

INFÖR VÅREN



Foto: Maria Bjerneby Häll

Styrelse 2017

Ordförande:	Herbert Carlén	073-805 5700
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	347 43
Sekreterare:	Bo Bävertoft	070-321 5402
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Gun Eriksson	070-694 1752
	Birgitta Wallman	070-330 4391
Revisorer:	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Håkan Hedell (ers)	209 97

På föreningens webbplats
www.spfseniorena.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:	Inga-Lill Holm	072-320 0412
	<i>vakant</i>	
Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sidan 24</i>	
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

Försäkringsrådgivning:

*Har du frågor om våra försäkringar, kontakta Skandia Kundservice,
tel 0771-16 60 60, e-post spfseniorena@skandia.se . Läs mer på sidan 43.*

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:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330 (se även sidan 43) <i>Plusgirokotot är avvecklat.</i>



Avgående ordföranden har ordet

Då jag nu avgår som ordförande för SPF Seniorerna i Falun gör jag det med en stor erfarenhet rikare. Det har varit mycket stimulerande att ha haft förtroendet att vara er ordförande. Jag är oerhört tacksam över alla er som jag fått möjlighet att träffa. Jag kommer självklart fortsätta att arbeta med seniorfrågor i andra sammanhang!

Under året har medlemsantalet ökat med 2,2 %, aktiviteterna och resorna har varit många och vårt kommunala pensionsråd har fått mer inflytande, då det nu ligger direkt under kommunstyrelsen. Vi har gjort arbetsbeskrivningar på samtliga kommittéer för att underlätta för nyvalda samt också för styrelsen och valberedningen. Alla dokument finns utlagda på vår nya hemsida.

Ett stort tack till samtliga funktionärer i styrelsen och kommittéerna för utomordentligt gott jobb och samarbete! Tack till er alla som gör SPF Seniorerna i Falun till en så välskött förening!

Ett varmt lycka till i styrelsearbetet riktar jag till Herbert Carlén och den nya styrelsen!

Ann-Britt Åsebol

Nya ordföranden har ordet

Vill börja med att tacka Ann-Britt Åsebol, som nu avgår efter ett år som ordförande och kommer att ägna sin kraft åt att i stället vara riksdagsledamot, ett nog så viktigt uppdrag. Ann-Britt har under sitt år som ordförande fortsatt arbetet med att strukturera upp föreningens organisation och arbete. Detta att komma till en förening där det finns uppdaterade arbetsbeskrivningar för de olika kommittéerna och därmed mot vilket mål man skall verka, är helt fantastiskt. För detta vill jag till Ann-Britt, den avgående styrelsen och de olika kommittéerna framföra ett varmt och innerligt tack. Det underlättar betydligt för oss som kommer nya.

Vill även passa på att tacka för förtroendet att få vara ordförande i en av Sveriges största SPF föreningar. Att ta över efter Ann-Britt är ju en utmaning bara det. Men jag vet att SPF i Falun är en förening med mycket entusiasm, kunskap och vilja att göra något positivt för de som kommer till våra olika arrangemang. Det är bara att konstatera att det finns ett imponerande utbud. Det är ni som med entusiasm ställer upp och arbetar och inte minst ni som tar del av utbudet som gör SPF i Falun till den framgångsrika förening den är.

Det är med stor ödmjukhet som jag tar över som ordförande och får bli en i laget som skall försöka göra en bra förening ännu bättre.

Jag ser fram emot ett spännande år tillsammans med styrelsen, kommittéer och alla medlemmar.



Herbert Carlén

Läs intervjun med Herbert Carlén på sidan 31!

MÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.
Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka efter medlemsmötena i Nybrokyrkan.

Onsdag 8 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Om knäartros

Föreläsare är Dan Rösmark, överläkare vid Falu lasarettets ortopediklinik.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 12 april kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Falun under stormaktstiden

Föreläsare är Sven B Olsson. SPF-kören medverkar.

Information: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79

Onsdag 10 maj kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Clarinette à la carte konserterar

Information: Ingegärd Mellqvist, tel 070-240 56 70

Onsdag 31 maj kl 13.00

Vårlunch, Dössbergets Vårdshus i Bjursås

Välkommen till årets vårlunch. Pris för lunchbuffé inkl sallad, bröd, dryck och kaffe samt chartrad direktbuss t o r 180 kr (*reskostnaden baserad på 49 passagerare*).

Bussen utgår från Falu Motor (*prick kl 12.00*). Tillbaka till Falun avgår bussen ca 14.30. Det går givetvis bra att ta egen bil och då betalas lunchen på plats (120 kr).

Anmälan tidigast 16 maj kl 10.00 och senast 23 maj kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben (*gäller även dig som reser på egen hand*). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Kontakt: Karin Malmgren (070-621 12 48), Lena Billing (070-207 76 07)

Tisdag 14 mars kl 18.00

Bishops Arms, Östra Hamngatan 12: Quiz-afton

Tillsammans med puben Bishops Arms arrangeras en Quiz-tävling. Vi har reserverat ett antal platser för SPF-medlemmar (max 30 personer). Först till kvarn gäller. Deltagandet är gratis, men det förväntas att man beställer mat (menyn meddelas senare till dem som anmält deltagande).

Vi träffas kl 18 för att hinna få mat och dryck innan Quizen börjar kl 19.

Anmälan tidigast 28 februari kl 10.00 och senast 7 mars kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 15 mars kl 13.30

Daily Spots Natur & KulturbioGRAF, Stigaregatan 7

Upplev filmer och bildspel i ett imponerande panoramaformat med berättelser om människor, natur och kultur i en personlig biograf som rymmer 20 personer. *Naturen som formgivare*, *Gotska Sandön med Albert Engström*, *En personlig betraktelse av naturen* och *Resan i Indien till Tigerland*, producerade av Tomas Håvik. Adress: Stigaregatan 7 (ingång hörnet Sturegatan/Stigaregatan).

Hörselslinga finns. Entré: 150 kr inkl kaffe med bröd i pausen.

Varje visning tar ca 1 tim 15 min inkl paus. Max 20 och min 15 personer.

Anmälan tidigast 7 mars kl 10.00 och senast 14 mars kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79

FÖRELÄSNINGAR

Torsdag 20 april kl 13.30, Nybrokyrkan

Hälsöföreläsning: Om KOL

Professor Margareta Emtner, Uppsala, om fysisk aktivitet med kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL). Råd om fysisk aktivitet för dig som inte har KOL.

Läs mer på sidan 13.

Information: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79

Torsdag 27 april kl 13-15, Britsarvsgårdens gymnastiksal

Hälsöföreläsning med rörelser: Vikten av att må bra och njuta av livet

Läs mer på sidan 13.

LÄSTIPSTRÄFFAR

Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas Museum,
sista torsdagen i varje månad kl 10.00-11.30

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!

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

Vårens återstående träffar: 30 mars, 27 april, 18 maj



KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet pågår till och med den 22 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 kr och umgås och ha trevligt.

lör 4 mars:	Nils Birgersson spelar och sjunger
lör 11 mars:	Margareta Dunkars: Bra mat – bättre hälsa
lör 18 mars:	Kjell Karlsson spelar och sjunger
lör 25 mars:	Underhållning
lör 1 april:	Inför påsken: Varför äter vi ägg?
lör 8 april:	Håkan Romlin: Min väg tillbaka
lör 22 april:	Hattparad och musik

Söndagskafé på Britsarvsgården

Söndagen den 7 maj kl 14–16 serveras kaffe/te med fikabröd för 30 kr.
Kjell Karlsson spelar och sjunger.

Besök vår nya webbplats!

Nu är vår nya webbplats i bruk. Adressen är densamma som tidigare, dvs <http://www.spf.se/falun> (även <http://www.spfseniorerna.se/falun> går bra). Men för er som har sparat den gamla adressen i er dator fungerar det inte.

Så radera det gamla bokmärket, gå in på sidan och lägg därefter gärna till den som bokmärke.



**Du håller väl koll på Kalendern på webbplatsen?
Där finns alla kommande aktiviteter presenterade i
datumordning.**

Webbansvariga Bo Bävertoft och Per Börjesson

RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spf.se/falun) eller direkt till expeditionen (se sidan 2) genom personligt besök eller telefonbokning. Vid överteckning har medlem i SPF Seniorerna företrädare framför icke medlem.

