Hitta din allra bästa träningsform!



Välstånd inifrån och ut – vi fokuserar 100% på din hälsa! Välkommen till den lilla harmoniska anläggningen med god service och kvalitet mitt i centrala Falun!

M Hälsa & Träning

Trotzgatan 2E, 023-13334

info@mhalsatraning.se

www.mhalsatraning.se



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!



Falu Ost & Deli



Hos oss hittar du de godaste ostarna, de smakfulla presenterna och mycket annat!

Ta med annonsen så får du 10% rabatt vid ett köptillfälle! Gäller t o m 23/12 2015.

Falu Ost & Deli AB | Åsgatan 18 | 791 71 FALUN | 070-204 62 01 | info@faluost.se

Öppet: Tis-Tors 11-18 Fred 10-18 Lörd 10-14



Dala Sinfoniettan

Det är okej att gråta. Det är okej att skratta. Det är okej att njuta.

Läs om vårens konserter, solister och dirigenter i vår programbok.
Du hittar den på turistbyrån och på www.dalasinfiottan.se

WWW.DALASINFONIETTAN.SE

VÄNTJÄNST

Iväntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap. Det kan gälla ”småtjänster” i hemmet, sällskap på promenader eller olika aktiviteter, läkarbesök, smakråd vid klädinköp, skjuts till 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
Sune Hallstenson 070-884 2258
Per-Olof Hedlund 334 69
Anna Lundquist 073-038 92 68
Eva Törnkvist 070-619 99 64
Christina Öhlén 070-231 18 18

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 341 75
Åke von Knorring 154 20
Alva Lindström 205 63
Inger Olevik 070-366 2343

Lustigknopp

Marianne Rennel 171 78
Mia Örtenholm 646 29
Gunilla Östman Mikkola 650 01

Krondiket

Anita Bonde 268 26

Kavelmora

Håkan Romlin 291 77

Främby

Rolf Alvolin 131 83

Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 652 69

Norslund

Gun Eriksson 221 85
Sigrid Grälls 341 29

Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42

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?

SPF Seniorernas synombud

vakant

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 t o m den 23 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 30 kronor och umgås och ha trevligt.



Se Kalendern på mittuppslaget.

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



Den första fredagen i varje månad kl 13

t o m den 3 juni kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

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



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. Det finns en lång rad skolor att välja mellan.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. Ring 023-868 38 för att få blankett för ansökan. Den beviljas om du har fyllt 67 år.

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

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.



Kommunfixar'n

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

Exempel: halkskydda mattor, byta lampor och lysrör, byta batterier i brandvarnare, fästa upp sladdar, byta gardiner, smörja lås, flytta fram soptunnan, hämta lättare saker från vind och källare, köra bort lätta sopor och tidningar.



Uppdraget får ta högst en timme och kostar dig ingenting. Du håller själv med all materiel.

Ring **023-826 57** vardagar kl 8-9 för beställning och information.

Hälla-projektet

kan stå till tjänst med bl a trädgårdsarbete. För att få ta del av insatser från Hälla krävs dock beslut från socialtjänsten/ biståndshandläggare.

Var på din vakt!

- Var kritisk mot okända besökare. Begär legitimation.
- Om du släpper in en okänd person, se till att inte fler personer smiter in.
- Ha ytterdörren låst. Ha gärna tittöga i dörren.
- Förvara inte stora summor pengar hemma.
- Förvara inte pengar och värdesaker synligt, t ex i hallen.
- Var försiktig med bankkort, bankomat-koder och portkoder.
- Förvara inte bankomat-koden tillsammans med kortet.
- Fotografera dina värdesaker.
- Var misstänksam när du svarar i telefon. Skaffa nummerpresentation.
- Polisanmäl om du misstänker bedrägeri.

Detta och mycket annat tipsade kommunpolisens Hans-Erik Rehnstam om när han gästade Kafé Björken i februari. "Kommunpolis" är en ny tjänst som ska fungera som en länk mellan polisen och kommunen och bli en ledning till att polisen ska synas mer ute på stan.

Falun är en ganska lugn och säker stad, betonade Hans-Erik. Brottligheten har gått ner. Antalet villainbrott har minskat, likaså bilinbrott och bilstölder. Vanligaste brotten är cykelstölder, snatterier, skadegörelse och klotter.

