

Inför sommaren



*Ett sommartecken: Boulespelarna har flyttat utomhus.
Läs mer på sidan 34.
(Foto: Jan Österlin)*

Styrelse 2015

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

På föreningens webbplats
www.spfsenioreerna.se/falun

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

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Distribution medlemsblad:	Allan Magnusson och Britt-Mari Tägt	154 14 333 80
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
IT-hjälp:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	<i>vakant</i>	
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 16</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Lennart Nilsson	130 14
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselka gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (16 juni – 3 aug öppet endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Birgitta Eriksson, Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfsenioreerna.se/falun
Bankgiro:	589-1361 (endast betalning av resor) 690-3330 (övriga ärenden)

Ordföranden har ordet:

När nu MedlemsNytt 2015-2 utkommit är vårterminen nästan över men vår fantastiska resekommitté har ordnat ett antal resor under juni och juli, de flesta fullbokade, så det visar att medlemmarna vill ha aktiviteter även under



sommarmånaderna. Du som har idéer och önskemål om sommaraktiviteter, kontakta styrelsen så får vi se om de är genomförbara nästa sommar.

På expeditionen har vi nu fått en ny medarbetare, **Liselott Sandberg**, som hälsas välkommen, samtidigt som vi tackar Anneli Andersson för den tid hon, alltid glad och pigg, ställt upp på vår expedition.

Testen att anmäla sig till resor och studiebesök via datorn har fallit väl ut, både för expeditionen och resekommittén. Nu har styrelsen beslutat att vi inför det systemet för alla resor och studiebesök framöver. Men för de som inte har tillgång till dator går det även i framtiden att som tidigare anmäla sig till expeditionen per telefon eller vid personligt besök. Vi kanske ska ha i minnet att vid mycket populära resor gäller det att "hänga på låset" den dag resan släpps.

Som framgår i separat artikel (sid 5) ska vi i SPF Seniorerna Falun sätta ihop ett vinnande lag, som ska representera oss i Distriktets uttagstävling HJÄRNKOLL och som förhoppningsvis blir bäst i Dalarna och sedan får representera Daladistriktet i stora rikstävlingen.

Det är roligt att vara ordförande i SPF Seniorerna Falun när jag träffar medlemmar, och även icke medlemmar, och får höra allt beröm vi får för mängden och variationerna av aktiviteter som föreningen arrangerar. Berömmet vill jag föra vidare till alla er som ställer upp för vår förening och gör det möjligt för våra medlemmar att ha ett så stort utbud av aktiviteter att välja bland som vi har. Mycket beröm får vi också för vårt MedlemsNytt, som sägs vara ett av förbundets bästa medlemsblad!

När nu sommaren nalkas vill jag önska alla medlemmar en riktigt skön sommar, och att vi ses igen till hösten. Det skulle vara trevligt om det blev större uppslutning på våra månadsmöten. Programkommittén gör ett förnämligt arbete med att ta fram trevliga programpunkter. Har du förslag på program som du tror skulle locka fler besökare är du välkommen att kontakta programkommittén eller styrelsen.

Ebner-Eschenbach har sagt: Man är ung så länge man kan lära sig något, anlägger nya vanor och tål att bli motsagd.

Gunnar



MÅNADSMÖTEN

Mötena arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

onsdag Höstupptakt med Surströmmingskväll på Främby Udde
2 sept Vi sitter i tält med uppvärmning. Pris 270 kr för surströmming
kl 17.00 med traditionella tillbehör, bröd, ost m m samt paj, sallad och
lite annat gott. Öl, vin, snaps tillkommer.

*Anmälan senast 28 augusti genom att fylla i formuläret på vår
webbplats.*

*Om du av någon anledning hellre vill anmäla dig direkt till expeditionen
genom besök eller via telefon går det också bra.*

onsdag Månadsmöte i Nybrokyrkan
9 sept Amel Mujic, integrationsansvarig i Falu Kommun,
kl 13.30 informerar oss om kommunens integrationsverksamhet.
Kaffe/te med bulle och kaka (40 kr) serveras efter mötet.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet börjar den 5 september och pågår t o m 28 november.
Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning
och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 25 kr
och umgås och ha trevligt.

LÄSTIPSTRÄFFAR

Skyttepaviljongen, Lugnet, torsdagar kl 10.00.

Höstens lästipsträffar: 27 augusti, 24 september, 22 oktober och 26 november.

Torsdag 30 juli: Väntjänstens utflykt med våra äldre pensionärer.
Se sidan 17.

Sommartid på expeditionen

Obs att expeditionen har begränsade öppettider under sommaren.
Under tiden 16 juni – 3 augusti är den *öppen endast tisdagar* kl 10-12.

