

INFÖR VÅREN



Styrelse 2018

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Annica Berg Staffin	070-488 8620
	Anders Runström	070-266 9450
	Birgitta Wallman	070-330 4391
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	Helena Norberg	023-510 21
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

På föreningens
webbplats
www.spf.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 MedlemsNytt:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	023-179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	072-218 2235
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Eva Grönlund	070-719 3087
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Synvård/Hörselvård:	<i>vakant</i>	
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	<i>vakant</i>	

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)

Avgående ordföranden har ordet

Det är nu ett år sedan som jag valdes till ordförande i den näst största SPF-föreningen i Sverige och jag har redan avgått, vilket inte var min plan från början.

Anledningen till att jag inte ställde upp för omval var helt enkelt att min hustru och jag bestämde oss för att flytta tillbaka till hennes barndoms Öland. När ni läser detta så har flyttlasset redan gått och vi är numera ölänningar.

Jag vill tacka för förtroendet att vara ordförande i en mycket livaktig och fantastisk förening. Under året hade vi vid ett par tillfällen problem med att fylla upp några nyckelbefattningar i föreningen. Efter att vi skickat gruppmejl till medlemmarna, fick vi tag på medlemmar som var intresserade och även mycket lämpliga att ta på sig en roll som funktionär i SPF Seniorerna i Falun.

Det finns mycket positiv kraft i en förening med nästan 2 400 medlemmar. Det gäller bara att hitta den. Ni som känner att ni kan och vill bidra, hör av er till valberedningen eller de som är sammankallande i någon av kommittéerna. Det finns alltid plats för fler funktionärer

Ett stort och innerligt tack vill jag rikta till övriga i styrelsen jämte samtliga funktionärer i föreningen som tillsammans med er medlemmar bidragit till att göra en mycket bra förening ännu bättre.

Jag vill även önska Anders Sätterberg som nyvald ordförande lycka till. Denna önskan innefattar självklart övriga styrelsen och funktionärer i SPF Seniorerna i Falun.

Herbert Carlén



Nya ordföranden har ordet

Ett stort tack till Herbert Carlén och styrelse samt kommittéer som fortsatt att förvalta och utveckla SPF Seniorerna i Falun till den välskötta förening den är. Självklart har detta bygge skett successivt under åren med tidigare ledarskap på olika nivåer.

En organisation med delegerat ansvar för olika kommittéer skapar ett brett engagemang hos flera medlemmar och borgare för ett utbud av så många aktiviteter och arrangemang som nu erbjuds oss alla. Grunden är lagd i föreningen och jag

hoppas att jag tillsammans med styrelsen skall kunna stödja och utveckla vårt gemensamma arbete.

Jag har haft möjligheten att ha ett längre möte med Herbert för att bli uppdaterad på aktuella frågor i föreningen, samt hur arbetet bedrivs utifrån ett ordförandeperspektiv. Det är med stor ödmjukhet jag går in i uppdraget i en av Sveriges största SPF-föreningar. Jag hoppas att mina erfarenheter och kunskaper genom åren skall kunna bidra till en fortsatt positiv utveckling för SPF Seniorerna i Falun.

Jag vill tacka för förtroendet att få vara er ordförande och hoppas att jag kan motsvara era förväntningar.

Vi tillsammans, styrelse, kommittéer och alla medlemmar, har att se fram emot ett spännande år 2018.

Anders Sätterberg



MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 14 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Kontanthantering i glesbygd

Michael Persson, Enheten för landsbygd och tillväxt, Länsstyrelsen Dalarna

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 11 april kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Rut & Knut visar vårmode

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 9 maj kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: I huvudet på Christer Gruhs

samt information till nya medlemmar

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

ANDRA ARRANGEMANG

Onsdag 28 mars kl 13.30: Falu Gruva

Vi samlas vid Gruvmuseet för allmän information, därefter guidning i det nya, fina och mycket intressanta Gruvmuseet och den nya avdelningen med ”interaktiv utställning”. Turen tar en timme. Vi avslutar med fika på Geschwornergården. Minst 15 och högst 30 personer.

Kostnad: 165 kronor för besök och kaffe. Meddela gärna om du är gluten/laktos-intolerant. Betalning erläggs i samband med anmälan till bg 690-3330.

Anmälan tidigast 27 februari kl 10.00 och senast 16 mars kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 18 april kl 14.00: Ambulanssjukvården

Kom med och få information om hur Ambulanssjukvården arbetar. Vi träffas utanför stora porten vid Ambulansentrén på Vasagatan där Glen Axelsson tar emot oss. Turen tar drygt en timme.

Max 20 deltagare. Om intresset blir stort kan en ny visning ordnas i höst.

Anmälan tidigast 13 mars kl 10.00 och senast 6 april kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Tisdag 22 maj kl 10.00: Silverhyttan

För närmare 100 år sedan släcktes elden för sista gången i silverhyttan, Östanfors. Hyttan är nu renoverad och bjuder in till rundvandring och filmvisning. Turen tar drygt en timme. Samling bakom Falu Vårdcentral vid Södra Mariegatan. Minst 15 och högst 30 deltagare.

Kostnad: 60 kr. Betalning erläggs i samband med anmälan till bg 690-3330.

Anmälan tidigast 10 april kl 10.00 och senast 4 maj kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 13 juni kl 12.00: Sommarlunch i Stora Skedvi

Kom med oss till den lilla saluhallen i den gamla knäckebrödsfabriken i Stora Skedvi. Vi får en visning av Visthusboden och Skedvi Bröd och avslutar med en god lunch. Tid för att gå runt och inspireras.

Kostnad: 300 kr. Då ingår chartrad buss, guide och lunch. Meddela gärna om du är gluten/laktos-intolerant. Betalning erläggs i samband med anmälan till bg 690-3330.

Buss utgår från Britsarvsgården (kl 12.00), Knoppen (ca 12.05), Resecentrum (ca 12.15), Falu Motor (ca 12.20). Bussen går hemåt ca kl 15.30. Givetvis går det bra att ta egen bil, men kostnaden blir densamma.

Max 50 personer, dock minst 30 personer för att besöket ska genomföras.

Anmälan tidigast 24 april kl 10.00 och senast 29 maj kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

LÄSTIPSTRÄFFAR

Café Vi 3, Slaggatan 17

torsdagar 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: 22 mars, 26 april och 24 maj

LUNCH TILLSAMMANS

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

t o m 1 juni är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på *Küselska Krogen*, adress Myntgatan 18. Pris 84 kr.

FÖRELÄSNING

Torsdag 12 april kl 13-15, Britsarvsgårdens gymnastiksal
Hälsöföreläsning med rörelser: Balansera mera!

Kostnad: 50 kr. **Anmälan** till Studieförbundet Vuxenskolan
via www.sv.se/dalarna eller tel 023-222 46.

Läs mer på sidan 12.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet pågår t o m den 21 april. Vi lyssnar på inbjudna sångare och spelmän och inbjudna gäster som informerar om aktuella ämnen. Vi umgås och samtalar runt borden, och dricker kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr.

lördag 3 mars	Tom Bergerengen spelar och sjunger
lördag 10 mars	Margareta Dunkars: Kroppens behov av rätt mat
lördag 17 mars	SPF:s linedansare
lördag 24 mars	Apoteket informerar om egenvård
lördag 7 april	Dalatrafik informerar om busstrafiken i Falun
lördag 14 april	Vad vill vi läsa om i böckerna?
lördag 21 april	Våravslutning med hattparad

Söndagskafé på Britsarvsgården

Söndagen den 15 april kl 14–16 serverar SPF Seniorerna kaffe/te med hembakat bröd på Britsarvsgården. Linnea Rolfsdotter underhåller.

VI GÅR PÅ BIO TILLSAMMANS

Film är bäst på bio, visst är det väl så. Större duk och bättre ljud än hemma i TV-soffan. Biograf Falan i Falun fortsätter att visa eftermiddagsfilm, varannan torsdag klockan 15. Jämna veckor. Fyra salonger, fyra filmer, det är bara att välja.



Pensionärspris finns till alla föreställningar, men billigast är att köpa SF:s rabattkort för 65 kronor, då går man för halva priset och kortet gäller måndag till torsdag i tre månader. Det gäller för fyra filmer.

Ingen anmälan behövs, inget medlemskort, bara kom och köp biljett till önskad film. Har du tid och lust så ses vi på restaurant Piacetto efteråt, i samma kvarter, för att snacka film.

Filmerna ingår i Falans ordinarie filmutbud, oftast inga barnfilmer och inte så mycket ond bråd död, men en möjlighet att se både fransk och tysk film som kontrast till alla engelska och amerikanska filmer.