Så många åldersbrott begås ofta av kringresande ligor och kan vara svåra att klara upp. Men de är inte vanliga här i Falun.

– Var inte rädda för att gå ut på kvällarna. Ni ska veta att folk i er åldersgrupp sällan råkar ut för överfall på stan. Så var inte rädda för att gå ut, men ha gärna sällskap med er.



Text: Margareta Nissby Foto: Sven-Erik Ejeborg

Ett längre reportage finns på www.spfseniorena.se/falun.

Där finns också (i vänsterspalten) en länk till polisens [Facebook-sida om bedrägerier](#). Där står många kloka ord.

**Missade du kommunpolisens information på Kafé Björken?
Kom då till medlemsmötet i Nybrokyrkan på onsdag 9 mars kl 13.30.
Se sidan 4.**

Sittplatser i centrum



Saknar du platser att slå dig ned på för att vila benen, njuta en stund, sitta och titta på folk eller prata med vänner?

Vi tycker det är viktigt att det finns tillräckligt med trivsamma sittbänkar och har pratat med kommunen om detta. För att komma vidare vill vi gärna ha din hjälp.

Ge oss dina synpunkter och förslag, så ska vi se till att lämna dem vidare till stadens politiker så de får veta vad vi tycker behöver förbättras.

Dina förslag på nya eller förbättrade sittplatser i stadens centrum kan du lämna i ett mejl till trafikkommitténs ordförande Bosse Ottosson (boottosson@tele2.se) eller lämna in på SPF:s expedition!

Brister i utmärkning av trafikregler

Trafikkommittén har till Falu kommun påtalat brister när det gäller vägmarkeringar i det kommunala vägnätet, vilket innebär olycksrisker inte minst för oskyddade trafikanter.

Till exempel saknas på många håll ”målning” i gatan av övergångsställen när vägmärken finns uppsatta. På andra håll är markeringarna så nedslitna att de inte längre syns tillräckligt bra. **Både** märken **och** markeringar ska finnas. På många ställen saknas stopp- och väjningslinjer.



Exempel på platser där ”målning” saknas och brister finns i utmärkningen med vägmärken är vid övergångsställen på Trotzgatan vid Bergsskolegränd och på Promenaden vid Parkgatan.

Kommunen har svarat att de ska titta på saken till våren.

Pensar Siv Abrahamsson
Bengt Agerbjörk
Ingrid Agerbjörk
Anita Andersson
Arne Andersson
Gunnar Andersson
Göran Axelsson
Bert Bergström
Eva Bergström
Anette Björklund
Sven-Åke Björklund
Marianne Björklund-
Björneke
Eva Björkman
Kjell Bodén
Margareta Bodén
Barbro Carnehag
Kristina Daniels
Ove Edling
Britt-Marie Ekman
Annicka Elnäs
Liselotte Englund
Gun-Lis Eriksson

Ann-Cathrine Flyman
Lundin
Ann-Louise Forsberg
Olof Färnkvist
Elisabeth Gilén
Ann-Charlotte Gradin
Conny Gustavsson
Monica Gülich
Britt-Marie Hansson
Sören Hansson
Katarina Hassel
Börje Hedin
Margareta Heijkenskjöld
Lars Henriksson
Kerstin Humlin
Andersson
Ingrid Huss
Arja Häggberg
Lillebil Högberg
Hermelin
Erland Jacobson
Bernt Johansson
Christina Johansson

Kerstin Johansson
Ann Christin Jonell
Lars Jonell
Eva Jäger
Anita Jönsson Forsberg
Hildegun Klöfver
Lars Göran Klöfver
Inger Lindström
Leif Lindström
Mona Lundberg
Marianne Lyck
Birgit Nilsson
Karin Ollas
Eva Olsson
Gunnar Olsson
Sonja Shirwani
Gunilla Simonsson
Olle Stendahl
Inger Söderlund
Christina Tägtsten
Tor Wahlberg
Gun-Britt Åman
Inga-Britt Östlin



Under 25 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



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>sammankall</i>	076-236 5938	Torsten Gudmunds	395 50
Ann-Britt Åsebol	070-595 1802	Sören Lund	256 95
Ingrid Melin	347 88	Ulla Björling	279 48
Urban Björn	391 31	Ingrid Colberg	313 22
Margareta Dunkars	341 75		

Aktuellt från KPR:

Britsarvsgården

Omvårdnadsförvaltningen hyr idag flera lokaler på Britsarvsgården. Det finns en önskan från förvaltningen att ta till vara de möjligheter som finns på Britsarvsgården och att möta ev behov av gemensamma aktiviteter. En arbetsgrupp med bl a representanter från KPR ska bildas för att se över frågan och SPF representeras av Margareta Dunkars.