SPF Seniorernas Hjärnkoll

Finalen i SPF Seniorernas tävling **Hjärnkoll** sker i år på medlemsresan "Kasta Loss" den 21-22 september ombord på Viking Lines Cinderella. Varje distrikt ska då ställa upp med ett tremannalag. Daladistriktet kommer att ha en uttagningstävling den 26 augusti. SPF Seniorerna Falun har vår uttagning **onsdagen den 10 juni kl 14.30 på expeditionen.**



Vad är då Hjärnkoll? Jo, det är en frågesports-tävling som består av åtta ämnesområden och man tävlar med tremannalag. Ämnena är "**VÄRLDEN**", "**DÅ OCH NU**", "**IDROTT, LEK & SPEL**", "**KROPP & SJÄL**", "**LITTERATUR**", "**SCEN, MUSIK & KONST**", "**NATURVETENSKAP & TEKNIK**", "**ORD & KURIOSA**". Du kan se exempel på frågorna i Veteranen nr 3 2015 på sidan 83.

Vi ska försöka få ihop ett **Falu-lag** till distriktsuttagningen den 26 augusti genom att arrangera en uttagningstävling där de tre bästa får bilda ett lag och försvara Faluns ära, och förhoppningsvis även Daladistriktets.

Du som tror dig kunna göra en insats med dina allmänbildade kunskaper, **anmäl dig omgående till expeditionen tel 023-690 45.** Hoppas på stor uppslutning den 10 juni på expeditionen!

Du kan läsa mer om Hjärnkoll-tävlingen på vår webbplats.

RESTAURANGCHANSEN

Vi kommer även i år att sälja Restaurangchansen. Du kan redan nu beställa ett exemplar. På vår webbplats finns ett beställningsformulär att fylla i och skicka iväg – men du kan även ringa till expeditionen, 023-690 45. Vi återkommer i augusti när vi vet utgivningsdatum.

* * *

Har du idéer och förslag

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



Musik i Stadsparken 2015

Söndagar kl 15.00 (café öppet kl 14-17)

- 14/6 Hemvärnets Musikkår
- 21/6 Falänge spelar jazz
- 28/6 Falu Evergreen
- 5/7 Stig Linds Little Big Band
- 12/7 Falu Jazz
- 19/7 Svärdsjö Spelmanslag
- 26/7 Pop-Nix
- 2/8 Studenter från estetprogrammet musicerar
- 9/8 Stig Allans trio med gäster:
Tord Önnerud och Lennart Axelsson
- 16/8 Falu Blåsorkester
- 23/8 DalaSinfoniettans Musikkår

Vid regn flyttas konserten till Kulturhuset tio14.

Välkommen!

RESOR

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

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

Vid överteckning har medlem i SPF Seniorerna företräde framför icke medlem. En medlem får anmäla högst 4 personer.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan.

Avanmäler du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o d får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

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

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

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

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

Webbanmälan

Vi inför nu den nya anmälningsrutinen för samtliga våra resor.

För att anmäla dig på webben, gå in på <http://www.spfseniorerna.se/falun>. Under rubriken för resp resa hittar du en länk ”klicka här”.

Då kommer du till anmälningsformuläret som du fyller i och sänder. Obs att du måste fylla i ett formulär per person som du vill anmäla, dock högst fyra personer inkl dig själv. När du skickat iväg anmälan får du ett mejl (en bekräftelse) i retur. Av detta framgår om du kommer med på resan eller om du hamnar på en reservplats. Av bekräftelsen framgår vilket nummer din anmälan har. Om du **inte** erhåller en bekräftelse, kontakta då reseansvarig.

För att allt ska fungera är det viktigt att alla uppgifter fylls i korrekt.

Vill du testa den nya rutinen? På webbplatsen hittar du en fiktiv resa *Tjota-hejti-resa*. Här kan du ”öva” på att fylla i anmälningsformuläret och se hur bekräftelsen ser ut.

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

Nostalgitur i Bergslagen

torsdag 27 augusti

Från Smedjebackens hamn tar oss båten Å/F Runn med på en tur över Barken och längs Strömsholms kanal, där vi passerar sex slussar. Under båtfärden får vi lite fika. Framme i Västanfors intar vi lunch.

I Ängelsberg åker vi med färjan Petrolia ut till Oljeön och tittar på det gamla raffinaderiet. Tillbaka i Ängelsberg får vi eftermiddagsfika. Därefter antrar vi den anrika ENJ:s rälsbuss för färd till Norberg.

I Norberg väntar den ståtliga Volvo 50-talsbussen för att ta oss tillbaka till Smedjebacken.

Avresa från Falun kl 06.00 och beräknad hemkomst ca 20.00.

Pris: 1.335 kr. Då ingår buss t o r Smedjebacken, resan med nostalgifordon, förmiddags- och eftermiddagskaffe samt lunch.