Ring gärna om du har funderingar:

Karin Bökman 070-576 33 38

RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spf.se/falun). Om du inte har tillgång till dator kan du även anmäla dig på expeditionen via besök eller per telefon.

Om resan är mycket populär, kan det bli kö på expeditionen och de som anmäler sig via webben "hinner då före". Ett mycket säkrare sätt är därför att be någon bekant med dator om hjälp!

Vid överteckning har medlem i SPF Seniorerna företräde 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.

Caprice med Manskören Harmoni på Lindesbergs Arena

lördag 7 april

Manskören Harmoni hälsar oss hjärtligt välkomna till vårcapricen! En häftig musikalisk show med kör, orkester, dansare och toppartister med bland andra Tommy Körberg samt en hemlig gäst som gömmer sig i kulisserna och presenteras först under föreställningen.

Vad betyder Caprice? Caprice är en spektakulär show som går långt utöver vad man förväntar sig av en körkonsert – ljus, koreografi och variationsrik musik. Avslöjandet av en eller flera hemliga gäster är en viktig del av showen. Föreställningen är omgärdad av hemlighetsfullhet.

Vi åker från Falun vid 9-tiden och äter en tvårätters lunch vid framkomsten till Lindesberg. Föreställningen börjar kl 14.00 och beräknas pågå ca 2,5-3 timmar inkl paus. Innan vi återvänder till Falun tar vi en bussfika bestående av smörgås och dricka.

Pris: 1.125 kr, vilket inkluderar bussresa, lunch, konsertbiljetter samt bussfika.

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

Endast 30 platser.

Resesamordnare: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 5670, i.mellquist@telia.com

Taxinge Slott - "Kakslottet"

onsdag 16 maj

Vi besöker Taxinge Slott och frossar i deras gigantiska utbud av kakor. Enligt uppgift ska där finnas ca 65 olika sorters kakor.

Vi startar med buss kl 07.00 från Falun, åker båt från Västerås till Taxinge. Under båtresan äter vi lunch. Kl 13.00 anländer vi till slottet och kakorna och vi har omkring två timmar på oss att äta så många kakor som vi hinner med och har plats för.

Vi åker från Taxinge kl 15.00 och är åter i Västerås kl 18.00. Under återresan serveras vi kaffe.

Pris: 955 kr, vilket inkluderar buss, lunch och kakor med kaffe.

Anmälan tidigast 9 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Max 40 deltagare.

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

En dag i Husbyringen

onsdag 13 juni

Vi åker till Husbyringen och besöker platser och orter som Husby Kungsgård, Husby kyrka, Kloster, Stjärnsund m fl. Dagen genomförs i samarbete med trädgårdskonsulenten och bygdeforskaren Sven G Bergkvist från Rupstjärn, Sundborn, och Hansson Buss AB. Guiden berättar om bygden från 12 000 f Kr till nutid. Bosättning, kultur, fred och ofred, näringsliv, bemärkta personer, flora och fauna och mycket mer!

Vi startar kl 08.00 och beräknas vara åter i Falun ca kl 16.00. Under dagen äter vi lunch och avsätter tid för en kaffepaus.

Pris: 525 kr inklusive buss, lunch och kaffe.

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

Max 49 deltagare.

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

Gällivare tur & retur med Inlandsbanan

25 – 29 juni (*obs: preliminärt datum!*)

Under fem dagar upplever vi en riktigt avkopplande resa i den svenska idyllen där vi får uppleva både vacker natur och berikande kultur.

Vi reser med buss från Falun till Mora där vi byter fordon till Inlandsbanans motorvagnar, även kallade rälsbussar, och där äventyret börjar. Vi gör ett mid-dagsstopp på Åsarnas Skicenter innan vi når vårt hotell i Östersund för första övernattningen.

Efter hotellfrukosten fortsätter vi resan mot Jokkmokk som är målet för dagen. Vi äter lunch på Bergmans Fisk i Vilhelmina och middag på hotellet i Jokkmokk. Frukost på hotellet och därefter dagen fri för egna äventyr, t ex ett besök i Jokkmokks Tenn eller i de båda kyrkorna, var och en med sin spännande historia, eller varför inte en tur till fjäll- och samemuseet Ajtte, innan det är dags för oss att fortsätta färden mot Gällivare. Middag på Restaurang Fjällglimten i Vaikijaur där vi kan passa på att njuta av den vidunderliga utsikten över Sarek och sjön Vaikijaur.

Framme i Gällivare väntar en guidad tur med buss och en tur upp på Dundret där vi, om vi har tur, kan njuta av midnattssolen. Övernattning med frukost.

Nu vänder tåget och vi börjar vår återresa mot Mora och Falun. Landskapet som passerar ser faktiskt annorlunda ut från ”andra sidan”. Dagens etapp är Gällivare – Östersund med lunchstopp i Moskosel och middag på Bergmans Fisk i Vilhelmina. Övernattning i Östersund. Kanske får vi se en glimt av det mytomspunna Storsjöodjuret innan vi går till sängs.

Hotellfrukosten inleder resans sista dag. En lättare lunch väntar i Fågelsjö. Efter några dagars avkopplande naturupplevelse och trevlig gemenskap är Inlandsbanans rälsbuss i mål i vasaloppsmetropolen Mora vid Siljans strand, där vår buss väntar på att ta oss vidare till Falun.

Toaletter finns ombord på tåget, men inte restaurangvagn. Tåget stannar för mat- och fikapauser längs banan och man kan också köpa fika ombord på tåget. Man kan handla med betalkort på tåget.

Pris: 7.825 kr, vilket inkluderar buss Falun – Mora t&r, resa på Inlandsbanan och platsbiljetter Mora – Gällivare t&r, 4 nätter på mellanklasshotell, del i dubbelrum med dusch/wc inkl frukost, tågvärd ombord, guidad bussutflykt i Gällivare, 4 middagar och 3 luncher enligt programmet.

Enkelrumstillägg per person: 1.160 kr.

Anmälningsavgift: ca 10% av resans pris betalas efter anmodan.

Anmälan tidigast 8 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Endast 40 platser.

Kostnadsfri avbokning kan ske fram till 30 dagar före avresa.

Avresedatum ovan är preliminärt då Inlandsbanan inväntar förslag från Trafikverket.

Arrangör: Inlandsbanan AB.

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248.

Ingmarsspelen i Nås

tisdag 3 juli

Tack vare Selma Lagerlöfs *Jerusalem* och Rune Lindströms dramatisering av hennes roman, påminns vi varje sommar om den dramatiska utvandringen från Nås till Jerusalem i slutet av 1800-talet. 40 platser är reserverade för oss på ”bänkar med ryggstöd”.

På vägen stannar vi på det pittoreska Vårdshuset i Dala-Floda för lunch. Vi anländer till spelplatsen i Nås cirka en timme före föreställningen, där vi kan se utställningen ”Vad hände sen”. Flera hantverkare finns också på plats, som visar och säljer sina alster.

Spelplatsen är handikappanpassad, men vid Vårdshuset är det ett par trappsteg till matsalen.

Vi åker från Falun kl 11.30. Föreställningen börjar kl 16.00 och är 2,5 timmar lång, inklusive en bensträckare. Vi är hemma i Falun igen cirka kl 20.30.

Pris: 660 kr, vilket inkluderar buss, lunch och biljett till spelet.

Anmälan tidigast 16 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Max 40 platser.

Resesamordnare: Ulla Immler, tel 070-460 69 11, ulla.immler@gmail.com

Västkusten

I Evert Taubes fotspår

27 – 31 augusti

Vi åker till Ljungskile, där vi bor, äter och umgås på Folkhögskolan i fyra dagar.

Dag ett startar vi i Falun, och via Grangärde, Filipstad, Karlstad och Säffle tar vi oss fram till Ljungskile. Där blir vi mottagna och serveras middag.

Dag två till och med dag fyra gör vi lokalguide utflykter med både buss och båt till platser som Tjörn, Orust, Smögen, Malö, Flatön, Ångön m fl. Lunch intas på olika platser varje dag. Varje kväll återvänder vi till Ljungskile för middag och vila.

Dag fem börjar med frukost, därefter hemresa.

Resan startar kl 08.00 den 27 augusti och vi beräknas vara hemma ca kl 18.00 den 31 augusti.

Priser: För del i dubbelrum **5.320 kr**. För enkelrum tillkommer **800 kr**. I priset ingår alla måltider. Resan sker med Hansson Buss, Falun.

Anmälan tidigast 13 mars kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.
Endast 40 platser.