Teknik i vården

Ingrid Melin, som representerar SPF och KPR i en arbetsgrupp rörande teknik i vården, informerade om hjälpmedlet fjärrtillsyn. Det innebär att en kamera finns i hemmet och är ett alternativ till besök av personal nattetid. Kameran slås på de tider som man kommit överens om. Försöket har fallit väl ut och nya tekniker för kommunikation utvecklas. Det bör understrykas att det är helt frivilligt att välja nya teknikerna.

Anhörigstöd

Verksamhetsutvecklare Eva Grönlund redogjorde för kommunens arbete med stöd till personer som vårdar anhöriga. Kommunen kan, efter biståndsbeslut, ge stöd på olika sätt. Man kan t ex få avgiftsfri avlösning 10 timmar per månad. Fler timmar kan beviljas men kostnaden ingår då i hemtjänsttaxan. Andra insatser som kan beviljas är växelvård och dagverksamhet. Hemtjänsten har en brukartelefon som anhöriga kan ringa till och all personal inom omvårdnadsförvaltningen arbetar för att ha ett gott samarbete med anhörigstödarna. Det finns en referensgrupp för anhörigstöd, som träffas en gång i månaden. SPF representeras av Gun Eriksson och KPR av Elisabet Ottervald. Ytterligare information finns att läsa på Falu kommuns hemsida www.falun.se.



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:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05) och Anita Bergqvist (227 30)
Grycksbo	Sigrid Strand (070-433 822) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23) och Harriet Engström (156 54)
	Sammankallande: Margareta Dunkars (341 75)

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 vårdcentralers webbplats, www.faluvc.se



Pensionärlunch

Vill påminna om att vi pensionärer har möjlighet att äta lunch på de flesta skolorna i kommunen. Fortfarande gäller att man måste ansöka om bistånd till att få äta luncherna och få beslut från omvårdnadsförvaltningen. Blankett för ansökan finns på www.falun.se/kostenheten, men det går också bra att ringa till biståndsenheten, 023-87780, och få en blankett hemskickad. Efter beslut beställer man kuponger som skickas hem och som betalas i efterhand genom faktura. Kupongerna säljs i häften om 10 st och kostar 500 kr.

Övrigt

Ordförande Anna Hägglund föreslår att KPR:s arbetsutskott ska utgöra referensgrupp i det kommande arbetet med nya vård- och omsorgsboenden. Enligt tidigare uppgifter skulle Smedjan (nu ett vård- och omsorgsboende) omvandlas till ett s k trygghetsboende. Det har på senare tid sagts att huset kan komma att användas till annat boende och det förefaller fortfarande osäkert hur det kommer att gå.

Omvårdnadsnämnden har beslutat att ytterligare brukarrevision ska genomföras och uppdragit till KPR att föreslå var. På sammanträde i december föreslog KPR vård- och omsorgsboendet Skoghem och revisionen har inletts.

Elisabet Ottervald

Rapport från årsmötet

Nybrokyrkan var välfylld när SPF Seniorena i Falun hade årsmöte. Mats Bergman bjöd först till en kort stund att minnas de medlemmar som gått bort under året. Föreningens egen kör sjöng därefter fyrstämmit två visor av Taube med variationer av kärlek som tema och två Povel Ramel-visor med samma tema. Framträdandet dirigerades och ackompanjerades av Margareta och Mats Åberg. Mats hade också arrangerat låtarna.

Ordföranden Gunnar Trued inledde mötet och föredrog verksamhetsberättelsen med resultat- och balansräkning för 2015, förslag till verksamhetsplan och budget för 2016 med kommentarer och hänvisning till tillgängliga handlingar. Medlemsavgiften för 2017 föreslogs oförändrad 250 kr, varav 100 kr till föreningen. Berättelsen och förslagen godkändes av mötet.