Anmälan tidigast 4 juni kl 10.00 och senast 21 juli kl 12.00. Max 30 personer.

Anmälan sker via vår nya anmälningsrutin på webben.

Gå in på vår webbsida www.spfseniorena.se/falun, klicka dig vidare till Resor och under informationen om "Nostalgitur i Bergslagen" hittar du anmälningsblanketten.

Om du av någon anledning hellre vill anmäla dig direkt till expeditionen genom besök eller via telefon går det också bra.

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

Göteborg med operabesök

'CRAZY FOR YOU'

25-27 september

Den romantiska komedin *Crazy for you* är ett glädjepiller, en äkta underhållningsshow med känd musik, smart dialog och stora dansnummer. En feelgood-musikal av George och Ira Gershwin. Musikalen väver samman bröderna Gershwins 1930-talshits till en historia. Musikalen, som hade urpremiär 1992, har vunnit stort antal priser och spelades 1600 gånger på Broadway i New York!

Vi förlänger sommaren med en Göteborgsresa med ”det lilla extra”, lämnar Falun fredag morgon och är hemma igen söndag kväll. Under färden njuter vi av september-Sverige – åker ner via Närke, Västergötland och hem via Dalsland–Värmland. Vi umgås, får lite kultur till livs, sjunger och gör måltidsraster under färden.

I priset ingår bekväm bussresa, boende på fyrstjärniga Clarion Hotel Post vid Drottningtorget med middag dag 1 och frukost dag 2-3, operabesök (nedre parkett) kl 15.00 och sedan direkt kvällsutfärd till Långedragts Vårdshus med middag, besök på museet Halmens hus i Bengtsfors och söndagsbuffé på hotell Gustaf Fröding i Karlstad. Måltider exkl dryck. Lördag förmiddag ger tillfälle för egna strövtåg i Götet!

Pris: 4.000 kr. Tillkommer: enkelrumstillägg 1.500 kr samt ev avbeställnings-skydd.

Anmälan tidigast 2 juni kl 10.00 och senast 23 juni, då vi har avstämning med Göteborgsoperan om antalet biljetter.

Anmälan sker via vår nya anmälningsrutin på webben.

Gå in på vår webbsida www.spfseniorena.se/falun, klicka dig vidare till Resor och under informationen om ”Göteborg med operabesök” hittar du anmälningsblanketten.

Om du av någon anledning hellre vill anmäla dig direkt till expeditionen genom besök eller via telefon går det också bra.

Resvärd: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070- 665 81 84.

SPF-Seniorena Falun i samarbete med Hansson Buss

Följ med på en SPA-RESA TILL PÄRNU I ESTLAND

11 – 19 oktober

En SPA-resa med mycket mer än bara gurka på ögonen!
Vi lämnar Falun med buss och åker mot Värtahamnen i Stockholm, där vi går ombord på ett av Tallinks fartyg som tar oss över Östersjön till Tallinn. Ombord äter vi en gemensam middagsbuffé innan det är dags för kvällens fria aktiviteter.

Efter frukost beger vi oss mot Pärnu som ligger 13 mil söderut. Vid lunchtid checkar in på vårt hotell Tervis där lunchbuffén står framdukad. Vi bor sex nätter på hotellet. På hotellet finns bl a ett fritidscenter med spa-, bastu-, sport- och skönhetsfaciliteter. Det finns även ett underhållningscenter med livemusik och mycket mer. I paketet ingår 15 behandlingar. Under vistelsen har vi helpension. En kväll samlas vi för välkomstkaffe och information om hotellet och behandlingarna.

Någon dag anordnas en guidad rundtur med buss i Pärnu. Efter lunch dag 8 återvänder vi till Tallinn. Vi hinner med en del spännande shopping innan vår båt tar oss tillbaka mot Stockholm och Dalarna. Gemensam middagsbuffé, därefter kvällen fri. Frukost ombord innan vi kl 10.00 ankommer till Stockholm. Vår buss avgår mot Falun ca kl 10.30.

Ett dag-för-dag-program med mer detaljerad information hittar du på vår webbsida www.spfsenioreterna.se/falun. Har du ingen dator, vänd dig till expeditionen så hjälper de dig.

Pris: 6.835 kr per person. I priset ingår buss Falun-Pärnu t o r, båtresa med del i insides 2-bäddshytt med golvstående sängar inkl frukost och gemensam middagsbuffé i båda riktningarna (dryck ingår ej). Logi 6 nätter med del i dubbelrum på SPA-hotellet Tervis, helpension på hotellet, välkomstkaffe, läkarundersökning, 15 behandlingar, guidad rundtur i Pärnu samt tillgång till spa-, bastu-, sportfaciliteter m m.