Lokalguide: Bertil Jonshamre, bördig från Edsbyn.

Resansvarig: Stig Olsson, tel 070-5404177, e-post stig.gms@telia.com

Kommande/planerade resor 2018–2020

En operaresa till Oslo i september med mezzosopranen Linnéa Sallay som "tongivande" guide under färden. Utöver operan med visning, middag och föreställning besöker vi bl a Rackstad konstmuseum dag 1, nationalgalleriet i Oslo dag 2 och Vikingaskeppsmuseet dag 3. Information om tid, aktuell opera i MedlemsNytt 2018:2.

CHESS på Svenska Teatern i Helsingfors den 6-8 november. Vi börjar resan på ABBA-museet i Stockholm. Resan annonseras i MedlemsNytt 2018:2.

Våren 2019, andra halvan av maj planeras en resa till norra Polen, Gdansk, Gedynja m fl platser. Eventuellt kommer vi att besöka Rügen, forna Östtyskland, och beskåda Prora. Prora skulle enligt Hitlers planer bli ett semesterparadis för Tysklands befolkning.

Jag tar gärna emot tips och förslag på fler sevärdheter.

Resesamordnare Stig Olsson, tel 070-540 4177.

Inför sommaren 2020 planeras en resa till passionsspelet i Oberammergau i Bayern. Under ner- och hemresan planeras olika intressanta "strandhugg", bl a besök i Faluns vänort Gütersloh.

För vidare information och intresseanmälan kontakta Gunnar Helgesson på tel 070-665 8184, e-post Gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net .

Besök föreningens webbplats <http://www.spf.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.

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

KURSVERKSAMHET

I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan
inbjuder vi till en spännande och givande vår.



ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna eller tel 023-222 46
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas 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.

BALANSERA MERA! - hälsoföreläsning med rörelser Nyhet!

Många av dem som råkar ut för fallolyckor är äldre, men du kan förhindra och förebygga din risk att falla genom att äta klokt, motionera och ha koll på dina mediciner.

Välkommen till denna träff där du får tips och råd om olika faktorer som kan förebygga fallolyckor.

Vi testar olika enkla övningar som stärker musklerna och förbättrar balansen.

Ledare: Lena Grönberg

Tid: Torsdag 12 april kl 13.00-15.00

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad: 50 kr

GEOLOGI - två exkursioner under försommaren

Välkommen att följa med på heldagsexkursioner i geologins tecken.

Vi samåker i bilar efter förutbestämd tur som visar på historien och olika fenomen.

Ta med egen fikakorg. Det är ”kläder efter väder” som gäller.

I maj-juni planeras exkursioner till Husbyringen samt Bjursås norra.

Ledare: Gunnar Eriksson

Kostnad: 300 kr/exkursion

Anmälan till respektive exkursion var för sig

KALLIGRAFI - endagskurs

Nyhet!

Välkommen till denna heldag i Svärdsjö kalligrafiateljé, där huvudtemat är kalligrafisk skrift med gotikens textura och rotunda, bäge i en enklare respektive mer avancerad variant. Även olika stilar av skriftkaraktären fraktur, som bland annat förekommer i dalmålningarnas textband, presenteras.

Vi kommer att studera gotiska texters dynamik mellan stramare minuskler och bukgigare initialer liksom anfanger, och målet är att du, nybörjare som fortsättare, åstadkommer någon komposition av allt från ettordsskyltar till ordspråk och affischer.

Ledare: Britta Nordlander, tel. 070-555 14 62

Start: Söndag 18 mars kl 10.00-16.00

Plats: Svärdsjö Kalligrafiateljé, hemma hos ledaren

Kostnad: 550 kr

MEDICINSK YOGA

Nyhet!

Medicinsk yoga har visat sig ha positiva effekter på en rad hälsotillstånd såsom ryggproblem, sömnproblem, hjärtproblematik, högt blodtryck, migrän, stressrelaterade besvär såsom utmattningssyndrom, kroniska smärttillstånd samt vid emotionella obalanser.

Ledare: Marit Anne Ness

Start: Onsdag 7 mars kl 13.00-14.15 (7 träffar)

Kostnad: 900 kr

Lokal: Yogahusets lokaler i "Rosa kyrkan" (Johanneskyrkan)

MINNET - en upptäcktsresa i minnets värld

Endagskurs

En mycket uppskattad endagskurs som kan hjälpa dig i vardagen.

Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det?

Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne?

Få vetskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Tid: Onsdag 7 mars kl 10.00-16.00

(en timmes lunchpaus – tillgång till kök där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

Anmälan senast 2 mars

MOBILTELEFON - Använd din moderna mobiltelefon

Lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har. Hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och utföra olika ärenden med hjälp av appar.

Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

Ledare: Margareta Nilserud Enberg, tel 070-522 43 13

Datum: Mån 5 mars, tor 8 mars, mån 12 mars, tor 15 mars, mån 19 mars

Tid: Kl 10.00-12.00

Kostnad: 480 kr

SLÄKTFORSKNING - forska mera

Tillfälle för dig som har påbörjat din släktforskning men vill få mer stöd, inspiration och svar på funderingar. Mycket tid ges till problemlösning och att förstå gammal handstil.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital under kurstiden.

Abonnemangskostnad ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator.

Ledare: Björn Engström

Tid: Onsdagar kl 10.00-13.00 (7 träffar)

Start: 7 mars

Kostnad: 900 kr

QIGONG - intresseanmälan!

Nyhet!

Vi lär oss grunderna och rörelserna i Qigong och stärker både kropp och själ.

Ledare: Gunnel Sartz

Tid: 5 träffar om 2 timmar, fördelat på två träffar per vecka

Kostnad: 450 kr

TRÄDGÅRDSHISTORIA - intresseanmälan

Nyhet!

Välkommen till en studiecirkel med tre träffar där vi bjuds in att besöka spännande trädgårdar i Faluns omnejd och lära oss mer om deras växter och historia.

De platser som vi besöker är Rällsjö-Britas (Bjursås), Stora Hyttnäs (Sundborn) och Stabergs bergsmansgård.

Ledare: Kunniga föreläsare på plats

När: April-maj

Kostnad: Viss kostnad förekommer

Mer information till dem som anmält intresse.

Pågående verksamheter:

Cineast – filmklubb, Linedance, Fotografering – grundkurs, Guldkant på tillvaron, Vi virkar, stickar och syr, Textila hantverk, Hantera dina bilder – i vår digitala värld, Historia och kulturhistoria, Körsång, Läsecirkel, Operacirkel, Släktforskning – grundkurs, Spanska – grund och fortsättning, Alla kan surfa – grundkurs, Turistengelska samt Vi sjunger tillsammans.

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet.

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

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet 2018

Motion är fräska 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 2018.

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 7 september 2018.**

Fler motionskort finns att hämta på SPF:s expedition.

Med start i höst kommer motionslotteriet att utökas till att omfatta hela året.

Det blir två perioder/år. Period 1 sommar: 1/4 – 31/8, inlämning i september.

Period 2 vinter: 1/9 – 31/3, inlämning i april.

Håll kroppen igång! Kroppen är gjord för rörelse och har behov av att användas för att bibehålla en bra funktion.

Skidåkning

Skidåkningen har pågått på tisdagar sedan mitten på december. Det här har varit den bästa säsongen sedan starten. Mycket snö överallt. Vi har varierat mellan Stångtjärn, Sörskog och Karlsbyheden. Antalet skidåkare har ökat med 50 procent – nu är vi 15 varje gång mot tidigare 10.

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 du ha information om vart vi åker, så skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.



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 i Scandic hotell alternativt i nya bowlinghallen i Falun Bowling & Krog. Som deltagare väljer du spelplats. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie.

Vårsäsongen avslutas fredagen den 18 maj med prisutdelning och gemenskapskaffe.

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

2018 års riksmästerskap för SPF spelas i Falun den 9-11 oktober. Läs mer om det nedan och på föreningens webbplats.

Förbundsmästerskap i bowling spelas i Falun

SPF Seniorerna Falun har fått uppdraget att stå som arrangör för förbundsmästerskapet i bowling den 9-11 oktober 2018. Tävlingsarna genomförs i den nyöppnade anläggningen Falun Bowling & Krog på Myntgatan.

Vi räknar med upp mot 200 deltagare från olika delar av landet och Faluspelarna har stolta traditioner att försvara. SPF Seniorerna Falun har tagit medaljer vid så gott som samtliga förbundsmästerskap som genomförts.

Tävlingen spelas i fem olika åldersklasser för damer resp herrar och omfattar både individuellt spel och spel i tvåmannalag. Cirka 30 SPF:are från Falun kommer att vara engagerade som funktionärer, av vilka de flesta även deltar i mästerskapet.