Styrelsen föreslogs bestå av ordförande och sex ledamöter, förslaget godkändes. Till föreningens ordförande för år 2016 valdes Ann-Britt Åsebol. Övriga styrelseledamöter är Inger Ledin (vice ordf), Bo Bävertoft (sekr), Gun Eriksson, Bertil Eek och Birgitta Wallman. En vakans.

Revisorerna omvaldes. Margareta Dunkars utsågs till samordnare för Patientråden och Maria Bjerneby Häll till sammankallande i Informationskommittén. Posten som sammankallande i Programkommittén tills vidare vakant. Omval i övriga kommittéer.

Årsmötet har till uppgift att utse valberedning för 2016. Inga förslag framfördes. Avgående ordförande Gunnar Trued åtog sig på mötets förslag att under våren samråda med fyra medlemmar och rapportera resultatet till styrelsen.

Avgående vice ordförande Ragnvald Eriksson, avgående kassör Bengt Ahlstrand och avgående ansvariga för program- och informationskommittéerna, Ulla Moberg resp Margareta Nissby, avtackades. Allan Magnusson, som under åren fyllt många funktioner i föreningen, avtackades i sin frånvaro.

Nu kallade Gunnar fram nyvalda ordförande Ann-Britt Åsebol och välkomnade henne som sin efterträdare. Ann-Britt svarade med att hon kände sig hedrad och förväntansfull att få fortsätta arbetet i den förening där Gunnar gjort ett framgångsrikt arbete som ordförande. Hon förmedlade föreningens tack till Gunnar för hans arbete under de två åren (se bild). Nu fick Ann-Britt pröva ordförandeklubban och förklara årsmötet som avslutat. Kaffet väntade.

Text: Gustaf Lagerby Foto: Sven-Erik Ejeborg

Ann-Britt ny ordförande

– Mamma det är tantvarning på dom här sofforna, sa mina barn när jag flyttade hit, säger Ann-Britt Åsebol när vi träffas hemma hos henne i lägenheten i centrala Falun.

Ann-Britt bjuder på kaffe och vi sjunker ner i de mycket sköna och bekväma rödblommiga sofforna oavsett tantvarningen. Om ett par timmar ska hon hämta barnbarnet Noah, 5 år på förskolan i Borlänge.

– Först nu har jag förstått uttrycket livets efterrätt, barnbarnen sätter verkligen guldkant på tillvaron och jag hämtar gärna på dagis, inte på någon regelbunden basis, typ varje torsdag utan lite då och då när det passar.

Ann-Britt har varit politiskt intresserad sedan 20-årsåldern, då hon satt i skolstyrelsen som facklig representant. Hon har varit riksdagsledamot för moderaterna, oppositionsråd i landstinget, ordförande för Falu kyrkliga samfällighet, marknadsförare på Dalateatern och rektor för Falu frigymnasium.

När hon nu tar över som ordförande för SPF, ser hon det som ännu en spännande utmaning.

– Jag är nyfiken, måste pröva på. Jag har aldrig varit rädd för att inte kunna försörja mig. Det kommer alltid något, man måste våga. Det är bra att ordförandeskapet är på ett år och inte på livstid, så man får känna sig för lite, säger Ann-Britt Åsebol.

– **Som ålderspyramiden ser ut** i Sverige idag måste vi få in fler pensionärer i beslutande församlingar. Det sitter bara några få ledamöter i riksdagen som uppnått pensionsåldern.

– Vi måste bli bättre på att ta tillvara pensionärernas erfarenheter, det handlar inte bara om ekonomi och hur mycket vi får i pension, det handlar om sjukvård och hur vi vill bo när vi inte längre klarar oss själva i en lägenhet eller ett stort hus.

Hon har varit flygvärdinna, guide och reseledare, men roligast av allt är skolans värld.

– Jag har varit lärare i svenska och engelska på alla nivåer. Skola är roligt, men det finns få karriärmöjligheter. Jag kom ingenstans trots fina klasser och bra arbetskamrater. Det blev 30 år i skolans värld.