Tillägg: Enkelrum/enkelhytt 1.490 kr, del i utsideshytt ombord 300 kr per person.

Anmälan till expeditionen tidigast 9 juni kl 10.00. Vi har 50 platser.

Anmälan sker via vår nya anmälningsrutin på webben.

Gå in på vår webbsida www.spfsenioreterna.se/falun, klicka dig vidare till Resor och under informationen om "SPA-resa till Pärnu" hittar du anmälningsblanketten.

Om du av någon anledning hellre vill anmäla dig direkt till expeditionen genom besök eller via telefon går det också bra.

Anmälningsavgiften på 500 kr betalas till Valbo Resetjänst efter att ni erhållit inbetalningskort. Slutbetalning senast 14 dagar före avresa.

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

Researrangör: Valbo Resetjänst, Drottninggatan 29-31, 803 11 Gävle, tel 026-12 00 00.

Kommande/planerade resor 2015

Detaljerat program kommer i nr 2015-3.

Julbordsresa till Mariehamn – 2-3 december

Nytt bankgironummer för resor
Vårt bankgironummer för resor är 589-1361.
För allt annat är bankgironumret 690-3330.

KURSVERKSAMHET



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

Just nu söker vi dig som kan tänka dig att leda studiecirklar i mobiltelefon-användning samt surfplatta (helst inom övriga märken, ej Apple). Vid intresse kontakta Studieförbundet Vuxenskolan, tel 023-222 46 eller e-post falun@sv.se

Inför hösten planeras följande kurser och verksamheter:

Akvarellmålning, Använd din moderna mobiltelefon, Dalarna – från urtid till nutid, Digitala foton, Engelska, Enkel spanska, Geologi – två heldagsutflykter i Siljansringen resp södra Dalarna, Guldkant på tillvaron, Handarbete, Jazzcirkel, Kalligrafi, Karlar – grabbar – kompisar, Körsång, Linedance, Lunch tillsammans, Läsecirkel, Minnet – en upptäcktsresa i minnets värld, Släktforskning, Surfplatta/Smartphone, Vardagsekonomi, Vegetarisk matlagning.

Spännande nyheter: MediYoga – för dig med stela leder och behov av avslappning, Passion för livet, Betonggjutning, Mat från hela världen, Pilates, Digital opera.

Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av MedlemsNytt som kommer ut 1–3 september.

Dalarna från urtid till nutid

Den första studiecirkeln om geologi avslutades i maj. Under ledning av geologerna Karin och Gunnar Eriksson har deltagarna fått en fascinerande inblick i Dalarnas geologiska historia med vulkanutbrott, inlandsisar, bergs-kedjeveckningar och andra geologiska processer och även lärt sig känna igen olika mineral, bergarter och jordarter.

Bilden är från den avslutande exkursionen i Faluns och Borlänges omgivning. I mitten Gunnar och Karin Eriksson.

M Nissby



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet

Motion är fräskvara. Fortsätt att ta nya tag med motionen under sommaren och delta samtidigt i vårt motionslotteri. Motionera Mera-Lotteriet startade 1 april och sträcker sig till 31 augusti. I utskicket av MedlemsNytt 2015-1 bifogades ett motionskort. Vill du ha ytterligare kort kan du hämta på expeditionen eller skriva ut ett nytt från föreningens webbplats.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet deltar du i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition, Trotsgatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 4 september 2015.**

Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut.

Utlottning av vinster sker under september månad.

Vinstlistan redovisas i vinternumret av MedlemsNytt.

Håll kroppen igång!

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

Boule

Utomhusspelet har startat på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna. Ta gärna med "fika"

Liksom tidigare är det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling

Bowlarna har avslutat vårens spel i och med april månads utgång.

Vid våravslutningen delades priser ut till föreningsmästarna och de främst placerade i 2015 års föreningsmästerskap i dam- och herrklasserna.

Föreningsmästare blev Ulla Nordin, Arne Ljungberg och Tord Halvarsson.

De bästa resultaten:

Damer: 1. Ulla Nordin. 2. Gunnel Odén, 3. Vega Lindvall.

Herrar grupp 1: 1. Arne Ljungberg, 2. Rune Wester, 3. William Björklund.

Herrar grupp 2: 1. Tord Halvarsson, 2. Göran Borgstrand, 3. L-G Pettersson.

Fredagen den 4 september kl 10-12 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling? Kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05, 0730-612931.

Cykling – NYHET!



Är du intresserad av cykling?

På försök görs fyra cykelturer, två i juni och två i augusti. Om intresse finns kan det bli flera.

Måndag 8 juni kl 10.00: Samling vid Hälsinggårdsbryggan, småbåtshamnens parkering. Cykeltur runt Tisken till Främby udde, återvägen över Slussen, längd 12 km. Lätt cykling.