Inbjudan till mästerskapet går ut till landets samtliga SPF-föreningar under början av april månad.

För att förgylla mästerskapet ytterligare anordnas en bankett på onsdagskvällen den 10 oktober med grillbuffé och underhållning.

SPF Seniorerna Falun har för närvarande cirka 50 deltagare i träning fredagar kl. 10-11, ungefär jämnt fördelade mellan stadens båda bowlinghallar.

Mats Hellsten/Hans Engström

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 Samuelsdals 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 sju 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 2018.

Dagar för nybörjarkursens praktik: mån 7 maj, tis 8 maj, fre 11 maj, mån 14 maj och tis 15 maj. Mån och tis kl 14.00, fre kl 09.00. 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 7 maj, tis 8 maj, mån 14 maj och tis 15 maj, företrädesvis förmiddagar.

Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare.

Anmälan till kurserna kan göras via e-post till hansthors18@gmail.com (**obs: ny e-postadress**). 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 Samueldals golfbana så snart banan är spelbar.

Spelform: Scramble. Startavgift: 20 kr. Greenfeeavgift: 120 kr.

Samling vid klubbhuset. *Ingen föranmälan behövs.*

Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35.

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolfen meddelas i gruppejl.

Att komma ihåg: Sommaren 2018 räknar vi med att för trettonde året genomföra **föreningsmästerskap i golf** för SPF Seniorerna Falun. Tävlingen, som spelas över 18 hål, kommer att spelas under juni månad på Samueldals golfbana
Mer information om tävlingen kommer i nästa nummer av MedlemsNytt.

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 Medlemsnytt nr 3 i slutet av augusti.

Stavgång

Varje onsdag kl 10 vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården. Nya deltagare är mycket välkomna. *Ingen föranmälan!*

Skogsvandringar (för sextonde året!)

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 till 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 har frågor.

Vårens vandringar:

Torsdag 26 april: Kyrkbyttjärn, Vika

Ca 3 km lätt vandring inkl viss fågelskådning.

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.30 för samåkning.

Ansvarig: *Tord Halvarson (076-807 52 74)*

Torsdag 3 maj: Källslätten

Längd: 5,5 km. Lätt till medelsvår vandring med uppförsbackar.

Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning.

Ansvarig: *Bengt Östberg (070-681 41 28)*

Torsdag 10 maj (Kristi Himmelsfärdsdag): Vattnets väg – Karsbotjärn

Ca 5 km på stigar och småvägar. Lätt till medelsvår vandring med 50-70 m höjdskillnad. Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning.

Ansvarig: *Bertil Jäderberg (070-548 56 17)*

Torsdag 17 maj: Grycksbo

5-6 km lätt vandring längs en del av Gamla Fruns väg (start vid parkeringen vid "Gamla fabriken").

Samling Lugnet (stora gratisparkeringen) kl 9.30 för samåkning.

Ansvarig: *Olle Lagerberg (070-310 41 43)*

Torsdag 24 maj: Stångtjärnsområdet

Ca 5 km lätt vandring. Samling parkeringen vid Stångtjärnsstugan kl 10.00.

Ansvariga: *Bertil Jäderberg (070-548 56 17), Olle Lagerberg (070-310 41 43)*

Torsdag 31 maj: Frostbrunnsdalen, Borlänge

3-4 km lätt vandring.

Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning.

Ansvarig: *Bengt Östberg (070-6841 28)*



Var med och forma Faluns nya simhall!

Informationsträff 9 april

Måndagen den 9 april kl 15.00 anordnas en informationsträff kring framtidens simhall på Lugnet.

SPF är inbjudna för att forma en fokusgrupp.

Är du intresserad att delta?

Kom och träffa ansvariga för simhallsprojektet och diskutera allt från aktiviteter till utformning!

Anmälan senast 3 april kl 12.00 via vår anmälningsrutin

på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.



TRÄNING

Komplett gym på två plan

Prisex: Årskort **2700 kr**

Pensionärer **2100 kr**

MASSAGE / PERSONLIG TRÄNING

KETTLEBELLS

Vi ordnar utbildningstillfällen

Vi är specialister på idrottsskador och problem med rörelse/stödjeorganen. Vi har sjukgymnaster, läkare, massör och träningsinstruktörer. Ingen remiss behövs. Välkommen för en bedömning av en gammal eller en akut skada, eller för att påbörja din nya livsstil!

www.fysiocenter.se • 023-635 70

 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*

Hjälpmedelsbutik och visningsmiljö

Alla kan vi behöva hjälpmedel.
Kanske för att påskynda
tillfrisknandet eller helt enkelt för
att göra vardagen enklare.

Välkommen till vår visningsmiljö
på Skomakargatan 22 i Borlänge
där vår kunniga personal ger dig
råd utifrån just dina behov. Vi har

öppet mellan 08.00 och 16.30 vardagar. Våra butiker hittar du på Falu lasarett,
LD Hjälpmedel i Borlänge och på Mora lasarett. Mer information hittar du på
vår hemsida www.ltdalarna.se/ldh



HJÄLPMEDELS-
SHOPEN



Falun Huvudentrén, Falu lasarett, mån-tors 10.00-16.00, fredag 10.00-14.00

Borlänge LD Hjälpmedel, Skomakargatan 22, vardagar 08.00-16.30

Mora Hjälpmedelscentralen, Mora lasarett, vardagar 08.00-16.00 lunchstängt 12.00-13.00

ltdalarna.se/hjalpmedelsshopen

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!



BOENDE LUNCH FEST KONFERENS

*Under de härliga sommarmånaderna
har vi öppet i vårt sommarcafé med
grillkvällar och annat matigt gott.*

VÄLKOMNA!

info@samuelsdalspensionat.se

www.samuelsdalspensionat.se

023-709 40 95

FOTO: JONAS MARTINSSON

**"... Dalasinfoniettan under
ledning av Daniel Blendulf
levererar på toppnivå."
-DN KULTUR**

Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.SE

AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Verksamhet och plats</i>	<i>Anmälan</i>	<i>Se sid</i>
tisdagar		9.45	Boule, Vallavägen, Norslund		15
onsdagar		10.00	Stavgång runt Kålgården. Samling Magasinsbron.		18
varannan tors		15.00	Vi går på bio tillsammans!		6
fredagar		10-11	Bowling, Scandic hotell alternativt Falun Bowling & Krog		16
MARS					
2	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		5 + 27
3	lör	14-16	Kafé Björken: Tom Bergerengen spelar och sjunger		6 + 27
10	lör	14-16	Kafé Björken: Margareta Dunkars om kroppens behov av rätt mat		6 + 27
14	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Kontanthantering i glesbygd		4
17	lör	14-16	Kafé Björken: SPF:s linedansare		6 + 27
22	tor	10.00	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		5
24	lör	14-16	Kafé Björken: Apoteket informerar om egenvård		6 + 27
28	ons	13.30	Studiebesök: Falu Gruva	JA	4
APRIL					
6	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		5 + 27
7	lör		Resa: Caprice med Manskören Harmoni, Lindesberg	JA	7
7	lör	14-16	Kafé Björken: Dalatrafik informerar om busstrafiken i Falun		6 + 27
9	mån	15.00	Informationsträff kring framtidens simhall på Lugnet	JA	19
11	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Rut & Knut visar vårmode		4
12	tor	13-15	Hälsöföreläsning, Britsarvsgråden: Balansera mera!	JA	12
14	lör	14-16	Kafé Björken: Vad vill vi läsa om i böckerna?		6 + 27

Motionera Mera-lotteriet

Motionskortet gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2018. 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 7 september 2018**.