Men så kom riksdagsvalet 2010 och Ann-Britt fick frågan om hon ville kandidera till riksdagen.

– Jag hade sagt nej tidigare, men nu kittlade det lite, jag kunde inte låta bli. I riksdagen tog Ann-Britt plats i konstitutionsutskottet.

– Det var jättespännande, men jag ville ha ett lite mjukare utskott, så då blev det socialförsäkringsutskottet, där pensionsfrågan är en av de viktigaste frågorna.

Det börjar bli dags att hämta Noah på förskolan och de rödblommiga sofforna får hänga med ett tag till.



Text och foto: Karin Bökman

Så här säger Ann-Britt om sitt riksdagsuppdrag:

”Jag tycker att jag kan kombinera och hämta kunskap för mitt riksdagsarbete. Och åldersfördelningen i riksdagen är skev – vi behöver fler seniorer. Jag kommer att vara äldst i min riksdagsgrupp. Äldst i riksdagen är ju Barbro Westerholm (L).

Riksdagsjobbet är ju väldigt flexibelt – måndagar arbetar man hemma i sin valkrets, alltså bra med våra styrelsemöten på måndagar. Fredagar är också jobb på hemmaplan. En ’normal’ vecka är det Stockholmsjobb tisdag-torsdag. Men jag ska se till att organisera mig så att jag åtminstone en gång i månaden (våra månadsmöten) kan vara i Falun en onsdag.

Den kunskap jag får genom SPF kan jag se till att omsätta i praktiskt riksdagsarbete.”

R-V-L-S = Rädda – Varna – Larma – Släck!

Vid månadsmötet i november höll brandinspektör Thomas Gruhs från Räddningstjänsten en viktig genomgång om brandskydd och brandrisker.

Årligen dör i genomsnitt 110 personer i bränder i Sverige. Personer 65 år och äldre är överrepresenterade som brandoffer.

Vanligaste orsaker i privatbostäder är brand i kök. Andra risker är värme-ljus, kaffebryggare och brödrost placerade under överskåp, överhettade mobiltelefoner. De ska inte laddas obebakade, t ex under natten och inte för länge. Elkontakter ska helst inte sitta i elapparaterna. TV:n ska stängas av med ”knappen”!

Skydd som bör finnas i varje bostad: med **brandfilt** kväver man en mindre eld, t ex på spisen.

Pulversläckare används till större eld. **Brandvarnare** ska kollas regelbundet. **Häll aldrig vatten på något som drivs med elektricitet!**

Hur ska man då gå tillväga om elden trots allt kommer lös?
Tänk på ramsan ovan:
R-V-L-S.

Om det ändå brinner – kryp längs golvet mot närmaste utgång och stäng dörr mot eld och rök. I flerfamiljshus är lägenheten oftast en brandcell, dvs den ska stoppa för brand från annan lägenhet i 60 minuter.

På nätet finns en hemsida som heter **Din säkerhet** – läs mer där.

Ann-Sofi Holmberg



Ett längre reportage finns på www.spfseniorerna.se/falun

Hjälpmedel kan underlätta för alla

I årets första möte, som nu byter namn till Medlemsmöte, deltog ett 40-tal medlemmar. Dagens program var främst vikt för information om hjälpmedel. Dagen var rejält kall och det var nog skälet till att fler deltagare inte kom, då programmet säkert kan ha varit var intressant för många fler.

Två hjälpmedelskonsulenter från Hjälpmedelscentralen berättade om hur deras service till befolkningen är ordnad, vad hjälpmedel är, vilka typer av hjälpmedel som finns och hur man kan få tillgång till dem.

Hjälpmedelscentralen (HMC) är en länsgemensam verksamhet som drivs av landstinget och länets kommuner gemensamt. HMC har sitt huvudkontor, utställningslokaler och lager i Borlänge, nära Kupolen och Högskolan, men verkar i hela länet. På lasaretten i Falun och Mora finns butiker där man kan prova och köpa en del hjälpmedel.

Hjälpmedel kan man få förskrivna av viss personal inom hälso- och sjukvården, både inom landstinget och kommunerna. För sådana hjälpmedel betalar man vissa avgifter. Man kan även hyra hjälpmedel, t ex för att prova. Andra hjälpmedel finns till försäljning. Det rör sig då framför allt om sådana produkter som det inte krävs hälso- och sjukvårdens kompetens för att prova ut.