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.

Tidigare annonserade resor med platser kvar

Nedanstående resor har tidigare annonserats i MedlemsNytt 2016-4

”Gävle nästa”. Torsdagen den 30 mars åker vi på en heldagstur med fängslade inslag – natur, kultur, historia och konst – till den gamla hamnstaden i vårt grannlän.

Vi får en guidad visning av konserthuset, Gamla Gefle och nya Gävle. Vi besöker också Gävle Fängelsemuseum och Gävle Konstcentrum.

Pris endast 725 kr, vilket inkluderar buss, för- och eftermiddagskaffe, lunch, sightseeing och studiebesök.

Nordiska Trädgårdar – en heldag på Stockholmsmässan torsdagen den 6 april.

Låt dig inspireras, få tips och idéer! Som besökare har du möjlighet att träffa utställare som kan allt om trädgård. Handla plantor, redskap och allt som hör trädgården till. Eller låt dig fyllas av inspiration och skaparglädje med årets trädgårdstrender.

Priset 400 kr inkluderar buss samt inträde och en mycket inspirerande och trevlig upplevelse. *Lunch ingår ej.*

Båda dessa resor kan du läsa mer om i MedlemsNytt 2016-4 eller på webben under Resor.

Anmälan görs enklast via vår anmälningsrutin på webben eller till vår expedition, tel 023-690 45.

En dag bland gårdar och lin i Hälsingland

torsdag 1 juni

Den här dagen blir en härlig blandning av hälsingegårdar, lin och smakfyllda upplevelser.

I Alfta möter guiden, och nu smakar det gott med kaffe och smörgås på Världsarvscentrum och Hälsingegård Ol-Anders. I Emigrantmuseet får vi del av bygdens unika utvandrarhistoria och den religiösa sekten Ersk Jansarna. Vi besöker sedan Långhed och Hälsingegård Pallars, som är en av sju gårdar som finns med på Unescos lista över Världsarvet hälsingegårdar.

Så åker vi österut via Bollnäs till Växbo för en god lunch på Växbo Krog. Linet har en intressant historia i Hälsingland. Efter lunch besöker vi Växbo Lin och får en guidad tur. Här finns massor av färg och inspiration i den stora butiken.

I Alfta bjuds vi på hälsingeostkaka med saftsås och kaffe på Hälsingegård Löka, innan färden går tillbaka till Falun.

Mer detaljerat program hittar du på webben under ”Resor”. Saknar du dator, vänd dig till expeditionen så hjälper de dig.

Anmälan tidigast 14 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se ovan). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Pris: 990 kr, vilket inkluderar buss, för- och eftermiddagskaffe, lunch, guidade visningar samt entréer.

Resansvarig: Eva Önneby, tel 070-859 5356

Hemlig resa

torsdag 6 juli

I denna ljuva sommartid ger vi oss ut för att dela gemenskap och upplevelser.

Lämplig utrustning? Det krävs ingenting extra, inga stora strapatser väntar, men som alltid vid en utflykt är det bra att vara utrustad med nyfikenhet, lust att upptäcka och att eventuellt ha ett paraply i beredskap.

Påstigning från kl 08.30 och hemkomst vid 17-tiden.

Pris: 580 kr för hela dagens utfärd – bussresa, för- och eftermiddagskaffe, lunch och ’happenings’.

Anmälan tidigast 16 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se ovan). 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

Endagskryssning på Svartån och Örebro kanal

måndag 17 juli

Vi åker från Falun kl 08.00 mot Örebro för att kl 11.00 gå ombord på M/S Tor för en seglats genom Örebro och en lunch på Hjälmaren. Kl 14 går vi i land i Wadköping där vi får träffa Cajsa Warg och blir guidade runt i staden. Dagen avslutas i Wadköping där vår buss väntar ca kl 15.30. Åter i Falun vid 18-tiden.

Pris: 630 kr, vilket inkluderar buss, kryssning med lunch och besök med guide i Wadköping.

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

Resesamordnare: Stig Olsson, tel 070-540 4177, e-post: stig.gms@telia.com

Långkryssning med M/S Birka

14-18 augusti

Vi bordar vi M/S Birka för en långkryssning med besök i Rönne på Bornholm, Lybeck – kungen bland Hansastäder – och Visby, vår egen Hansastad.

Trivsamma Lybeck bjuder på spännande historia, arkitektur och marsipan. Här finns chansen att boka utflykter såsom stadsvandring i Lybeck eller en tur till Hamburg. På solskensön Bornholm stannar vi till i Rönne, en charmig liten stad med korsvirkeshus och kullerstengator. Vill man se mer, finns det utflykter både till fots, med cykel och med buss.

Vår sista anhalt blir världsarvsstaden Visby. Här kan man boka utflykter till Fårö, följa med på en guidad tur och höra om Visbys historia eller bara strosa på rosenkantade gränder.

Anmälan snarast direkt till Tobbes Resor, tel 0226-671 30. **Bokningskod:** *SPF Falun*.

Obs: Vi har endast 30 platser, så först till kvarn...

Resan har tidigare annonserats via gruppmejl.

Grundpris: 5.095 kr, vilket inkluderar kryssning med M/S Birka, fyra nätter med del i Cabin Standard insideshytt, fyra tre-rättersmiddagar exkl dryck, tre frukost och en brunch samt bussanslutning.

Tillägg: För enkelhytt tillkommer 2.875 kr, för Seaview Standard 2-bäddshytt 1.150 kr/person.

Övrigt som tillkommer: Utflykter i Rönne, Lybeck och Visby. *Obs: Måste bokas i samband med att resan bokas.* Utflykterna och priset för dem kan du läsa om på Birkas webbplats: birka.se/kryssningar/langkryssningar/lubeck-och-hamburg.

Resesamordnare: Stig Olsson, tel 070-540 4177, e-post stig.gms@telia.com

Resan genomförs i samarbete med Tobbes Resor.

Norge: Geiranger med Atlanthavsvägen

20-24 augusti

Få länder i Europa har en sådan fascinerande natur som Norge. Under resan används både buss och båt, och en av höjdpunkterna är sjöresan med Hurtigruten.

Turen går på den kända Geirangerfjorden där en fantastisk natur väntar med klassiska vyer som forsarna ”De sju systrar” och ”Brudslöjan”. Som om inte detta vore nog kommer vi att färdas på den berömda Trollstigen utefter norska fjordar och fjäll.

Atlanthavsvägen är en nationell turistväg i Norge. Delar av vägen är byggd på små öar med hjälp av åtta broar och flera vägbankar. Vägen utnämndes 2005 till ”århundradets norska konstruktion” och 2006 låg vägen högst upp på The Guardians lista över de fem bästa turistvägarna.

Vyerna under denna resa är fantastiska, så glöm inte kameran!

För utförligt dag för dag-program se webben. Du kan också beställa programmet via expeditionen.

Pris: 5.495 kr (min 30 pers) alternativt **5.195 kr** (min 40 pers). **Tillägg:** enkelrum 1.200 kr. I resans pris ingår buss, del i dubbelrum, halvpension (frukost, middag), sjöresa med Hurtigruten, utflykter enligt programmet samt reseledare. **Anmälan tidigast 7 mars kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se ovan). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248

Arrangör: MK Bussresor, tel 0511-34 66 60, info@mkbussresor.se, www.mkbussresor.se

Åland 'de luxe'

4-7 september

Så här beskrivs resan av vår Ålandsbördige chaufför Reimer, som med sin hemkänsla och lokalkunskap lagt upp resan:

Resan är tänkt att bli en upplevelse lite utöver det vanliga. Vi kommer att få se mycket av Åland, få höra om dess historia och hur man lever i dag. Vi vill också ge en kulinarisk upplevelse samt ett boende på ett av Ålands bästa hotell, Arkipelag i Mariehamn. Vi gör ett besök på Andersudde, där vi får se kommerserådet Anders Wiklöfs konstsamling, en av de största privata konstsamlingarna i Norden.

Ett dag för dag-program finns tillgängligt på nätet och på expeditionen.

Pris: 6.800 kr (baserat på minst 45 betalande). **Tillägg:** enkelrum: 1.500 kr.