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	Motionsappa- rater inomhus	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

15	sön	14-16	Söndagskafé på Britsarvsgården. Linnea Rolfsdotter underhåller.		6+29
18	ons	14.00	Studiebesök: Ambulanssjukvården	JA	4
21	lör	14-16	Kafé Björken: Våravslutning med hattparad		6 + 27
26	tor	10.00	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		5
26	tor	9.30	Skogsvandring, Vika. Samling stora parkeringen Lugnet för samåkning.		18
MAJ					
3	tor	9.30	Skogsvandring, Källslätten. Saml stora parkeringen gruvan f samåkn		18
4	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		5 + 27
7			Golf: Nybörjar- och fortsättningskurser startar	JA	16-17
9	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: I huvudet på Christer Gruhs		4
10	tor	9.30	Skogsvandring, Vattnets väg. Saml stora parkeringen gruvan f samåkn		18
16	ons		Resa: "Kakslottet" – Taxinge Slott	JA	8
17	tor	9.30	Skogsvandring, Grycksbo. Samling stora parkeringen Lugnet f samåkn		18
22	tis	10.00	Studiebesök: Silverhyttan	JA	5
24	tor	10.00	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		5
24	tor	10.00	Skogsvandring, Stångjärn. Samling parkeringen vid Stångjärnsstugan		18
31	tor	9.30	Skogsvandring, Frostbrunnsdalen. Samling stora park gruvan f samåkn		18
JUNI					
1	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		5 + 27
13	ons	12.00	Sommarlunch i Stora Skedvi	JA	5
13	ons		Resa: Husbyringen	JA	8
25-29		<i>(prel datum)</i>	Resa: Inlandsbanan till Gällivare	JA	8-9

GÅ SKÖNT MED SKOR FRÅN **nëw feet**

MEDICAL FOOTWEAR



Skor med
bra volym och
stretch i tåboxen,
perfekt för
hammartår &
hallux valgus

Hos oss behöver du ingen remiss för att få hjälp!
Vi hjälper dig till ett mer aktivt liv. Välkommen!

Kristinegatan 18, Falun
Tel. 023-70 52 39
Öppet: Mån-tors 10-18, fre 8-16.
Lunchstängt 12.45-13.45
www.aktivortopedteknik.se/falun

 **AKTIV
BUTIKEN**

HANSSON BUSS



Nordiska trädgårdar, Älvsjö

22, 23 & 24 mars **550:-**

Boka direkt på:
www.hanssonbuss.se

Falu Emaljskyltar

är en av Sveriges få tillverkare av hantverksmässigt framställda emaljskyltar. Vi tillverkar alla sorters emaljskyltar, såsom husnummer och gatuskyltar. Skyltar till företag och institutioner.

Kort sagt – **emaljskyltar för de flesta behov!**

Vår tillverkning av emaljskyltar sker enligt traditionella metoder i ett material med en stark utstrålning och dekorativa kvalitéer.

För Er som vill
ha en skylt
utöver det vanliga



**Falu
Emalj
Skyltar**



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

TE & KAFFE HANDEL

www.slaggatan10.se

Välkomna till en välsorterad
Choklad-, Kaffe, och Tebutik!
Allt som behövs för att förgylla dagen!
Välkomna önskar Anna-Carin med personal!

Vin & Matmässan Dalarna 13-14 april



Prova • Smaka • Handla • Träffa

Fredag kl. 14-21 och Lördag kl. 13-19

Plats: Quality Hotel Galaxen - Borlänge

Pensionärspris fredag: 140:- (Ord. pris 195:-)

Köp din biljett på Turistbyrån eller på www.vinmatmassan.se uppgge kod: VIVA

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

Per-Olof Hedlund 023-334 69
Anna Lundquist 073-038 9268
Christina Öhlén 070-231 1818
Elisabet Sehlin 070-372 8819

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 023-341 75
Inger Olevik 070-366 2343

Lustigknopp

Birgitta Nord 070-383 1710
Kristina Olsson 072-548 9565
Mia Örtenholm 023-646 29

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Gruvriset

Tore Karlsson 070-534 4998

Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

Haraldsbo

Gun Eriksson 070-694 1752

Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

Hörselombud: Vakant

Synombud: Vakant

Får du våra gruppmejl?

Några gånger i månaden skickar vi ut gruppmejl till alla medlemmar som har anmält sin e-postadress till medlemsregistret. De innehåller information om kommande föreningsaktiviteter, tips om restplatser på våra resor m m.

Har du inte dator och egen mejladress kan du komma överens med en granne eller vän, barn eller barnbarn att anmäla dennes adress och att den berättar för dig när det kommer ett gruppmejl.

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 023-830 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 Häggblom*, tel 023-336 42.

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet pågår till och med den 21 april.

Vi lyssnar på inbjudna sångare och spelmän, och inbjudna gäster som informerar om aktuella ämnen. Vi umgås och samtalar runt borden, och dricker kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr.

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

till och med den 1 juni

är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer

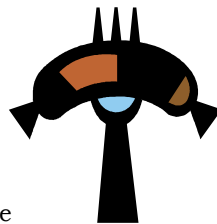
på **Küselska Krogen**

adress Myntgatan 18. Pris 84 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 023-341 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.

Lunchkupongerna säljs i häften om tio. Priset under 2017 har varit 520 kronor per häfte. Den 1 januari 2018 höjdes priset till **550 kronor per häfte**.



BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig.

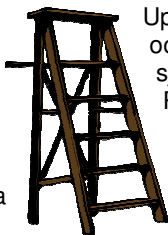
Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-822 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.

Julgransplundring på Kafé Björken

Tjugondag Knut dansas julen ut. Och det var precis det vi gjorde på Kafé Björken när vårens verksamhet startade på Knutdagen, lördagen den 13 januari. Drygt 35 förväntansfulla deltagare fick uppleva en gammaldags ”fiskdamm” och kunde med metspö, rev (snöre) och krok (klädnypa) fiska upp en liten påse som innehöll både godsaker och nyttigheter. Och sedan fick vi plundra granen på pepparkakor som smakade gott tillsammans med kaffet och annat kaffebröd.



Ringdans hör julgransplundringar till, så även på Kafé Björken. Efter kaffe och samtal runt borden var det dags för ringdans där ”Små grodorna”, ”Vi äro musikanter” och andra välkända sånger sjöngs och dansades till. Precis som förr i tiden, när vi var barn, avslutades ringdansen med den klassiska ”raketten”.

Kafé Björken har öppet varje lördag kl. 14.00 – 16.00 till och med lördag 21 april. Någon mer julgransplundring blir det inte under våren, däremot mycket annat som du kan läsa om i MedlemsNytt och på webben.

Maria Bjerneby Häll

Söndagskafé på Britsarvsgården

Söndagen den 15 april kl 14–16 serverar SPF Seniorerna kaffe/te med hembakat bröd på Britsarvsgården.

Linnea Rolfsson underhåller.

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:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	341 75	Torsten Gudmunds	395 50
Anders Sätterberg	070-731 5119	Kjell Perers	070-511 9930
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898
Inger Strandmark	070-232 4399	Staffan Mild	072-741 8830

Aktuellt från KPR:

När KPR fick ny organisationstillhörighet den 1 september *flyttades rådet från omvårdnadsnämnden* till kommunens ”maktcentrum”, dvs kommunstyrelsen. På så vis får rådet allsidig information och har möjlighet att påverka övergripande planeringsprocesser som kan ha betydelse för oss äldre. Det nya kommunalrådet, Jessica Wide, blir ordförande. SPF:s representanter i rådet har länge arbetat för denna förändring och utarbetat förslaget till det nya reglementet.

*Dalatrafik*s VD besökte senaste KPR-mötet och informerade om de förändringar som skulle träda i kraft vid årsskiftet. Vi lyfte återigen frågan om pensionärers möjligheter att åka kollektivt utan kostnad under lågtrafik och fick till svar att ”frågan ska vävas in i den prisstrategi som ska diskuteras efter årsskiftet”.

Ett led i kommunens *arbete för att förebygga fallolyckor* är att alla Falubor som är 75 år och äldre erbjuds hembesök eller att få delta i informationsträffar på flera platser i kommunen. Dessa möten har varit välbesökta.

Tillbyggnaden av Risholmsgården beräknas vara klar om ett år. En positiv nyhet är att ett tillagningskök planeras.

I september gjorde SPF-ombuden ett *studiebesök vid kommunens nya vård- och omsorgsboende Hälsingebacken*. Det omtalade ”paternosterverket”, som var en mycket dyr investering, hade inte fungerat, men genom de kontakter som Urban Björn har ska personalen nu utbildas så att det utnyttjas för sitt ändamål.

Genom SPF-representanternas ingripande är *hørselslingan på Daljunkaregården lagad*. Hørselslingorna på övriga vård- och omsorgsboenden kommer att kontrolleras. Ingen ska behöva avstå från att delta i aktiviteter på grund av att utrustningen inte fungerar.

Vid flera tillfällen har vi ifrågasatt demenssjukvården i kommunen och *efterlyst en demenssjuksköterska*. Vi har nu fått till svar att ingen särskild person är anställd men målet är att alla sjuksköterskor ska få utbildning i demensvård. Vårdcentralerna har äldresjuksköterskor som hemmaboende får vända sig till.