Vid kaffet visade och demonstrerade

hjälpmedelskonsulenterna ett urval av hjälpmedel, framför allt för syn- eller hörselnedsättning och för minnesstöd. Det var förstoringsglas av allehanda slag, telefoner med förstärkt ringsignal eller ljud och inbyggd hörslina, fiffiga saker som underlättar att öppna burkar och hälla ur flaskor, att lyssna på TV när inte alla i huset vill ha hög volym på ljudet m m. Mötesdeltagarna var mycket intresserade både att se och att prova.

Konsulenterna betonade också att det finns andra som säljer hjälpmedel, t ex somliga varuhus, hälsokostbutiker och på internet. Ofta finns det reklam för dessa i tidningar och tidskrifter, t ex i *Veteranen*, som nu byter namn till *Senioren*.

De välkomnade till besök på hjälpmedelsbutikerna på lasarettet och till HMC i Borlänge där det finns en stor utställning av och om hjälpmedel för alla tänkbara behov.

De underströk också att man kan ha stor nytta av att underlätta vardagen med små medel även om man inte har några större funktionsnedsättningar.



Ann-Sofi Holmberg

Korta klipp ur verksamhetsberättelserna 2015

STYRELSEN Vid årsmötet 2015 ändrades föreningens namn till **SPF Seniorerna Falun**. Medlemsantalet ökade under året till 2.234. Styrelsen har hållit 13 sammanträden samt dessutom arbetsmöten angående verksamhetsplanen 2016. Två välkomstmöten med nya medlemmar har genomförts samt två möten med kommittéansvariga. Representanter för styrelsen har regelbundet deltagit i kommittéernas sammanträden.

Ett reglemente för placeringen av föreningens tillgångar har antagits och kommer att uppdateras årligen.

Föreningen har medverkat i kommunens kvalitetsvecka och i Seniormässan 60+. Möjlighet att via webbplatsen anmäla sig till resor och andra aktiviteter har införts.

Föreningen har beslutat att under 2016 ansluta sig till förbundets system för central uppörd av medlemsavgifterna.

Föreningen har tillsammans med PRO Falun tillskrivit Falu kommun rörande kollektivtrafikfrågor.

Med anledning av att medlemmar har blivit uppringda av telefonförsäljare som representerar "partners" till förbundet har föreningen för förbundet påtalat det olämpliga i detta.

EXPEDITIONSKOMMITTÉN bemannar föreningens expedition och tar emot samtal och besök från medlemmarna. Nytt för året har varit webbanmälningar till resor och studiebesök men många hör ändå av sig för att få hjälp med anmälan.

FRISKVÅRDSKOMMITTÉN *Motionslotteriet* lockade 118 deltagare, en ökning jämfört med tidigare år.

Bouleggruppen är mycket aktiv och har med stor framgång deltagit i olika tävlingar.

Bowlinggruppen har ökat sitt närvarotal de senaste åren. I riksmästerskapet har för tredje året i rad fina framgångar noterats.

Stavgång Varje vecka under vår och höst har gemensam stavgång företagits.

Längskidåkning Elva skidutflykter har genomförts. Ett lag har deltagit i Stafettvasan. I november-december företogs åtta långvandringar med omkring 20 deltagare per gång.

Golf För tionde året i följd har golfkurser genomförts. För scramblespelet har intresset varit stort. Klubbmästerskapet samlade 55 deltagare. En medlem tävlade i Riksgolfen.

Skogsvandringarna fortsatte för trettonde året i följd. Tolv vandringar genomfördes.

Senior lättgympa och *Mjukgympa* har samlat 26 respektive 25 deltagare.

Vattengymnastik har genomförts i fem grupper. Tyvärr måste verksamheten under hösten minskas från tolv till sex gånger per deltagare pga Landstingets sparpaket.

Cyklning Sex cykelturer har arrangerats med totalt 19 deltagare.