Detta ingår: Bussresa i bekväm långfärdsbuss, busskaffe och smörgås, färja t/r Eckerölinjen, 2 x lunchbuffé på färjan, boende på hotell Arkipelag, 3 frukostmåltider, 2 luncher (vid utfärder) och 2 middagar (2/3-rätters med isvatten och kaffe) och tillfälle att avnjuta Ålandspannkaka till kaffet, lokalguide två dagar vid utfärder, besök i parlamentshuset, Ålands sjöfartsmuseum, Bryggeri Stallhagen med ölprovsmakning m m.

Anmälan tidigast 9 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se ovan). 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 8184

Arrangör: Hansson Buss AB, tel 023-185 00

* * *

Under 26 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 tyger, gardinskenor, lamellgardiner, rullgardiner, solskydd 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



KURSVERKSAMHET



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

ANMÄLAN	<i>All anmälan</i> 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.

BETONGGJUTNING - 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 får du veta i kallelsen till kursen.

Ledare: Karin Nyström

Start: Tisdag 9 maj kl 13.00-14.30 (3 träffar)

Kostnad: 300 kr

BLOMSTERBINDERI och gofika

Intresseanmälan

Vi gör en bordsdekoration hos Marie på Blå blommor uppe vid Gruvan.

Tid: En onsdag i vår. Startar när cirkeln är fulltecknad.

Kostnad: 450 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

Start: Onsdag 8 mars kl 15.00-17.15 (3 träffar)

Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A

Kostnad: 240 kr

GEOLOGIN bakom Världsarvet

Lär dig mer om Världsarvets geologi. Exkursion ingår.

Ledare: Gunnar Eriksson

Start: Onsdag 26 april kl 13.00-15.30 (3 träffar)

Kostnad: 300 kr

HISTORIA OCH KULTURHISTORIA

Temat för vårens kurs är svenska inflytelserika drottningar. Kursen riktar sig till dig som vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt.

Ledare: Fredrik Adolphson

Start: Onsdag 8 mars kl 18-20 (6 träffar)

Kostnad: 600 kr

HÄLSOFÖRELÄSNING: KOL

Ny möjlighet!

Fysisk aktivitet med kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) och råd om fysisk aktivitet för dig som inte har KOL.

Föreläsare: Professor Margareta Emtner, Uppsala

Tid: Torsdag 20 april kl 13.30

Lokal: Nybrokyrkan

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan: Ingen föranmälan

HÄLSOFÖRELÄSNING MED RÖRELSER:

Vikten av att må bra och njuta av livet – vardagsrörelser

Ledare: Lena Grönberg, gypainstruktör

Tid: Torsdag 27 april kl 13-15

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan: Senast en vecka i förväg. Begränsat antal platser.

IDROTTEN I ETT HISTORISKT PERSPEKTIV

Ledare: Daniels Sven Olsson, 070-578 20 35, daniels.sven.olsson@tele2.se

Tid: Tisdagarna 14 mars, 28 mars och 11 april kl 14-16

Kostnad: 60 kr/tillfälle, 150 kr för hela kursen

14 mars: Redan de gamla grekerna... men även egyptier och kineser ägnade sig åt idrott, gymnastik, kroppsövningar och sport

28 mars: Vikingarnas vilda lekar samt medeltidens idrott och sportfåneri

11 april: Dalaidrottens historia från papegojskjutning till innebandy

Uppge vid anmälan om du vill gå hela kursen eller enskilda tillfällen.

Kursen anordnas i samarbete med Idrottsmuseet.

KERAMIK - skapa i lera

Intresseanmälan

Tillsammans med en inspirerande ledare får du möjlighet att skapa i lera. Vi gör vackra bruksföremål med olika mönstertryck, bl a gamla spetsdukar. Allt material ingår. Föremålen bränns och glaseras efteråt av ledaren.

Ledare: Pernilla Nordman

Start: Efter kursdeltagares önskemål. Startar när kursen är fulltecknad.

Tid: Lördag kl 15-17

Kostnad: 400 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 upptäcktsfärd 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 vetenskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Tid: Torsdag 23 mars kl 10-16 (en timmes lunchpaus – kök finns i anslutning till studielokalen där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

Anmälan senast två veckor i förväg. Begränsat antal platser.

MOBILTELEFONEN - PROBLEM?

Tre tillfällen i vår att få hjälp med att använda mobiltelefonen.

Ledare: Margareta Nilserud

Tid: Kl 13-14.30 tisdag 25 april, onsdag 26 april resp torsdag 27 april

Kostnad: 50 kr (en kopp kaffe ingår)

Anmälan: Senast en vecka i förväg. Obs: Begränsat antal platser.

Uppge om möjligt i förväg vad du vill ha hjälp med samt vilken mobiltelefon du använder.

NATURKÄNSLAN - kom ut och njut!

Kom ut i naturen och finn glädjen i att tillsammans utforska, ta del av och se allt spännande som finns där. Rofyllda och matnyttiga aktiviteter för att stärka naturkänslan. Vi håller till på Dikarbacken, Naturskolan i Falu kommun.

Ledare: Mia Bucht, utomhuspedagog
Start: Tisdag 11 april kl 10.00-12.15 (3 träffar)
Kostnad: 280 kr

SÄKRARE VARDAG

Intresseanmälan

En kurs som utgår från materialet *Försök inte lura mig!*, framtaget av Sveriges Pensionärsföreningar, Polisen och Brottsofferjouren. En kamratcirkel för dig och dina vänner om minst tre personer.

Tid: Tre träffar. Startar när det finns tre anmälda.

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan: Vuxenskolan, Falun, tel 023-222 46

TURISTENGELSKA

Öva på att tala engelska och utöka ditt ordförråd. Vi utgår från praktiska situationer och tränar språket i meningsfulla sammanhang. Vi tränar på att presentera bl a vår omgivning och att ställa och besvara enkla frågor som kan behövas på en resa eller då man får besök av engelsktalande vänner.

Ledare: Karin Michols

Start: Måndag 13 mars kl 14-16 (5 träffar)

Kostnad: 300 kr

VÄRLDSARVET FALUNS BERGSMANSGÅRDAR

Vi besöker tre bergsmansgårdar – Svedens gård, Stora Hyttnäs gård och Stabergs bergsmansgård – och lär oss mer om dem och Världsarvet Falun.

Onsdag 31 maj: Svedens gård

Onsdag 14 juni: Stora Hyttnäs, Sundborn

Onsdag 21 juni: Stabergs bergsmansgård

Tid: Kl 14.00 på respektive plats. Samåkning kan ordnas vid behov.

Kostnad: 60 kr/person/tillfälle. Fika kan köpas på plats, avgift tillkommer.

Anmälan: Enskilda tillfällen, anmäl dig till ett eller flera, senast en vecka i förväg. Begränsat antal platser.

Kursen anordnas i samarbete med Världsarvet Falun, Falu kommun.

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet. Vi söker även dig som vill leda en cirkel.

Just nu letar vi efter någon som kan leda en grupp som vill sjunga tillsammans.

Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller falun@sv.se

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 2017.

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 8 september 2017.**

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

Var rädd om kroppen – Använd den!

Skidåkning

Skidåkningen har pågått på onsdagar under januari och februari. Det har inte varit så lätt att hitta bra spår. Vi har varit tvungna att åka till Borlänge-Bergebo vid ett antal tillfällen.



Nu är det dags för StafettVasan, där vi har ett lag med. Följ oss gärna på nätet! Vårt lag heter SPF Falun.

Vi fortsätter att åka så länge det finns snö. Vill ni ha information om vart vi åker, så skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.

Stavgång

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



Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs nya 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 19 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 i månadsskiftet april-maj.

Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i september, kommer i senare nummer av MedlemsNytt.



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 närspellet 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 Samuelalds Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman, som är professionell instruktör.

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för **nybörjarkursen** är 2.100 kr och omfattar 7 tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår även lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena samt medlemskap i golfklubben under år 2017.

Dagar för nybörjarkursens praktik: mån 8 maj, tis 9 maj, tor 11 maj, mån 15 maj och tis 16 maj, förmiddagstid. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på. Dagar meddelas vid första praktiklektion.