Margareta Dunkars

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. De 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 (339 05), Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (072-826 9596), Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88), Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23), Jörgen Adolphson (073-975 9410)
Falu vårdcentral	Urban Björn (070-311 7131), Birgitta Öbrink Westling (070-321 5506)
	<i>Sammanställande:</i> Eva Grönlund (070-719 30 87)

Aktuellt från Patientråden

Vid flera patientrådsmöten har *personal från lasarettsbiblioteket informerat* om sin verksamhet. Alla medborgare har möjlighet att använda sig av bibliotekets tjänster. Det finns ett stort utbud av tidskrifter, dagstidningar och databaser. Datorer finns att låna. Inneliggande patienter har möjlighet att låna böcker på avdelningen genom mobila bokvagnar som bibliotekspersonalen går runt med.

Patientråden får kontinuerligt *information om "listningen"*. Statistik förs nämligen på antalet patienter som listar sig vid de olika vårdcentralerna. Största tillströmningen av nya patienter har Falu vårdcentral.

Nya Familjecentralen i Britsarvet invigdes den 4 december. Här sammanförs MVC, BVC, socialtjänst och öppen förskola. Syftet är att fånga upp problem tidigt genom att flera kompetenser finns på samma ställe.

"Träffpunkterna" är livligt besökta. De finns i Britsarvsgården, Hosjögården, Sandtåktsgården i Bjursås och i Källängets skolan i Svärdsjö. Där ordnas trevliga sammankomster för alla pensionärer och anhöriga/närstående varje vardag.

Lagen om samverkan vid utskrivning från sluten hälso- och sjukvård började gälla vid årsskiftet. Primärvården har nu ansvaret för att sammankalla berörda aktörer till en SIP, Samordnad Individuell Plan. Dessa samordningar kan göras på sjukhus, i hemmet eller i telefon. På Grycksbo vårdcentral finns fyra sköterskor som delar på uppdraget som samordningssköterska.

Rehabkoordinator är en resurs som ska hjälpa sjukskrivna patienter att vid behov samordna kontakter och åtgärder t.ex. kontakter med Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen.

Margareta Dunkars

Årsmöte i SPF Seniorerna Falun

SPF Seniorerna Falun hade sitt årsmöte den 14 februari. Till föreningens ordförande för ett år valdes **Anders Sätterberg**.

Nya styrelsemedlemmar: **Annica Berg Staflin** och **Anders Runström**.



Vår nya styrelse: Fr v Anders Sätterberg (ordförande), Anders Runström, Bertil Eek (vice ordförande), Birgitta Wallman, Gunilla Barkar och Holger Freij (kassör). (Foto: Maria Bjerneby Häll)
Infälld: Annica Berg Staflin.

Nya verksamhetsansvariga/sammankallande: **Elsie Karlsson** (Resekommittén), **Elsa Wolff** (Studiekommittén) samt **Eva Grönlund** (Patientråden).

Fem avgående funktionärer avtackades: Styrelsens ordförande Herbert Carlén, Bo Bävertoft (styrelsen), Gun Eriksson (styrelsen och Väntjänst-kommittén), Ingalill Bergvall (Resekommittén) och Pia Ekström (Studiekommittén).

På sidan 2 kan du se den nya styrelsens sammansättning liksom verksamhetsansvariga i de olika kommittéerna.

Läs intervjun med nye ordföranden Anders Sätterberg här intill.

Ett utförligt referat från årsmötet med bilder finns på www.spf.se/falun



”Jag går in i en väl fungerande organisation”

Anders Sätterberg är solbränd när vi träffar honom hemma i Falun, han och hustrun Christina har just kommit hem från Thailand. De senaste åren har de åkt till Thailand ett par gånger om året för att fly det svenska mörkret och kylan. Den här gången var de i Khao Lak.

– När man inte jobbar längre och vill göra något, svarar han på min fråga om varför han sa ja till att bli ordförande för SPF Falun.

– Det är en välskött organisation med kommittéer med entusiastiska medarbetare.

Anders är utbildad socionom

och har jobbat inom sjukvården i många år, senast var han chef för Hallands tre sjukhus och innan dess för Ersta sjukhus i Stockholm. Landstinget Dalarna har han jobbat åt i 30 år, men det mest spännande jobbet var nog när han jobbade i Albanien, åt WHO, världshälsoorganisationen.

– Jag blev helt chockad när jag kom dit, det var inte mycket som fungerade. I ett och ett halvt år jobbade han till och från i Albanien.

– Här hemma var ju mitt jobb oftast att gå in i havererade organisationer och städa, men när det gäller SPF går jag in i en väl fungerande organisation.



Anders åker gärna skidor på längden och han och Christina läser mycket och går långa promenader, målet är minst 10.000 steg per dag. De har hållit ihop sedan realskolan och till sommaren firar de guldbryllöp, femtio år som gifta. De har två döttrar, fem barnbarn och snart föds deras första barnbarnbarn.

Under sommaren flyr de Falun för den ärvda fäboden. Från början av maj till början av oktober bor de där. – Sen är det älgjakt, säger Anders.

Sen var det det här med stavningen av efternamnet, Sätterberg, inte Zetterberg som väl är det vanligaste.

– Jag tror det blev någon felskrivning i kyrkboken på 1800-talet, säger Anders Sätterberg.

Text och foto: Karin Bökman

Anita Andersson
 Carina Andersson
 Inger Arenrot
 Inga Blom
 Håkan Bodare
 Birgitta Bodén
 Torsten Bodén
 Anders Borg
 Barbro Carlson
 Bengt Corestav
 Anne-Charlotte Dahlberg
 Erik Dahlstedt
 Axel Davidsson
 Birgitta Dellwik
 Catharina Ericson
 Ingrid Ersson
 Joyce Fahlstad
 Anders Fjällrud
 Elisabeth Fjällrud
 Carl-Åke Fredriksson
 Irma Fredriksson
 Solveig Glad
 Rune Hagman
 Mona Hagman
 Sune Hansson

Lennart Hellberg
 Monica Hilleskär
 Sven Hillner
 Roland Hoferlin
 Ann-Katrin Johannesson
 Urban Johannesson
 Ann-Christine Johansson
 Gunnel Järlestedt
 Peo Karlström
 Elisabeth Kollander
 Dan Lilja
 Ann-Kristin Lilja
 Alf Lindenmo
 Marianne Lindgren
 Karin Lindgren
 Aina Lindström
 Karin Ljung
 Jan Lund
 Sten Lundén
 Inga-Lill Lundvik
 Karl Matsch
 Inger Modig Eklund
 Lillemor Montin
 Yngve Nilsson
 Gittan Nyman

Susanne Ohlsson
 Monika Olsson
 Vanja Ottevall
 Helena Pilawa-Podgurski
 Stefan Rundgren
 Ann Rungård
 Maj Schöldström-Edström
 Åke Sjö
 Siv Sjöo
 Kerstin Sondell
 Margaretha Steinholtz
 Ingvar Steinholtz
 Yvonne Sundin
 Iréne Svahn
 Annelie Svensson Palander
 Eva Taftin
 Elwy Thysk
 Bibbi Wassberg
 Eva Westberg
 Sonja Westerberg
 Jan Westlund
 Ann-Christine Wikström
 Rune Wikström

Ny gruppmejlansvarig

Föreningen har en ny gruppmejlansvarig. Hon heter Margreth Lindgren och är den som i fortsättningen ser till att alla medlemmar som har anmält sin e-postadress till medlemsregistret får gruppmejl med information om aktuella händelser och aktiviteter.

Värva en medlem - få en Sverigelott!

Medlemmarna är förbundets viktigaste resurs. Ju fler vi är, desto större inflytande får vi som seniorernas röst i samhället. Och med fler medlemmar i föreningen skapas möjlighet till nya roliga aktiviteter och fler kan hjälpas åt att driva och utveckla verksamheten.

Du har säkert vänner, grannar eller tidigare kollegor som ännu inte är medlemmar i SPF Seniorerna!. För varje ny medlem du värvar får du en Sverigelott (värde 25 kr).

Läs mer på föreningens webbplats www.spf.se/falun

Seniorernas Hus i Falun

Styrelsen har under en tid fört en diskussion med PRO och kommunen om att skapa ett seniorernas hus i Falun. För ett par år sedan diskuterades samma sak utan att det blev något resultat, men nu finns det goda möjligheter att få till ett seniorernas hus i Falun.

Bakgrunden är att PRO idag har sina lokaler i Kulturhuset tio14, men kommunen vill använda lokalerna till annan verksamhet och PRO måste flytta till nya lokaler.

Samtidigt har Falu studentkår anmält till kommunen att de önskar lämna sina expeditionslokaler i Gamla Stätt på Åsgatan, granne med Stora Torget. Lokalerna blir alldeles för stora för PRO och vi blev då kontaktade för att höra om vi var intresserade av att skapa ett seniorernas hus.