Den som vill tar med fika/frukt eller köper på Främby udde.

Måndag 22 juni kl 10.00. Samling på parkeringen vid Långgrundet (vid utfarten mot Rättvik, till höger strax efter Jungfrurondellen). Cykling runt Varpan. Längd 14 km. Lätt cykling men lite backigare än runt Tisken. Fika/frukt kan tas med.

Måndag 3 augusti kl 10.00: Samma samlingsplats och samma tur som 8 juni (se ovan).

Måndag 17 augusti kl 10.00: Samma samlingsplats och samma tur som 22 juni (se ovan).

OBS! GLÖM INTE CYKELHJÄLMEN! OBS!

Har du frågor eller funderingar kring cykling kontakta Per Börjesson, perbo@pgi.se eller tel 070-415 81 51.

Mycket välkomna!

Stavgång

Stavgångarna har avslutat vårsäsongen. Stavgångspromenaderna återupptas till hösten. Start för promenaderna, som sker i världsarvmiljö, är **Magasinsbron, onsdagar kl 10.00.**

Mer information kommer i nästa MedlemsNytt.

Skogsvandringar

Av vårens vandringar har fyra redan klarats av. Den femte och sista genomförs **torsdag 28 maj i Staberg.**

Samling kl 9.30 Tiskenparkeringen (andra infarten) för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg (tel 070-681 41 28).

Höstens första vandring:

Samling stora gratisparkeringen, Lugnet, **torsdag 3 september kl 09.15** för samåkning till Karlsby fäbodan.

Vandring 5,5 km, större delen lättgången på mindre körvägar.

Ansvarig: Bertil Jäderberg (070-548 56 17)



Övriga höstvandringar genomförs **torsdagarna 10, 17 och 24 september samt 1 oktober.**
Mer information i nästa MedlemsNytt.

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

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två timmar är vi tillbaka på samlingsplatsen.

Ta med kaffe/dryck, extra vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

I höstens program.....

Förutom ovan redovisade aktiviteter kommer vi i nästa nummer av MedlemsNytt bland annat att erbjuda:

Mjukgympa på måndagar kl 10.00 med start vecka 37.
Ledare: Lena Grönberg.

Ryggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 37.
Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik på tisdagar kl 10.15 och 11.00. Ledare: Astrid Nordén.
Måndagar kl 16.00 samt torsdagar kl 13.15 och 14.00. Ledare: Lena Grönberg.
Mera information om vattengymnastiken kommer i nästa nr av MedlemsNytt.

Då intresset är stort för vattengymnastik söker vi ledare för ytterligare en grupp.
Kanske du är intresserad att leda en grupp? Vi erbjuder handledning och utbildning.

Kontakta Hans Thors, 070-6770549 eller e-post hansthors@hotmail.com



SPF-mästerskap 2015

Golf: 20-21 augusti i Ronneby o Karlskrona (arr: Blekingedistriktet m fl)

Boule: 29-30 augusti i Motala (arr: Baltzar)

Hjärnkoll: 21-22 september på Viking Line (arr: Förbundet)

Bowling: 6-7 oktober i Skövde (arr: Skövde)

Golf

Pensionärsgolf onsdagar kl 09.00

Varje onsdag sedan början av maj spelas laggolf, scramble, i trevligt umgänge och lagom takt.

Kostnad: 20 kronor. Greenfee: 120 kronor. 9 hål spelas på korthålsbanan från röd tee.

Samling vid klubbhuset, intill drivingrangen. Ingen föranmälan behövs men kom gärna i god tid för att underlätta för tävlingsledaren att sätta ihop lag.



Välkomna!

Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2015

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf **onsdagen den 3 juni** med första start kl 08.30.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Aspebodabanan

Röd tee kan väljas av spelare från 75 år.

Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Klassindelning:

Herrar klass A hcp upp till och med 19,9

klass B hcp 20,0 – 36

Damer klass A hcp upp till och med 24,0

klass B hcp 24,1 – 36

Anmälan till tävlingen görs i GIT på **golf.se** och **Min golf**

senast lördagen den 30 maj kl 12.00.

Startlistan läggs ut på **golf.se** och **Min golf** måndagen den 1 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 200 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

För information och frågor kontakta:

Hans Thors, tel 179 26 alt 070-677 05 49

eller Mats Hiertner, tel 070-663 25 60.

Hjärtligt välkomna!