För **fortsättningskursen** är avgiften 600 kr för fyra tillfällen med en tim/gång. Tider för fortsättningskursen: mån 8 maj, tis 9 maj, mån 15 maj och tis 16 maj. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare. Alla kurser förläggs i första hand 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 vid klubbhuset. *Ingen föranmälan behövs.*

Ledare: Daniels Sven Olsson 070-578 20 35

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolfen meddelas i gruppejl.

Att komma ihåg:

Sommaren 2017 räknar vi med att för tolfte året genomföra
föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun.

Tävlingen, som spelas över 18 hål, är planerad att spelas fredagen den 16 juni på Samuelsdals golfbana.

Mera information om tävlingen kommer i nästa nummer av MedlemsNytt.

Skogsvandringar

Följ med på våra 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 föranmälan behövs. Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du är osäker på om vandringen passar för dig.

Vårens vandringar:

Torsdag 27 april: Vika, Kyrkbytjärn

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 4 maj: Östanfors–Faluån

Samling kl 10.00 vid golfbanan i Kålgården intill ICA Britsarvet.
5,5 km lätt vandring.

Ansvareg: Bertil Jüderberg (070-548 56 17)

Torsdag 11 maj: Naturreservatet Sanders gammelskog

Samling kl 10.00 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.
3 km lätt vandring i orörd natur.

Ansvareg: Bengt Östberg (070-681 41 28)



Torsdag 18 maj: Bergebo, Borlänge

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.
5 km vandring i motionsspår med varierande svårighetsgrad.

Ansvareg: Cajsa Janser (tel 0730507031)

Torsdag 25 maj (Kristi Himmelfärdsdag): Bäverleden, Bjursås

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.
4-5 km vandring i kuperad terrång med start vid övre parkeringen, Dössberget (passera serveringen).

Ansvareg: Olle Lagerberg (tel 070-310 41 43)

Torsdag 1 juni: Älven runt, Borlänge

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.
5 km mycket lätt vandring med start vid Tunabygdens gammelgård i Borlänge.
Ev: möjlighet att besöka Gammelgården.

Ansvareg: Bengt Östberg (070-681 41 28)

IT-hjälpen

Har du problem med din dator? Något som har hångt 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.

IT-COACHEN VARNAR

för erbjudanden typ "Vad är din bil värd idag?"
Det kan bli kostsamt att nappa på ett sådant erbjudande.
En faktura kan komma.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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>
Margareta Dunkars, <i>sammankallande</i>	341 75	Torsten Gudmunds	395 50
Herbert Carlén	073-805 5700	Kjell Perers	070-511 9930
Ingrid Melin	347 88	Inger Strandmark	070-232 4399
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898

Aktuellt från KPR:

Anhörigkurator Eva Lönn Halvarsson har presenterat sin verksamhet som startades den första oktober förra året. I hennes uppgifter ingår bl a att ge information om sin verksamhet och om vilken hjälp som kan ges till dem som vårdar sina närstående. Hon kommer att ha kontakt med anhöriga, enskilt eller i grupp, för att ge stöd i vardagen. Målet med verksamheten är att stärka enskilda och gruppers möjligheter att hantera yttre och inre påfrestningar. Samtal kan ske på telefon, i hemmet eller på omsorgsförvaltningen. Den som vill ha kontakt med Eva Lönn Halvarsson kan ringa direkt till henne på tel 023-867 39.

Boendesamordnare Petra Mildner har informerat om reglerna som gäller när någon tilldelas en lägenhet på vård- och omsorgsboende. Tre omständigheter avgör vem som ska få lägenheten: **1)** Hur länge har personen väntat? Målet är att boende ska erbjudas inom tre månader efter att beslut har fattats. **2)** Hur ser hemsituationen ut? Är hjälpbehovet omfattande och hemsituationen ohållbar? **3)** Om personen finns på korttidsboendet Lunden och många från lasarettet väntar på plats där får de från Lunden förtur.

Väntetiden på lägenhet varierar och det finns för närvarande inte tillräckligt för att tillgodose behovet. Utökade hemtjänstinsatser ges då i avvaktan på lägenhet.

Vård- och omsorgsboendet Risholmsgården kommer att byggas ut med 20 lägenheter. Planeringen har påbörjats och tillbyggnaden väntas bli inflyttningsklar under 2018. Då behovet av lägenheter är stort, öppnar Källegården, avd Kattfoten, åtta platser för vård- och omsorgsverksamhet under februari.

Brukarrevision kommer att ske under våren. KPR beslutade att den ska genomföras på vård- och omsorgsboendet Daljunkargården.

Elisabet Ottervald

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. De är kopplade till de landstingsdrivna vårdcentralerna och har cirka två möten per halvår. SPF Seniorernas representanter vill gärna ha **dina synpunkter på vården vid din vårdcentral** att framföra i vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

<i>Vårdcentral:</i>	<i>SPF Seniorernas representanter:</i>
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05) och Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (070-433 3832) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23) och Jörgen Adolphson (073-975 9410)
<i>Sammankallande: Margareta Dunkars (341 75)</i>	

Rapport från Patientråden:

SPF Seniorernas representanter i brukarråden träffas ett par gånger per år för att diskutera hur vi på bästa sätt ska kunna samverka i arbetet med att hjälpa våra medlemmar att få en bättre vård.

Erfarenheterna från senaste årets arbete i Patientråden visar att verksamheten vid vårdcentralerna fungerat i stort sett bra.

VC Norslund har många läkare varav två dels forskar och dels arbetar på vårdcentralen. Grycksbo är en vårdcentral som har gott renommé. Inga stafettläkare finns där. VC Britsarvet har en stafettläkare och ny avdelningschef.

Framkomligheten på telefon är bra tack vare systemet med att en sjuksköterska ringer upp. Det är svårt att få läkartider. Förslaget om en återbudskö borde få gehör. Det kan ta lång tid att få remissbekräftelse från specialistmottagningar. I vissa fall slarvas remisserna bort.

Svar på provtagning: Önskvärt att få protokollet och inte bara svaret att ”det är bra”.

Bussförbindelser: Förödande att Mjuka linjen dras in.

Parkeringsplatser: Inga stora problem vid vårdcentralerna – däremot vid lasarettet.

Färdtjänst: Dalatrafik tar över beställningscentralen så det finns hopp om bättring.

Trivsammare väntrum: Filmer från gamla Falun är bättre än ordinarie TV-program som rullar på.

Namnen på brukarråden ska aktualiseras på anslagstavlor och i pärmar på vårdcentralerna.

Dessa exempel på ärenden som behandlats under året visar att SPF Seniorernas representanter i Patientråden har stora möjligheter att påverka förhållandena vid vårdcentralerna.

Margareta Dunkars

AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
	tisdagar	9.45	Boule, Norslund		16
	onsdagar	10.00	Stavgång runt Kålgår'n. Samling Magasinsbron.		16
	fredagar	10-11	Bowling i bowlinghallen, Scandic hotell		16
MARS					
3	fre	13.00	Lunch, Küselska krogen		25 + 27
4	lör	14-16	Kafé Björken: Nils Birgersson spelar och sjunger		6 + 25
8	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Om knäartros. Överläkare Dan Rösmark.		4
11	lör	14-16	Kafé Björken. Margareta Dunkars: Bra mat – bättre hälsa		6 + 25
14	tis	18.00	Quiz-afton (frågesport) på puben Bishops Arms	JA	4
15	ons	13.30	Film- och bildspel, Daily Spots Natur & KulturbioGRAF	JA	5
18	lör	14-16	Kafé Björken: Kjell Karlsson spelar och sjunger		6 + 25
25	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning		6 + 25
30	tor	10-11.30	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
30	tor		Resa till Gävle	JA	7
APRIL					
1	lör	14-16	Kafé Björken: Inför påsken: Varför äter vi ägg?		6 + 25
3	fre	13.00	Lunch, Küselska krogen		25 + 27
6	tor		Resa: Nordiska Trädgårdar, Stockholmsmässan	JA	7
8	lör	14-16	Kafé Björken. Håkan Romlin: Min väg tillbaka		6 + 25

Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2017. 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 8 september 2017**. 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