INFORMATIONSKOMMITTÉN Medlemsbladet har bytt namn till MedlemsNytt och utkommit med fyra nummer, som distribuerats av 52 "brevdovor". Notiser och reportage har införts i lokalpressen och på Veteranens webbplats. 61 gruppmejl med aktuella meddelanden har skickats till 1.454 e-postadresser. Webbplatsen och föreningens sida på Facebook har regelbundet uppdaterats med nyheter, information och referat.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR) är ett rådgivande organ med representanter för bl a pensionärsorganisationerna. SPF-representanterna har under året bl a deltagit i referensgrupper för nya resecentret, för anhörigvårdare, för fjärrtillsyn/tv-övervakning samt i det kommunala matrådet och gjort studiebesök vid det nya vård- och omsorgsboendet Kårebacken.

KÖREN hade vid årets slut 55 sångare och har framträtt vid åtta tillfällen, bl a vid föreningens möten i Nybrokyrkan, i Kristine och Svärdsjö kyrkor samt vid vård- och omsorgsboenden. I oktober firades körens 35-årsjubileum med en konsert.

MEDLEMSREGISTRET Under året har medlemsantalet ökat med 2,4%. Registeransvariga har haft många kontakter med medlemmar, varav flera gällt försäkringsfrågor, bl a att informera om att försäkring via SPF upphör vid medlemsutträde.

PATIENTRÅDEN Föreningen är representerad i de landstingsdrivna vårdcentralernas patientråd. Patientråden har två möten per halvår. Flera av de frågor som avhandlas är lämpliga att föra vidare till KPR och LPR (Landstingets Pensionärsråd). Avsikten är att föreningens patientrådsrepresentanter ska ha ett gemensamt möte varje år.

PROGRAMKOMMITTÉN har arrangerat årsmöte samt sju medlemmöten och dessutom en vårlunchkryssning och fem studiebesök. Nio välbesökta lästipsträffar har genomförts.

RESEKOMMITTÉN Under året genomfördes 22 resor inom och utom landet med sammanlagt omkring 900 resenärer. Antalet anmälningar har varit högt och vid några tillfällen har resorna dubblrats.

STUDIEKOMMITTÉN Kursverksamheten i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan har som vanligt varit omfattande. Omkring 35 kurser har erbjudits, några dubblerade.

STUDIEGRUPPEN KGK (Karlar, Grabbar, Kompisar), vars syfte är social gemenskap, har bestått av 14 herrar. I november startades en ny grupp, KGK-2.

TRAFIKKOMMITTÉN har träffat kommunala tjänstemän och förtroendevalda för att diskutera och försöka påverka lokala trafikfrågor som berör pensionärer, särskilt buss-trafiken. Kommittén har begärt bättre utmärkning av trafikregler för att förbättra trafiksäkerheten. Två välbesökta informations/diskussionsträffar har genomförts om aktuella trafik- och trafiksäkerhetsfrågor.

VÄNTJÄNSTKOMMITTÉN Tjugotvå 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 Seniorenas expedition och på föreningens webbplats, www.spfseniorerna.se/falun

”Prova på Linedance”-dagen



Den 21 januari hade vi tre dansledare ordnat en ”prova på”-dag i Linedance.

Till vår glädje kom det många intresserade och många testade att dansa. Många skratt och mycken glädje!

Upplägget under dagen var att deltagare från våra tre grupper dansade tre danser och sedan fick alla prova en nybörjardans osv under tre timmar.

Resultatet har blivit en ökning i nybörjargruppen från fyra till tolv medlemmar som vi hälsar mycket välkomna.

Ett stort TACK till Fotograf Björn Carlsson och Lovisa & Anna på Vuxenskolan!

Jan Bunner Gun Klingström-Jansson Anita Bergström

Falu-Seniorer på Spa-resa: ”Vi mådde gott!”

Pärnu vid Rigabukten delas i två delar av Pärnufloden. Tervis hälsospahotell ligger vackert intill Pärnuflodens strand. Hotellet är ett bland flera kända och populära spa-hotell i Pärnu. Första badanläggningen i staden öppnade redan 1829. Vid förra sekelskiftet ökade dess popularitet och intresset blev ännu större efter Estlands självständighet 1920. Många turister kom då från Tyskland och Sverige. På 1930-talet hade en del hotell till och med svenskspråkig personal.