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

Ann-Marie Bonde	228 42
Per-Olof Hedlund	334 69
Anna Lundquist	073-038 92 68
Margareta Mårtensson	324 14
Eva Törnkvist	070-619 99 64
Christina Öhlén	070-231 18 18

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars	341 75
Åke von Knorring	154 20
Alva Lindström	205 63
Inger Olevik	388 31 55

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
Mia Örtenholm	646 29

Krondiket

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

Främby

Rolf Alvolin	131 83
--------------	--------

Slätta

Marianne Larsson	612 72
------------------	--------

Stenslund

Viola Lundbäck	283 62
----------------	--------

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson	652 69
----------------	--------

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
Inga Lill Sundbrandt	329 02

Haraldsbo

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

Hosjö

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

Har du hörselproblem?

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

Har du synproblem?

Jag är SPF Seniorernas synombud och kan hjälpa dig med kontakt och tips om synhjälpmedel.
Ring mig gärna!
Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

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

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Är du kvar i stan i sommar? Vill du följa med på en sommarutflykt till Varpan?

Väntjänsten planerar en utflykt
för våra äldsta medlemmar till

Gullnäsgården med omgivning

Vi ordnar utan kostnad för dig transport och förmiddagskaffe/te.
På programmet: Lite historik, nutida verksamhet på gården och
trivsam gemenskap vid sjön och runt omkring.

Torsdagen den 30 juli kl 10.00 åker vi från Britsarvsgården och från
Promenaden 19. Vi hämtar dig också vid din bostad om du önskar.

Vi behöver din anmälan **senast den 24 juli**. Ring **Gun Eriksson**,
tel 221 85, och meddela att du vill vara med.

Väl mött vid Varpan i glada vänners lag!
SPF Senioremas Väntjänst



Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet pågår fr o m den 5 september t o m den 28 november.

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

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

Den första fredagen i varje månad kl 13

fr o m 4 september t o m 4 december kan du äta lunch
tillsammans med andra SPF Seniorer på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.



Anhörigstöd

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

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

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

SPF 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, Källängeskolan** i Svärdsjö och **Smedjan**. *Alla är välkomna!*

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

SPF Seniorerna Falun kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. Föreningen representeras i aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom*, tel 336 42, och för Smedjan genom *Ann-Marie Bonde*, tel 228 42.

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. Pris: 45 kronor.

Det finns en lång rad skolor att välja mellan.

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

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



Behöver du en kontaktperson för e-post?

I förra numret av MedlemsNytt frågade vi om du som **inte** har tillgång till dator eller e-post önskar få hjälp att finna en kontaktperson som kan hålla dig informerad om de e-post-utskick som föreningen (undantagsvis) gör till medlemmarna.



Kontakta i så fall expeditionen och uppge namn och telefonnummer.

Vi efterlyste också medlemmar som har dator och läser e-postmeddelanden och som kan ställa upp som kontaktperson för en medlem som inte nås av föreningens e-post.

Kontakta expeditionen och anmäl dig som kontaktperson, så försöker vi pussla ihop det hela.

Styrelsen

BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden.



Ring Marie Wallin, tel 822 37.

Kommunfixar'n

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper sådant som kan skada dig. Uppdraget får ta högst en timme.

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

Kommunfixar'n åtar sig också att transportera sopor till Ingarvet.

Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57** (vardagar kl 8-16).

Om telefonsvararen är inkopplad, ange då tydligt ditt telefonnummer så blir du uppriktad.



Hälla-projektet

står till tjänst med bl a trädgårdsarbete som utförs mot en avgift per timme. Även kostnader för transporter debiteras per timme.

Kunden betalar extra för arbeten som kräver redskap, t ex häckklippning och jordbearbetning, varför inga fasta summor kan anges.

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

De kan endast åta sig uppdrag inom centrala Falun.

Snöskottning erbjuds med abonnemang som omfattar 60 hushåll.

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



Smarta vardagshjälpmedel

Hjälpmedels **SHOPEN**

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

Borlänge LD Hjälpmedel, Skomakargatan 20, vardagar 08.00–16.30

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

www.lidalarna.se/hjalpmedelsshopen

 Landstinget
DALARNA
LD HJÄLPMEDEL



Anderssons

Vi på Anderssons är måna om dalfolkets bästa och använder bara miljövänliga biotekniska rengöringsprodukter. I över 40 år har vi städat och putsat fönster på arbetsplatser i länet och med RUT-avdragets introduktion är vi även flitigt anlitade för hemstädning.