Efter att styrelsen diskuterat frågan, beslöt vi att vi förutsättningslöst skulle vara med och resonera med PRO, kommunen, studentkåren och andra pensionärsorganisationer om ett seniorernas hus i Falun.

Några representanter ur styrelsen tillsammans med kommunen inklusive ett av kommunalråden, PRO och studentkåren tittade på lokalerna och det kändes bra. Efter att hela styrelsen tillsammans med distriktet och representanter från några kommittéer också tittat på lokalerna kändes det ännu mer rätt att gå vidare.

Tanken är också att studentkåren ska kunna disponera delar av de

gemensamma lokalerna, vilket inte borde bli något problem då de har sin verksamhet på kvällstid. Därefter har det blivit ett par möten till där vi diskuterat detaljer om fördelning av lokaler mellan organisationerna och hur vi ska lösa de gemensamma utrymmena.

Vi har nu kommit så långt att kommunen avser att i mars lämna ett kontraktförslag till oss och PRO. Vi har sagt att vi verkligen är intresserade att

vara med och skapa ett seniorernas hus i Falun, men ett krav har varit att hyran måste hamna på den nivå vi har idag, vilket också kommunens representant är överens om.

Vad kan man då göra med ett seniorernas hus? Vi ser många möjligheter till verksamhet. Vi kan ha våra månadsmöten och andra aktiviteter i Wallmanssalen; möten och annan verksamhet i konferensrum som vi disponerar själva eller delar med PRO. På sikt kanske vi tillsammans med PRO ordnar gemensamma evenemang.

Varför inte starta ett Seniorcafé i centrala Falun, som SPF och PRO driver gemensamt?

Just nu finns det en stor skylt ovanför entrén, där det står

STUDENTERNAS HUS KÅRE

Som ni kan se är det bara några få bokstäver som behöver bytas ut!



Herbert Carlén

Läs tidigare reportage på www.spf.se/falun:

Våra drömmars stad

Vi fick vara med om en väldigt speciell framställning i rasande takt av Per Anders Fogelströms stad-serie som spänner över tiden 1860-1969 och berättar om flera släkters livsöden och levnadsvillkor. Föreställningen innehåller världshändelser som påverkar familjerna; politik, fackföreningsrörelsen, storstrejk, usla villkor på arbetsmarknaden och dåliga boendeförhållanden. Kvinnorna har ingenting att säga till om och blir dåligt behandlade av män.

Scenografin liknar ingenting vi är vana med när det gäller teater och det tar en stund att ta till sig.

Fantastiska skådespelare bär upp denna föreställning, som t ex Vanna Rosenberg som Emelie och Peter Viitanen som Henning d ä och d y.

Många fler kan omnämnas och berömmas i denna tre timmar långa föreställning. Våra drömmars stad är värd att upplevas!

/Kersti Jungsbo

Läs mer på webben

Svenska Skidspelen

Jimmy Birkinhos Svenska Skidspelen tog emot tolv SPF:are i Guldrummet i Skidförbundets lokaler, rummet med fantastisk utsikt mot en snörik anläggning och belysta hoppbackar.

Svenska Skidspelen ägs till 51 procent av Svenska Skidförbundet, 40 procent av Föreningen Svenska Skidspelen (där samtliga skidföreningar i Falun ingår) och 9 procent av Falu kommun. Ett stort antal frivilliga ställer årligen upp för att stötta spelen.

Efter en frågesport med skilda frågor kring skidsport, som vi var sådär bra på, serverades kaffe.

Framtiden för Svenska Skidspelen: Åkta nordisk skidåkning i världsklass. Engagemang, glädje, hållbarhet, folkfest. Arrangemang i världsklass.

/Karin Malmgren

Läs mer på webben

Pensionärsskridsko

I samverkan mellan Dala Active Skaters och SPF Seniorerna Falun anordnades pensionärsskridsko varje vecka med början den 15 november. Skridskoträning och njutbar skridskoåkning till musik erbjöds alla intresserade på Lugnets bandybana. Till premiären kom fjorton seniorer.

Deltagarna fick prova olika basövningar med låg tyngdpunkt, tyngdöverföring, armpendling och balans och genomförde därefter övningar med tillämpning av tekniken. Många uttryckte förvåning över att det gick så snabbt att lära sig åka betydligt bättre.

Pensionärsskridskon fortsatte varje onsdag fram till jul. Åkningen var kostnadsfri och skridskor och hjälm fanns att låna för den som inte har egen utrustning.

/Sven Olsson

Läs mer på webben

”Farbror Sven” blev starten på ett radioliv

Nästan fullsatt när radioprofilen Jon Norberg gästade SPF Falun i början av januari. Jon berättade om sitt radioliv och testade lyssnarnas kunskaper i musik, TV-signaturer och mycket annat.

Jon Norberg är pensionär sedan några år och jag minns när jag skulle träffa honom för första gången, vi skulle diskutera ett radioprojekt och jag visste inte hur han såg ut, men när han började prata var det ingen tvekan, där var Jon Norberg.

Hos familjen Norberg spelade radion en central roll när Jon var barn. Farbror Sven blev starten för hans radioliv. Han berättar hur han som barn lyssnade på boxningsmatchen mellan Ingo och Floyd.

– Jag fick vara uppe hela natten. Det var 1959.

Jon är utbildad bibliotekarie, men hamnade så småningom på radion i Stockholm, men längtan hem till Dalarna blev för stark så han åkte hem igen och har allt sedan dess varit radion trogen. Det har blivit många program genom åren, själv tycker han att programmet ”Sök och finn” varit roligast att jobba med, men nämner också ”I afton dans”.



Han har gjort reportage från handikapp-OS, mött en avslappnad drottning Silvia och minns hur radion hjälpte till att hitta ägaren till en svärm bin som hindrade en kvinna från att gå ut. Och så Margareta som tack vare radion hittade sin syster som hon inte träffat på många år.

Och på frågan om vad som är roligast med att vara journalist svarar Jon Norberg att – Då får jag ta reda på det som jag själv tycker är intressant.

Text och foto: Karin Bökman

Trygghetsboendegruppen informerar om sitt arbete

Gruppen har nu verkat i ett år och haft kontakter med politiker, byggare och projektörer. Det har visat sig att det inte är så lätt att hitta tomt att bygga på, och att få politikerna med på banan. Men det verkar ändå som att vårt arbete har gjort att fler har fått upp ögonen för att det är ett stort behov av trygghetsboende i Falun.

Vi har fått FaluKuriren att skriva en artikel den 2 januari, artikeln var även införd på tidningens nätsida, om att SPF Seniorerna i Falun önskar att det byggs fler trygghetsboenden i Falun. Det skrevs också en artikel om Kopparstadens trygghetsboende på Smedjan. Det är över 1000 som står i kö för trygghetsboende i Falun.

Vi har lokaliserat sex tomter som skulle vara intressanta för ett trygghetsboende. Vi har fått klart för oss att det finns lagar, förordningar, tjänstemän, politiker och länsstyrelse, som har synpunkter och åsikter. Vi har också hört från många håll att länsstyrelsen i Dalarna är väldigt svår att ha att göra med i jämförelse med andra länsstyrelser när det gäller bygglov och tolkande av förordningar.

Det är konstigt att politikerna i Falun inte bara säger: jättebra att ni vill få någon att bygga ett trygghetsboende, då behöver ju inte kommunens budget belastas av ett sådant bygge, utan

de kan fokusera på skolor dagis osv. Kommunen behöver då endast stå för en person som fritidsledare. Ett nytt trygghetsboende med ett 70-tal lägenheter kommer förmodligen resultera i att cirka 30 till 40 villor skulle bli

lediga för yngre barnfamiljer och kommunen kan växa vidare.

Någon kanske frågar sig: vad blir det för upplåtelseform i det trygghetsboende vi försöker skapa? Det får framtiden utvisa. De former som kan bli aktuella är hyresrätt, bostadsrätt eller kooperativ hyresrätt.

Kooperativ hyresrätt är en mellanform mellan

traditionell hyresrätt och bostadsrätt, som inte är så välkänd ännu. Man betalar en medlemsinsats och en upplåtelseinsats, som man sedan får tillbaka när man flyttar. Det går inte att sälja den kooperativa hyresrätten och det blir därmed ingen värdestegring.

Vi har fått kontakt med ett fastighetsbolag som eventuellt kan tänka sig att bygga ett trygghetsboende på Norra Järnväggsgatan, mitt emot Söderbaumska skolan.