12	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Falun under stormaktstiden. Sven B Olsson.	4
20	tor	13.30	Föreläsning i Nybrokyrkan: Professor Margareta Emtner om KOL	5 + 13
22	lör	14-16	Kafé Björken: Hattparad och musik	6 + 25
27	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Lugnet för samäkning.	18
27	tor	10-11.30	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten	5
27	tor	13-15	Hälsoföreläsning med rörelser, Britsarvsgårdens gymnastiksal	JA 5 + 13
MAJ				
4	tor	10.00	Skogsvandring. Samling golfbanan Kålgården.	19
5	fre	13.00	Lunch, Küselska krogen	25 + 27
7	sön	14-16	Söndagskafé på Britsarvsgården: Kjell Karlsson spelar och sjunger	6 + 25
8	mån		Golf: Nybörjar- och fortsättningskurser startar	JA 17
10	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Clarinette à la carte konserter	4
11	tor	10.00	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.	19
18	tor	10-11.30	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten	5
18	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.	19
25	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.	19
31	ons	13.00	Vår lunch, Dösbergets Vårdshus, Bjursås	JA 4
31	ons	14.00	Världsarvet Faluns bergsmansgårdar: Svedens gård	JA 15
JUNI				
1	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.	19
1	tor		Resa: Gårdar och lin i Hälsingland	JA 7

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

Maria Bjerneby Häll 073-980 2599
Sune Hallstensson 070-884 2258
Per-Olof Hedlund 334 69
Anna Lundquist 073-038 9268
Christina Öhlén 070-231 1818

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 341 75
Alva Lindström 205 63
Inger Olevik 070-366 2343

Lustigknopp

Kristina Olsson 258 23
Marianne Rennel 070-665 7178
Mia Örtenholm 646 29
Gunilla Östman Mikkola 070-747 1001

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 652 69

Norslund

Gun Eriksson 070-694 1752

Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Haraldsbo

Lena Söderlund 073-150 5436

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

Har du hörselproblem?

Vill du diskutera dem med mig? Jag är
SPF Seniorernas hörselombud
och hjälper dig gärna.
Välkommen att kontakta mig!

Gunilla Östman-Mikkola, tel 070-747 1001

Synombud:

Anita Bonde, tel 070-294 6087

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 070-694 1752.

Anhörigstöd

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

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

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

SPF 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** och **Källänget-skolan** i Svärdsjö. **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 Häggbloom*, tel 336 42.

Söndagskafé på Britsarvsgården

Söndagen den 7 maj kl 14–16 serveras kaffe/te med fikabröd för 30 kr.
Kjell Karlsson spelar och sjunger.

Välkomna!

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet pågår till och med den 22 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 kr och umgås och ha trevligt.

*Se programmet på sidan 6 och kalendern på mittuppslaget.
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).*

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

t o m den 5 maj kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på **Küselska Krogen**
adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Läs mer på sidan 27.

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 023-877 80 för att få blankett för ansökan. Den beviljas om du har fyllt 67 år.

En lunch kostar 52 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

hjälper 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.

Ät lunch på Küselska Krogen tillsammans med andra SPF Seniorer!

Hur hittar jag till Küselska Krogen? För säkerhets skull tog jag sällskap med Margareta Nissby. Kerstin Wåghäll skulle också komma dit men det dröjde – hon hittade inte utan hade behövt ringa en kompis för att få en vägbeskrivning. Vi hade kommit överens om att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer.



Det var den första fredagen i februari månad kl. 13.00. I ett lugnt och skyddat hörn med utsikt mot ån fann vi flera SPF Seniorer vid ett långbord med fin vit duk. Stekt strömming och potatismos lockade de flesta av oss, några valde istället fläskkarré med potatis.



Kerstin Wåghäll, Gun Eriksson och Margareta Nissby smakar på dagens lunch.

Det var en mycket trevlig lunch, god mat och trevligt sällskap! Vi pratade om allt möjligt och gav varandra tips på filmer någon av oss sett, t.ex. *Lion* och

La La Land. Särskilt bra tycker vi det är att filmer emellanåt visas dagtid, när det är ljusst ute, och uppskattar att både *Smultronstället* och *Biografen Falan* har eftermiddagsvisningar.

Den första fredagen i mars kl. 13 är det dags igen. Två långbord med vita dukar finns då reserverade för oss, SPF Seniorerna. Och möjligheten återkommer den första fredagen i april och i maj kl. 13.

Maria Bjerneby Häll

Man kan röra på sig så länge man lever!

Det var budskapet som Lena Grönberg hade till det trettiotal damer som hade infunnit sig till Kafé Björkens första träff för året. Tyvärr lyste herrarna med sin frånvaro . . .



Lena leder både mjukgympan, som är ett sittande/ stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition, och lättgympan som omfattar enkla basövningar i lugnt tempo.

– Det är viktigt att träna rätt och medvetet, framhåller Lena.

– Vardagsmotion innebär att röra sig rejält minst tre gånger i veckan. En halvtimme i taget om du orkar, annars dela upp i två pass. Och gå ut i dagsljus för att kunna tillgodogöra dig d-vitamin. Börja gärna dagen med ”vakna upp-gymna” i sängen (se nästa sida).

Lena övergick till att demonstrera balansövningar från fot till fot, sträckningar och tånjningar, koordinationsövningar för händerna.

– Muskelnerna måste belastas för att bli starka. Man kan till exempel träna genom att sätta sig och resa sig ur stolen 10-12 gånger utan att ta hjälp av armarna. Att stampa med fötterna motverkar benskörhet.

Och så ska man äta rätt och lagom mycket, och inte för fort.

- Ät en rejäl frukost, som varar länge
- Var inte hungrig när du handlar mat
- Välj grovt bröd, rotsaker, grönsaker
- Undvik godis, sockerfällor
- Minska ner på potatis, ris, pasta

– Ta en tupplur varje dag, avslutade Lena. Men bara 5-10 minuter – somna inte på riktigt!

Margareta Nissby

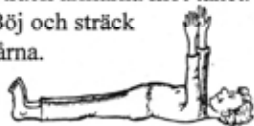
”Clarinette à la carte” på Café Björken



VAKNA UPP GYMPA

Gör de här rörelserna några gånger innan Du stiger upp på morgonen.

Sträck armarna mot taket.
Böj och sträck
fårna.



Dra upp ett knä i taget mot
magen.



Lyft huvudet och axlarna
och titta på fårna.



Vrid huvudet från
sida till sida.



Knip ihop skinkorna och
lyft upp baken.



Avsluta med en sittande
promenad på sängkanten.



En kvartett klarinettister gästade lördag 26 november Café Björken. De är erfarna musiker i äldre årgångar som tycker om att spela tillsammans och för andra som vill lyssna. Stig Lindstedt på basklarinet presenterade gänget och musiken.

Det blev en blandning av äldre jazz, dansmusik, visor, ett stycke Mozart, musik inför advent och jul. Med stor inlevelse spelade de den svängiga jazzlåten Alec Templetons ”Bach goes to town”. Och så blev det några historier mellan låtarna.

Föreningens medlem Gudrun Lindén deklamerade stämningsfullt Viktor Rydbergs ”Tomten”.

Gustaf Lagerby

Rapport från årsmötet

SPF Seniorerna Falun har 8 februari haft sitt årsmöte. Omkring 130 medlemmar var närvarande när ordförande Ann-Britt Åsebol hälsade deltagarna välkomna.

Mötet inleddes med sång av föreningens kör, ledd av Margareta Åberg och med Mats Åberg vid pianot. Visornas inspirerande ledmotiv var kärleken och hyllningen till livet, från *Love me tender* till *En gång i min ungdom*.

Gunnar Trued informerade om Trygghetsboendegruppens arbete. Den nybildade gruppen avser att driva frågor om boende för äldre och påverka kommun och byggföretag.

Ann-Britt utlyste en tyst stund för att minnas bortgångna medlemmar.

Bo Wickberg ledde sedan årsmötesförhandlingarna med Karin Malmgren som sekreterare.

Ur årsberättelsen föredrog Ann-Britt att under året medlemsantalet har ökat med 2,2 %. Resorna har varit många. Det kommunala pensionärsrådet har fått mer inflytande och ligger nu direkt under kommunstyrelsen. Samtliga kommittéer har arbetat framgångsrikt och har fått nya arbetsbeskrivningar. Ny webbplattform för hemsidan och nytt medlemsregister är under inkörning. Föreningens medlemsavgifter betalas nu centralt och årsavgiften kommer att sänkas något. Alla dokument till årsmötet finns utlagda på föreningens nya hemsida.