Anderssons kör med rent spel. Gör det du också!

www.anderssons.com info@anderssons.com tel 023-290 80

KALENDERN SOMMAREN 2015

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

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
MAJ					
28	tors	09.30	Skogsvandring, Staberg. Samling Tiskenparkeringen för samåkning		13
JUNI					
3	ons	08.30	Föreningsmästerskapet i golf, Aspebodabanan	JA	15
8	mån	10.00	Gemensam cykeltur. Samling Hälsinggårdsbryggan		13
10	ons	14.30	Hjärnkoll – uttagning av Falu-lag	JA	5
14	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Hemvärnets Musikkår		6
21	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falänge spelar jazz		6
22	mån	10.00	Gemensam cykeltur. Samling Långgrundet (vid utfarten mot Rättvik)		13
28	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Evergreen		6
JULI					
5	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Linds Little Big Band		6
12	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Jazz		6
19	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Svärdsjö Spelmanslag		6
26	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Pop-Nix		6
30	tors	10.00	Sommarutflykt till Gulinäsgården för de äldre medlemmarna	JA	17
AUGUSTI					
2	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Studenter från estetprogrammet musicerar		6

3	mån	10.00	Gemensam cykeltur. Samling Hälsinggårdsbryggan		13
9	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Allans trio med gäster		6
16	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Blåsorkester		6
17	mån	10.00	Gemensam cykeltur. Samling Långgrundet (vid utfarten mot Rättvik)		13
23	sön	15.00	Musik i Stadsparken: DataSinfoniens Musikår		6
27	tors		Resa: Nostalgitur i Bergslagen	JA	8
27	tors	10.00	Lästipsträff, Skyttepaviljongen, Lugnet		4
SEPTEMBER					
2	ons	17.00	Höstupptakt: Surströmmingskväll på Främby udde	JA	4
3	tors	09.15	Skogsvandring, Karlsby fåbodar. Saml stora parkeringen Lugnet f samåkn		13-14
4	fre	10.00	Bowling höststart	JA	12
4	fre	13.00	Lunch, Küselska krogen		17
5	lör	14-16	Säsongsstart: Kafé Björken		4
7	mån		Mjukgympa (kl 10) och ryggymnastik (kl 11.15) – höststart	JA	14
9	ons	13.30	Månadsmöte i Nybrokyrkan: Kommunens integrationsverksamhet		4
10	tors	9.30/10	Skogsvandring. Mer info i nästa MedlemsNytt		13-14
12	lör	14-16	Kafé Björken		4
17	tors	9.30/10	Skogsvandring. Mer info i nästa MedlemsNytt		13-14
19	lör	14-16	Kafé Björken		4
24	tors	9.30/10	Skogsvandring. Mer info i nästa MedlemsNytt		13-14
24	tors	10.00	Lästipsträff, Skyttepaviljongen, Lugnet		4
25-27			Resa till Göteborg med operabesök "Crazy for you"	JA	8-9
26	lör	14-16	Kafé Björken		4

Vår Familj hjälper dig!



Vi hjälper dig med följande:

- Kyrklig eller borgerlig begravning
- Försäkringar
- Testamenten
- Gravstenar
- Bouppteckningar
- Minnesgåvor

Vår ambition är att hjälpa dig med allt som kan förekomma vid en anhörigs bortgång. Mångårig erfarenhet ger trygghet och stabilitet. Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagnef.



Falu Begravningsbyrå

Bergsskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se - www.falubegravningsbyra.se

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

Gör vardagen lite enklare.

”Nu kan du köpa el av oss.
Då får du både den el
du förbrukar och elnätet
på samma faktura.
Du kan läsa mer på
www.fev.se eller ring oss
så hjälper vi dig
till en enklare vardag,
023-77 49 00.”

*Pia Svahn,
certifierad elhandlare.*



Falu
Energi
& Vatten



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

Rådet är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan företrädare för pensionärsorganisationerna, omvårdnadsnämnden, kommunstyrelsen och landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd.

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

SPF Seniorernas representanter i KPR

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Elisabet Ottervald, <i>sammankallande</i>	640 78	Ingrid Melin	347 88
Gunnar Trued	0246-30211	Sören Lund	256 95
Sven Carlsson	697 20	Ulla Björling	279 48
Margareta Dunkars	341 75	Ingrid Colberg	313 22
Urban Björn	391 31		

Aktuellt från KPR:

Brukarrevision på Gruvrisgården

I verksamheter som ger vård och behandling pågår ett nationellt arbete och ett av de övergripande målen är att bidra till ökad brukarmedverkan. En brukarrevision är en systematisk och oberoende undersökning utförd av brukare/närstående inom det område som ska undersökas. En brukarrevision är inget intressepolitiskt uppdrag utan arbetet innebär att så objektivt som möjligt lyfta fram vad befintliga brukare i en viss verksamhet tycker.

Omvårdnadsnämnden hade beslutat att en brukarrevision skulle genomföras på vård- och omsorgsboendet Gruvrisgården. Vi var tre personer som fick uppdraget att genomföra revisionen som skedde under hösten 2014. Inledningsvis presenterade vi oss och vårt uppdrag vid besök på boendet. Vi träffade kunderna vid ett tillfälle och personalen vid ett annat. Tio kunder anmälde sig till att delta i intervjuerna, som skedde i deras respektive hem. Personalen intervjuades också, i form av s k fokusgrupp. Kundernas anhöriga hade informerats av enhetschefen.