Spa-äventyret inleddes med besök hos hotellets läkare, som tillsammans med respektive besökare gick igenom veckans behandlingar. Bland alla behandlingar man kunde välja fanns: Massage, ört-pärlebad, virvelbad för fötter, undervattenmassage, paraffin-ozokeritbehandling, vattengymnastik, saltkammare, magnetbehandling m.m.

Läs hela reportaget med behandlingar, utflykter, underhållning och många bilder på www.spfseniorerna.se/falun

Hurtiga seniorer långvandrade till Faluns höjdpunkter

Det är inga problem att vandra 3-4 timmar även om det är grått, disigt och nollgradigt. Det krävs bara ett gäng på 15-20 pigga pensionärer. Om underlaget varierar från skogsbilvägar till stigar eller ren terrängvandring upplevs det enbart positivt.

I väntan på skidföre arrangerade skidgänget i SPF Seniorerna under november-december vandringar till olika "höjdpunkter" runt Falun: Spjärshällen, Skuruhäll, Ärtknubben, Trollberget, Hackmorkull och Bondberget/Norlingberg.



Från Faluns högsta punkt, Spjärshällen, kan man se milsvitt i alla riktningar.

I januari kunde längdskidorna tas fram. Första skidturen gick på Vällan. Större delen av spåret var det bara en som gjort spår, så det gick inte så fort. "Det här är gammeldags skidåkning".



Sen blev det Stångtjärnsspåren och Sörskog.

– Det måste vara någon som skämtar med oss. Första gången var det vatten på isen, som frös fast på våra skidor. Andra gången var det svinkallt. Nästa gång kom värmen på natten innan vi skulle ut och åka – plus 4 grader!

Det är Mats Hiertner som håller i skidutflykterna. Vill du vara med, kontakta Mats på mats.hiertner@gmail.com

Hur gick det sen?

Läs Mats roliga rapporter och se fina bilder på www.spfseniorerna/falun

POSTEN VARNAR för bluffmejl!

Varning för falska e-postmeddelanden som ser ut att komma från PostNord!

I det falska mejlet står att ett paket inte kunnat levereras och att mottagaren måste klicka på en länk för att hämta ut det. Mejlet varnar också för att en avgift tas ut om paketet inte hämtas.

Radera mejlet omgående! Det är inte PostNord som har skickat det. **Klicka inte** på någon länk, **följ inte** instruktionerna i mejlet, **försök inte** spåra paketet.

PostNord skickar aldrig e-post om paket på detta sätt utan bara genom SMS eller avier i brevlådan.



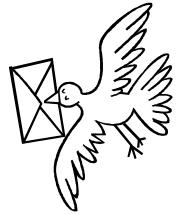
Har du e-post?

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

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i vår e-postkatalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig.

Obs: Gäller endast 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 – Min sida .



Får du våra gruppmejl?

Vi skickar ut gruppmejl ca 2 gånger/månad. Får du inga gruppmejl, anmäl detta till expeditionen: falun@spfdalarna.se

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 . Logga in med personnummer samt ditt lösenord.

Klicka på [Min sida](#) .

(Hittar du inte medlemskortet, tryck på "Glömt lösenord?", fyll i användarnamn och din epostadress – så kommer lösenordet med e-post.)



SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag mer än 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 förbundets tidning *Senioren* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2016: oförändrat 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/förbundet.*

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.

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.

Har du frågor, kontakta expeditionen, tel 023-690 45.
Skandia har tel nr 0771-55 55 00.

Se även SPF-Nytt 2015-2 sid 38-39 och
[www.spfseniorerna.se/falun/Diverse tips av olika slag/SPF-försäkring](http://www.spfseniorerna.se/falun/Diverse_tips_av_olika_slag/SPF-forsakring)

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2016-1

Redaktion:

Maria Bjerneby Häll, maria.bjerneby.hall@gmail.com

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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



B



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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" i övre högra hörnet på vår webbplats förstasida eller kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök (se sid 2)

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når mer än 2200 medlemmar

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

Annonspriser 2016: Helsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvantssida 500 kr

Stoptider och utgivningsdagar under 2016:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	28 april / 5 maj	vecka 21
Inför hösten	4 augusti / 11 augusti	vecka 35
Inför vintern	27 oktober / 3 november	vecka 47