Senast i månadsskiftet februari/ mars hoppas vi kunna gå ut med ett gruppmejl där vi efterfrågar medlemmarnas intresse för ett trygghetsboende på Norra Järnväggsgatan.



Trygghetsboendegruppen 2018-02-07

Gunnar Trued Urban Björn Sören Norgren

Fjärde säsongen med långvandringar

När de flesta utomhussäsongerna är slut – golf, orientering, fotboll osv – då börjar långvandringarna! Många ser fram mot dessa vandringar på 8–12 kilometer; ibland över stock och sten i obanad terräng.

Under november gjorde SPF Seniorerna långvandringar varje tisdag. Som mest har det varit 35 deltagare – nytt rekord!



Första långvandringen gick i Sörskog. Här är vi ofta på vintern och åker skidor. Det var intressant att se hur det ser ut utan snö. Det är riktigt fin gammal skog på många ställen. Det som förvånade var att skidspåren gör så lite påverkan på terrängen; det går knappt att urskilja var de brukar gå.

Sista tisdagen i november stod en extremlång vandring, 13 km, på programmet. Från Sifferbo upp till Solsbodarnas fäbod, med avslutning på Djurmo klack. Väderprognosen visade någon grad kallt och ymnigt snöfall. Trots detta ställde femton ivriga vandrare upp. Det snöade mest hela tiden och på sina håll var det 1 – 2 dm snö att pulsa i.

Efter nära två timmars vandring kom vi fram till Solsbodarna. Där kunde vi krypa in i ett härbre och dricka vårt fika.

När vi så skulle bestiga Djurmo klack och hade 500 meter upp, hade vi varit ute i fyra timmar. Det var bara en ”halv hand” som kom upp vid frågan hur många som ville göra bestigningen. Vi kände att vi sparar utsikten till en tidpunkt med bättre väder...

Alla kom tillbaka till bilarna efter fyra och en halv timme och var riktigt nöjda med dagens vandring på 13,6 km. Man klarar mer än man tror i grupp och när man går håller man sig varm och torr även i dåligt väder.

I december var det dags att ta fram skidorna.

Första gången för säsongen åkte vi vid Stångtjärn med finfina spår, lagom kallt väder – vad mer kan en skidåkare önska sig? Vi blev många, nitton personer. Det är inte de yngre manliga som dominerar, utan vi är nästan lika många damer som herrar, och bland annat ett par 80-plussare.

Mestadels har vi åkt vid Stångtjärn och Sörskog men också i Karlsbyheden, med fika i Folkets Hus där efteråt.

Mats Hiertner

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

Om bluffmejl och ID-kapning



Bondfångare, lurendrejare och bedragare har nog alltid funnits. Läs till exempel om *Silverfiskaren* i Fritjof Nilsson Piratens Bombi Bitt.

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 Polismyndig-

heten, 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 du kan hitta på Internet: *Var på din vakt*, *Ditt hem är din borg* och *Syna bluffen*.

Läs mer om bluffmejl och ID-kapning på **föreningens webbplats**. Där finns tips på bra länkar till internet, bl a till Polisens Facebook-sida om bedrägerier som redovisar aktuella bedrägeriförsök.

Har du blivit utsatt för ID-kapning, kan du läsa på **Polisens webbplats** vad du bör göra.

I **Seniorpodden nr 10** tipsar Anna-Lena Tapper på Polisens Nationella bedrägericenter hur man undviker att bli lurad på internet och andra platser.

På **SPF Seniorerna Leksands webbplats** finns det ytterligare bra länkar att studera i sammanhanget.

Per Börjesson

Har du problem med dator, padda eller telefon?

Gymnasieelever från Drottning Blankas gymnasium hjälper folk kostnadsfritt med allehanda IT-frågor **varje onsdag på Stadsbiblioteket kl 13-15**. Frågor om Facebook, Instagram, e-posthantering och inloggningar är vanliga.

Behöver du mer hjälp och kanske ett hembesök – läs om **"IT-hjälpen"** på nästa sida.

RUT-avdrag för IT

Om IT-hjälpen (se ovan) av någon anledning inte har tid att hjälpa dig och du behöver gå till en kommersiell aktör, tänk då på att det kan bli billigare om reparatören kommer hem till dig i stället för att du tar datorn (eller paddan eller telefonen) till verkstaden.

Visserligen tar reparatören rimligen betalt extra för att komma hem – men då får du göra RUT-avdrag för kostnaden.

Läs mer om RUT-avdrag för IT-åtgärder på Skatteverkets webbplats.

IT-hjälpen

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

I så fall kan du vända dig till 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.



Mer hjälp till syn- och hörselskadade

Två medborgarförslag har skickats till kommunledningen om syn- och hörselinstruktörer. En eller flera instruktörer ska nu utbildas.

Arbetet som hörselinstruktör innebär även en kartläggning av ljudmiljöproblem i kommunens lokaler.

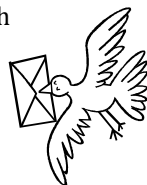
Frågor som rör tillgänglighet får också en tydligare ansvarsfördelning. Handikappkon-sulenten ska vara en naturlig deltagare i planeringen av nya lokaler eller ombyggnad av lokaler.

Källa:
Falukuriren 7 februari 2018

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.



Har du mobiltelefon? Anmäl ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sidan 2).

Om du flyttar, anmäl din nya adress till föreningens expedition (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sidan 2).



SPF Seniorerna i valet 2018

Söndagen den 9 september har vi möjlighet att påverka vår situation som senior genom att rösta till riksdag, landstings- och kommunfullmäktige.

Förbundet har inbjudit till konferenser runt om i landet för att inspirera medlemmarna och

lyfta de frågor som vi vill att valet ska handla om. För vår del var det lämpligast att åka till Gävle den 25 januari. Sex SPF-föreningar från Dalarna och distriktsstyrelsen var representerade.

Förbundsordförande Eva Eriksson och generalsekreterare Peter Sikström försåg oss med en mängd fakta: var fjärde röstberättigad är 65 år och äldre, vi är 2 miljoner seniorer. Bland partiernas medlemmar är seniorer överrepresenterade men efter valet 2014 blev det bara 2,6 % riksdagsledamöter över 65 år. I kommunfullmäktige är det 18,7 % seniorer och i landstingsfullmäktige 14,7 %. Vi måste arbeta för att få in fler seniorer!

De frågor som SPF Seniorerna prioriterar i valet är:

Trygg ekonomi: Stärk utsatta seniorers ekonomi

Tryggt boende: Bo kvar ska vara en rättighet – flytta en möjlighet

Trygg vård och omsorg – på seniorers egna villkor

Vad kan vi då göra?

- Kartlägg – avslöja ! (Läs på www.val.se)
- Ställ krav!
- Gå med och aktivera dig i ett parti – Var med och påverka
- Ta kontakt med partierna och deras kandidater
- Påverka opinionsbildare och tryckare
- Skriv debattartiklar och insändare i lokalpressen
- Publicera och dela aktiviteter på Facebook
- Skriv inlägg på Twitter
- Dela bilder och posta på Instagram
- Kryssa seniorer
- Stötta invalda seniorer

På SPF Seniorernas Intranät finns ett digert material om valet.
https://medlem.foreningssupport.se/spf/intra_start.asp?nodeid=58531

Margareta Dunkars

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2300 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat: Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer. Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt. Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

Medlemsavgift 2018: 230 kr

inklusive 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.

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

Har du frågor om våra försäkringar, kontakta Skandia Kundservice, tel 0771-16 60 60, e-post spfseniorerna@skandia.se.

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

Foton som tas vid våra sammankomster, möten och aktiviteter kan komma att publiceras i MedlemsNytt, på föreningens webbplats och på Facebook.

Vi hoppas att du samtycker till detta.

Om så inte är fallet, meddela detta till redaktionen. Eller ännu bättre, säg till när du ser någon som tänker fotografera.



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 våra 2300 medlemmar

Annonsansvarig: Barbro Carnehag, 073-421 53 84, barbro.carnehag@gmail.com

Annonspriser: Helsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvartssida 500 kr

Stoptider och utgivningsdagar 2018:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	26 april / 3 maj	vecka 21
Inför hösten	2 augusti / 9 augusti	vecka 35
Inför vintern	25 oktober / 1 november	vecka 47

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2018-1

Redaktion:

Maria Bjerneby Häll, maria.bjerneby.hall@gmail.com
 Karin Bökman, karinbokman@gmail.com
 Sven-Erik Ejeborg, ulla.eje@tele2.se
 Kersti Jungsbo, andersson.kersti@gmail.com *eller* falun@spfdalarna.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
 Margreth Lindgren (gruppmejl), margreth@telia.com
 Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com