Resultat- och balansräkning för 2016, verksamhetsplan och budget för 2017 godkändes av årsmötet. Föreningens ekonomi är god. Styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

Till föreningens ordförande för ett år valdes Herbert Carlén. Styrelseledamöter, revisorer och sammankallande i kommittéerna valdes. Ny i styrelsen blev Gunilla Barkar.

Den nya valberedningen består av Ann-Britt Åsebol, sammankallande, Birgitta Klahr och Inger Ledin.

Bertil Eek avtackade sju avgående funktionärer med varma ord och blommor.

Avgående ordföranden Ann-Britt tackade för förtroendet hon fått att vara ordförande och för de erfarenheter hon fått till att i andra sammanhang arbeta med seniorfrågor. Hon välkomnade Herbert Carlén till arbete i en framgångsrik och välskött förening.

Text: Gustaf Lagerby Foto: Maria Bjerneby Häll



Herbert ny ordförande

Vi träffas på ett café i Falun. Dagen därpå ska Herbert Carlén resa till Spanien för att fly det svenska mörkret och kylan några veckor. Herbert och hustrun Sickan har hyrt en lägenhet i Nerja.

Han är uppväxt i Småland, men kom till Dalarna vid 15 års ålder. Idag är Falun hemorten även om mycket tid också tillbringas på Öland, där Sickan kommer ifrån.

Ordförande tillsätts på ett år, lite kort tycker Herbert Carlén, det tar ju ett tag att bli varm i kläderna.

Herbert är ingalunda någon novis inom föreningslivet – han har varit aktiv inom både fackförening och samfällighetsförening.

Idag är han pensionär efter ett liv som yrkesmilitär, ett yrke som tagit honom runt i världen. Han har varit stationerad i Indien, Pakistan, Nicaragua, Irak, Korea för att nu nämna några länder.

Den militära karriären avslutades med fem år vid Försvarshögskolan i Oslo.

Av alla sina utlandsposteringar är det nog Indien som fascinerat mest. – Det var så annorlunda. Familjen var med och tänk, ingen telefon, ingen bil. Det var en nyttig upplevelse för barnen som då var 12 och 14 år.

Herbert är tveksam till ett särskilt pensionärsparti, men menar att vissa frågor är viktiga för en intresseorganisation som SPF Seniorerna att driva.

– Kommunala transporter är en viktig fråga. Varför drogs Mjuka linjen in till exempel, pensionärer måste ha möjlighet att på ett enkelt sätt kunna ta sig in till stan för en rimlig kostnad.

– Pensionärspris på bussen borde vara en självklarhet, det fungerar ju i Stockholm, det borde kunna fungera här också, säger Herbert.

Den här gången blev det Spanien, men Öland är en plats som också ligger honom varmt om hjärtat. Därifrån kommer hustrun Sickan och visst har väl tankarna funnits att flytta dit permanent och inte bara vara där på sommarren. Men den då sjuåriga dottern avgjorde saken för ett antal år sedan genom att säga nej till flytt – då skulle vi ju inte ha något att längta till.



Text: Karin Bökman

Korta klipp ur verksamhetsberättelserna 2016

STYRELSEN Medlemsantalet ökade under året till 2.284. Styrelsen har hållit 13 sammanträden, två välkomstmöten med nya medlemmar samt två möten med kommittéansvariga. Styrelsemedlemmar har regelbundet deltagit i kommittéernas sammanträden.

Medlemsavgiften har varit 250 kr, varav till förbundet 130 kr, distriktet 20 kr och föreningen 100 kr. Föreningen har nu anslutit sig till central uppbörd av medlemsavgifter.

Föreningen har medverkat i kommunens ”Kvalitetsvecka” och tillsammans med distriktet vid 60+-mässan på Lugnet.

Förbundet har fr o m 1 december infört en ny webbplatsform och ett nytt medlemsregister. Införandet har varit förenat med avsevärda problem.

EXPEDITIONSKOMMITTÉN bemannar föreningens expedition och tar emot samtal och besök från medlemmarna. Webbanmälningar till resor och studiebesök har fungerat väldigt bra.

FRISKVÅRDSKOMMITTÉN *Motionslotteriet* lockade 110 deltagare.

Boulegruppen är mycket aktiv med ökande deltagarantal och har med stor framgång deltagit i olika tävlingar.

Bowlinggruppen har ökat sitt närvarotal de senaste åren. I riksmästerskapet har även i år fina framgångar noterats, bl a en guldmedalj.

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

Längdskidåkning. Åtta skidutflykter har genomförts. Skidgruppen har deltagit i Stafettvasan. I november-december företogs långvandringar.

Golf. För elfte året i rad har golfkurser genomförts med ca 35 deltagare. För scramble-spelet har intresset varit stort. Klubbmästerskapet samlade 48 tävlande. *Skogsvandringarna* fortsatte för fjortonde året i följd. Elva vandringar med i snitt 20 deltagare har gjorts samt tre enklare sommarvandringar med tyvärr alltför få deltagare.

Senior lättgymna och *Mjukgymna* samlade 20 respektive 26 deltagare.

Vattengymnastiken är flyttad till Neptunbadet på lasarettområdet. Under våren måste verksamheten reduceras. Under hösten har fem grupper varit i gång.

Cykling. Sex cykelturer har arrangerats med tyvärr alltför få deltagare.

INFORMATIONSKOMMITTÉN Medlemsbladet har utkommit med fyra nummer, som distribuerats av 58 ”brevdovor”. Notiser och reportage har införts i lokalpressen och på Veteranens webbplats. 71 gruppmejl med aktuella meddelanden har skickats till ca 1500 e-postadresser. Webbplatsen och föreningens sida på Facebook har regelbundet uppdaterats med nyheter, information och referat. I december togs en ny webbplatsform i drift för förbundet, distrikt och föreningar. Övergången var behäftad med en hel del barnsjukdomar.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR) är ett rådgivande organ med representanter för bl a pensionärsorganisationerna. SPF-representanterna har under

året bl a deltagit i referensgrupper för utbyggnad av vård- och omsorgsboende, för anhörigvårdare, för teknik i vården samt i det kommunala matrådet.

KÖREN hade vid årets slut 56 sångare och har framträtt vid tolv tillfällen, bl a vid föreningens möten i Nybrokyrkan, i Kristine kyrka och Boda missionshus samt vid vård- och omsorgsboenden. Körstämman anordnades i Kristinehallen för åttonde gången. Sex körer deltog.

MEDLEMSREGISTRET Under året har medlemsantalet ökat med 2,2%. I december togs ett nytt medlemsregister i bruk. Svåra driftsproblem uppstod. Vid årsskiftet var problemen ännu inte lösta.

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

PROGRAMKOMMITTÉN har arrangerat årsmöte, åtta medlemmöten, vårlunch, lunchkryssning, pubkväll, kräftfest och vinprovning samt fyra studiebesök. Elva lästipsträffar har genomförts.

RESEKOMMITTÉN Under året genomfördes 22 resor inom och utom landet med sammanlagt omkring 1000 resenärer och dessutom en Gotlandsresa på temat "Läs och res". Antalet anmälningar har varit högt och resor har dubblerats.

STUDIEKOMMITTÉN Kursverksamheten i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan har varit omfattande. 64 kurser har startat med sammanlagt 640 deltagare.

STUDIEGRUPPERNA KGK-1 och KGK-2 (Karlar, Grabbar, Kompisar), vars syfte är social gemenskap, består av 14 resp 8 herrar, som träffas varje månad.

TRAFIKKOMMITTÉN har träffat kommunala tjänstemän och förtroendevalda för att diskutera lokala trafikfrågor som berör pensionärer, särskilt busstrafiken. Kommittén begär bättre utmärkning av trafikregler och föreslår förbättringar för cykeltrafiken. En tipspromenad och en informations- och diskussionsträff om busstrafik har genomförts.

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 Samuelsdals pensionat arrangerades för de äldre pensionärerna. Gemensamma fredagsluncher har anordnats varje månad vår och höst.

Den fullständiga verksamhetsberättelsen finns tillgänglig på SPF Seniorernas expedition och på föreningens webbplats, www.spf.se/falun

”Trygghetsboende”

Vid årsmötet den 8 februari informerade vi om denna nya boendeform för äldre.

Denna typ av boende kan jämföras med servicehusen som fanns en gång i tiden, men som olyckligtvis lades ner av våra politiker.

Nu har politikerna vänt i frågan och uppmanar kommunerna att planera för och se till att ”trygghetsboenden” kan erbjudas de kommuninvånare som är 70+.

Trygghetsboenden kan byggas och ägas av både kommunen och privata bostadsbolag och vara hyresrätter eller bostadsrätter. För att bo där behövs inget biståndsbeslut från kommunen utan man söker sådan bostad på vanligt sätt hos fastighetsägarna.

”Trygghetsboendet” skall bestå av lägenheter i olika storlekar men också lokaler för gemensamma aktiviteter. Kommunen ska bemanna gemensamhetsdelen med personal med uppgift att skapa olika aktiviteter för de boende.

SPF Seniorena Falun vill försöka ta reda på hur stort behovet är bland medlemmarna av denna form av boende.

Vi kommer därför, inom kort, att per e-post skicka ut en enkät till alla medlemmar med e-postadress med hopp om att så många som möjligt svarar och därmed ger oss möjlighet att, med svaren som underlag, kunna informera kommunen och privata bostadsbolag om behovets storlek.

Medlemmar som inte har dator men är intresserade av veta mer omkring ”trygghetsboende” är välkomna att ringa någon av oss nedan, så berättar vi gärna.

Gunnar Trued

070-683 42 33

Sören Norgren

070-536 87 03

Urban Björn

070-311 71 31

När jag kliade katten och katten spann
så blev jag en nöjd och belåten man.
Betänk huru salig jag då skulle bli
om jag själv kunde spinna och katten gav kli.
(Alf Henrikson)

Nya styrelsen för SPF Seniorerna Falun



Så här ser vår nya styrelse ut. Sittande fr v Gun Eriksson, Herbert Carlén (ordförande), Birgitta Wallman, Holger Freij (kassör) och Gunilla Barkar. Stående bakom dem Bo Bävertoft (sekreterare) och Bertil Eek (vice ordförande). (Foto: Maria Bjerneby Häll)

”FÖRSÖK INTE LURA MIG!”

Många bedragare har specialiserat sig på äldre. Bedrägerierna mot äldre ökar och ett sätt att motverka brotten är att höja medvetenheten hos äldre själva.

Därför har SPF Seniorerna deltagit i projektet **Försök inte lura mig!** tillsammans med Polismyndigheten, PRO och Brottsofferjouren.

Ämnet väcker engagemang och många medlemmar känner någon drabbad eller har själva blivit utsatta för bedrägerier.

I projektet ingår tre filmer, som kan ses på vår webb.

- **Var på din vakt**
- **Ditt hem är din borg**
- **Syna bluffen**



”Staden som försvann” – medlemsmöte 11 januari

Egentligen var det en sådan där dag då man bör hålla sig inomhus och sitta i soffhörnet med en god bok, men Örjan Hamrin fick SPF:s medlemmar att trotsa både snö, halka och hård vind.

Örjan Hamrin, tidigare museilektor vid Dalarnas museum, pratade om



Falun, staden som försvann; boken kom för fem år sedan men är alltså lika aktuell. Den här gången fick vi också se en del bilder som valdes bort när boken gick i tryck, allt fick inte plats.

En bild av Falugatans breddning 1966. En liten del av det Graumanska huset användes som personalbyggnad för byggnadsarbetarna. På bilden är Falugatans breddning färdig och nu ska den återstående delen av Graumanska huset rivas och gatan få sin nya bredd.

Bilden togs av Martin Jönsson och ingår i Dalarnas museums bildsamling.

Då och då hördes igenkännande kommentarer från publiken, minnet av en tid som var. Historien om museet, Dikmanska gården, Hammars konditori, biografen Regina, den gamla telefonkiosken som försvann, den gamla bussstationen och EPA, Sveriges sista funkishus.

Biltrafiken var intensiv och Falun var ett tag biltätast i Sverige, ja i hela Europa.

Men de politiskt ansvariga förstod inte alltid vikten av att bevara de gamla byggnaderna. Badhuset revs trots omfattande protester, i början på 1960-talet hotades också Hammars av rivning. Lagerlöfsgården, där författaren Selma Lagerlöf bodde, revs också men Lions lyckades rädda en del av lösöret och det kan nu beskådas på Dalarnas museum.

Text: Karin Bökman

Med hela världen som arbetsfält

– Jag är lite kluven i min uppfattning om Kina. Det är ett vackert land och jag tycker mycket om kineserna, men jag ogillar diktatur.

Så avslutar Lars Moberg sin berättelse om sina tre år som Sveriges Televisions korrespondent i Kina, ett föredrag som lockade många till Nybrokyrkan i Falun en onsdagseftermiddag i december.



Lars börjar med att blicka lite bakåt, till 1979 då han besökte Kina för första gången, då som turist. Han mötte ett Kina där privatbilismen var förbjuden och alla cyklade och där alla gick omkring i blå eller grön sk Maokostym. Kineserna tyckte de svenska turisterna var exotiska.

På hösten 2012 flyttade Lars till Peking för att börja jobba som SVT:s korrespondent. Han mötte ett annat Kina med höghus, glas och betong och dyrbara bilar, men på mindre orter och på landsbygden lever fortfarande det gamla Kina kvar.

– Det var svårt att jobba som journalist i Kina, med en diktaturregim som inte vill att du ska skriva, säger Lars. Människor är rädda för att prata, jag och andra västerländska journalister övervakades och avlyssnades hela tiden, övertygade om att också vår e-post kontrollerades så det gällde att vara försiktig.

Vid ett par tillfällen greps han av polis och fördes till polisstation för förhör.

Att bevaka en demonstration var svårt, myndigheterna släppte ingen information förrän efteråt, men en gång lyckades han genom Greenpeace få nys om en demonstration i Kunming, där dom boende ville stoppa en fabrik eftersom de var rädda för utsläpp. Lars åkte med fotograf och researcher till Kunming, tre timmar med flyg.

– Det var poliser överallt, jag har aldrig sett så många poliser, säger Lars.

Luften i Peking kräver nästan ett eget kapitel.

– Ena dagen var det soligt och blå himmel, nästa dag så dimmigt av luftföroreningar att man inte ens kunde se handen framför sig. Det är förbränningen av kol som är den stora boven och bara en procent av industrin följer de regler som regeringen satt upp.

Efter mer än 40 år som nyhetsreporter närmar Lars sig pensionen, om ett och ett halvt år fyller han 65. Han beskriver sig själv som ”nyhetsnörd”, missar sällan en nyhetssändning på radio eller TV.

– Det kan ju ha hänt något nytt.

Text: Karin Bökman

Läs om tidigare arrangemang på www.spf.se/falun:

Julbordsresa till Mariehamn

Traditionsenligt åkte vi med m/s Birka och njöt av deras fantastiska julbord. Underhållningen med två shower dels jul-show dels showen "My Way" samt musik-quiz. Allt höll hög klass. Ett soligt väder gjorde hemresan genom skärgården mycket trivsamt. *Se bilder på webben*

Vad är SPA?

SPA är namnet på en belgisk kurort, där människor började dricka brunn och bada kurbad redan för 2000 år sedan.

Ordet SPA kan också betyda "salus per aqua", vilket är latin och betyder hälsa genom vatten. Den läkande förmågan hos de europeiska termiska vattnen är legendariska. Efter vår vistelse i Pärnu hoppas vi att alla behandlingar ska ha satt sina spår och att vi blivit åtminstone 10 år yngre. Om det inte märks någon skillnad på utsidan är det väl så att vi åtminstone känner oss yngre, har blivit lite piggare och fyllts av ny energi.

Läs mer på webben

The Phantom of the Opera på Cirkus

De 50 biljetterna "släpptes för oss" 13 mars och resan blev fulltecknad direkt. Nu åtta månader senare var det så äntligen dags att komma iväg. Förväntningarna var stora och vi hade bara hört positiva saker om musikalerna. Det var en fantastisk föreställning med fantastiska skådespelare/sångare med Jöback på topp, mäktig musik, färgstark kostymering, storslagna scenerier och en teknik med snabba scenbyten och flera pyrotekniska effekter. *Läs mer på webben*

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 kvaliteter.

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

”Prosit Neujahr!”



En buss med 35 SPF-are reste på eftermiddagen till Västerås för att lyssna till Schönbrunns Slottsfilharmonikers nyårskonsert. Den mycket professionella orkestern är på sin skandinaviska turné och gästade nu Västerås Konserthus.

Efter ankomsten till konsert-huset satte vi oss vid tre egna bord på husets restaurang där en middag bjöds bestående av torskrygg med friterad surdeg, skirat smör och potatismos. Pannacotta med hjortron som efterrätt. Till maten vin eller öl.

Därefter var det dags att gå till konsertsalen där orkestern intog scenen. En presentatör i jackett spred feststämning genom att berätta om orkestern

och litet om Schönbrunns slott och nyårsfirande.

Den svenska dirigenten Mika Eichenholz slog igång orkestern och vi fick höra och se en kavalkad av glad och stämningsfull wienermusik med marscher, valser, polka, galopp. En sopran, Mara Mastalir, och en baryton, Wolfgang Schwaiger, sjöng med inlevelse sånger och duetter ur wieneroperetter. Och naturligtvis spelades ”An der schönen blauen Donau” i gungande valstakt.

Vi återkom till Falun vid midnatt. I minnet fanns melodier från Schönbrunns Slottsfilharmonikers musik. Än en gång kunde vi önska varandra ”Prosit Neujahr!”

Gustaf Lagerby

”Den som aldrig går vilse hittar inga nya stigar”

I väntan på skidföre brukar skidgänget i SPF Seniorerna arrangera långvandringar. Så också i vinter. I snitt har bortåt tjugo medlemmar deltagit varje gång och sträckorna har varierat mellan 8 och 16 kilometer.



Första vandringen företogs till Rösåsens utsiktstorn, byggt på 1930-talet.

– Att vandra på det här sättet i några kallgrader och lite snö på backen upplevs som riktigt behagligt när man har bra skor och lagom med kläder på sig, säger vandringsledaren Mats Hiertner.

Nästa vandring hade som mål att leta upp fyra rösen som tillhör Fredsmilen. Initiativtagaren Hans Troedsson mötte oss och berättade om projektet att hitta rösen.

Vandringen runt sjön Logården blev drygt 16 kilometer lång och tog fem timmar. Gänget gick motsols och stigen

var märkt åt andra hållet, så de valde fel i en korsning. Men den som aldrig går vilse hittar inga nya stigar!

Den gamla Svärdsjögruvan var målet för sista novembervandringen. Gruvan har anor från 1300-talet, och kopparhantering i större skala förekom redan på 1700-talet.

Vinterns sista långvandring gick till Kappelgrund i Aspeboda, en stigmörning mellan vägarna från Stockholm till Falun respektive Siljanstrakten. Här byggde munkarna en ”vägkyrka”. I dag finns en vacker gudstjänstplats här.



I mitten på december kunde skidorna plockas fram. Spåren i Stångtjärnsområdet var fina med bra glid och vackert väder. Några gånger har skidgänget åkt i Bergebo där spåren också har varit fina.

Nu är det dags för StafettVasan, där föreningen har ett lag med. Inför den har nio i skidgänget provat Vasaloppsspåret. Det blev en trivsam dag och alla ville gärna göra om det nästa år.

Skidåkningen fortsätter så länge det finns snö. Det är Mats Hiertner (bilden) som håller i skidutflykterna. Vill du vara med, kontakta mats.hiertner@gmail.com

Hur gick det sen? Läs Mats roliga rapporter och se fina bilder på www.spf.se/falun

Lunchtrav på Romme

Ett gäng SPF:are åkte till Borlänge en novemberdag för att pröva lyckan på Rommetravet. Skulle vi åka hem med mer i bagaget än när vi kom? Kunde det vara mycket aktivitet på en travbana mitt i veckan, folk arbetar ju?

Vi framkomsten blev det först en guidad visning på stallbacken. Indelning i två grupper och min grupp guidades av f.d. sportchefen Bernt Martinsson som varit "hela sitt liv på Romme". Han kunde allt om Rommetravet, tränare, hästar och hur det gick till förr. Idag är det inte alls så mycket folk som spelar på travbanan som förr. Allt spel sker via nätet. Antingen sitter man hemma eller besöker någon tobaksaffär eller liknande där det finns skärmar och spelmöjligheter. Annat var det förr, då kunde t.o.m. snälltåget från Stockholm stanna vid gamla Stora Tuna station för att man skulle kunna gå på travet.



Om det var lite aktivitet inne i huvudbyggnaden så var det desto mer på stallbacken. Fullt med hästfordon, tränare, kuskar m.m. Här finns det stallplatser för runt 170 hästar. Dagens spelprogram omfattade tio lopp med ca 15 hästar i varje vilket innebar att 150 hästar skulle förberedas här. Var nog en "nyhet" för flera av oss att det var så många hästar på en dag.

På stallbacken besökte vi travtränare John Byström som höll på att göra i ordning hästen Landers Giant W.F. som är en kolsvart fyraårig hingst, mycket vacker, tyckte vi alla. Den startar som häst nr 10 i sjätte loppet och med John själv som kusk. Den måste vi ju spela på!

Efter rundturen på stallbacken var det dags för lunch och vi hann precis lagom för att även hinna med att spela i första loppet som startade 12.20. Snabbt lärde vi ovana oss de vanligaste spelformerna: vinnare, plats, V4 och tvilling och så var vi igång.

Efter sista loppet var det så dags för hemfärd. En del hade vunnit mer än andra men alla hade vi haft en väldigt trevlig dag på Romme. Ett stort tack till Ingallil som fixat allt och vi hoppas det blir fler travresor framöver.

Per Börjesson

Nya mynt och sedlar



1-krona



2-krona



5-krona

I oktober 2016 fick vi nya 100- och 500-kronorssedlar samt nya 1-, 2- och 5-kronorsmynt.

Du kan använda de gamla mynten och sedlarna ett tag till men de blir **ogiltiga efter 30 juni 2017.**

Phai's Fotvård

Fotvårdsbehandling: 300 kr

*Fotbad, klippning av naglar,
avlägsning förhårnader,
behandling av nageltrång*

Tidsbokning:

073-723 84 41

Engelbrektsgatan 45, Falun

www.phaimassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!



ANNONSERA I SPF SENIORERNAS MEDLEMSBLAD

*Annonspriser och annonskontakt:
Se baksidan*

 Husqvarna



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

**Service med 12
månaders garanti**

VIKING®

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

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.

Medlemsavgift 2017: 250 kr, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr). Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år. Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds i början av februari varje år. Det bankgironummer som är angivet på fakturan på medlemsavgiften **kan endast användas för fakturor med OCR-nummer utsända från förbundet**. **För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330** användas.

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** (avtalsnummer 9550) omfattar olycksfallsförsäkring och livförsäkring. Den gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.

På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial.

Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfseniorerna@skandia.se.

Dessutom har vi en **mötesförsäkring** (avtalsnummer 7890) som är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av Förbundet.

Försäkringsbolaget If ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats www.spfpension.se.

Se också MedlemsNytt 2016-2 (Inför sommaren) sidan 46.

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 dig i medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*

Om du byter e-postadress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Seniorerna Falun.

Får du våra gruppmejl? Vi skickar ut gruppmejl några gånger i månaden. 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 sidan 2).

SPF Seniorerna Falun
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel 023-690 45 (öppettider: se sidan 2)
Org nr 883201-9239
E-post: falun@spfdalarna.se
Webbplats: www.spf.se/falun

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

*Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" på vår
 webbplats förstasida eller kontakta vår expedition
 per telefon, post, e-post eller personligt besök (se sidan 2)*

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når mer än 2200 medlemmar
 Kontakta Margareta Nissby, 023-13139, margareta.nissby@telia.com
Annonspriser: Helsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvantssida 500 kr

Stopptider och utgivningsdagar 2017:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	27 april / 4 maj	vecka 21
Inför hösten	3 augusti / 10 augusti	vecka 35
Inför vintern	26 oktober / 2 november	vecka 47

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2017-1

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