Omvårdnadsnämnden har sedan tidigare arbetat utifrån en gemensam värdegrund och införde 2014 s k värdighetsgarantier, som gäller för alla användare av kommunens tjänster inom vård- och omsorgsboende, hemtjänst och dagverksamhet. Vi tyckte att det skulle vara intressant att undersöka dels om kunderna fick vård och omsorg enligt dessa garantier, dels om personalen kände till garantierna och arbetade efter dem. Frågorna vi ställde under intervjuerna utgick därför från garantierna.



PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05) och Anita Bergqvist (227 30)
Grycksbo	Elisabet Hellberg (510 60) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (313 39) och Harriet Engström (156 54)

Den icke-landstingsdrivna Falu vårdcentral har inget patientråd men bjuder varje år in representanter för aktiva patienter till en gruppträff för att efterhöra synpunkter på verksamheten. Protokollen från dessa träffar finns tillgängliga på Falu vårdcentralens webbplats, www.faluvc.se



En sammanställning och jämförelse av alla svar från kunderna och personalen genomfördes. Sammanfattningsvis visade detta att kundernas och personalens uppfattningar i stort stämde överens. Vi tolkade det som att värdighetsgarantierna är väl förankrade i det praktiska arbetet på Gruvrisgården. Några frågor ville vi dock lyfta upp.

- Kunder hade fått vänta på sin insulinspruta. Vi ansåg att detta borde kunna avhjälpas efter delegering till undersköterska.
- Alla kunder har en eller två kontaktpersoner men flera var osäkra på vilka kontaktpersonerna var. Vi föreslog att foton på kontaktpersonerna i det egna hemmet kanske kan hjälpa kunden att minnas.
- Genomförandeplan ska alla ha, men det var ett okänt begrepp för kunderna. Vi menade att det är angeläget att ofta och regelmässigt aktualisera planen med kunden.

Det förtjänar också att nämnas att enhetschefen har möten med de anhöriga vid ett par tillfällen varje termin och kontaktpersonen har telefonkontakt med dem en gång i månaden.

Vi bedömer att de äldre på Gruvrisgården möts med respekt och får den omsorg som motsvarar deras behov. Vi fick under tiden ta del av olika livsöden som berikat oss och vi kände en stor ödmjukhet för det och den öppenhet som vi möttes av.

Rapporten om brukarrevisionen har behandlats på Omvårdnadsnämndens sammanträde i mars och ska redovisas på sammanträde i KPR den 2 juni.

Elisabet Ottervald

Månadsmöte mars: *Pantertanter och soffpotatisar*

Det välbesökta mötet inleddes av SPF-kören med fyra sånger med texter av Lennart Helsing. De kluriga texterna lästes först upp för att alla skulle kunna höra dem ordentligt. Alla fyra hade mattema. Kul programval och fint framförande.

Efter denna uppiggande inledning höll Ann-Marie Eggertz ett anförande om hälsa under rubriken *Pantertanter och soffpotatisar*. Hon konstaterade att i ”reparations-åldern” som vi alla är, mer eller mindre, kommer kroppen förr eller senare att sluta göra det vi vill, t ex att sjunga klart och rent, åka Vasalopp etc.

Det som händer med ökad ålder är att ”byggnadsställningen”, dvs skelett och muskler, successivt tappar sin vitalitet. Förr trodde man att de äldre behövde vila för att må bra. Idag vet vi att det är bra och viktigt att röra sig. Forskning har visat att det aldrig är för sent att träna både styrka och rörlighet. Vår ”byggnadsställning” är som starkast i 30-årsåldern. Svenska och norska kvinnor har tyvärr från 50-års-åldern en ökad risk att få benskörhet (osteoporos). Särskilt knäleder, höfter och axlar är ömtåliga. Motion och bra mat är viktigt och förebyggande.



Ann-Marie betonade några saker som har särskild vikt för att behålla kroppens rörlighet: andning, hållning och balans.

Andningsmusklerna behöver både rörlighet och ork för att syresätta kroppen. I t ex yoga får man lära sig att använda djupa andningsmuskler både för syresättning och som avslappning. Alla fick öva att andas med diafragma och att gäspa. Gäspning är egentligen ett djupt andetag.

Viktigt för en god hållning är att inte sjunka ihop. Ann-Marie visade mycket tydligt hur kroppen rätas upp bara genom att man håller armarna efter sidorna i stället för framför kroppen. Hon påminde också om att inte skjuta fram hakan när man sitter och läser eller tittar på TV.



Månadsmöte april: **Stråkmusik med koreografi**

Vid aprils månadsmöte gästades föreningen av *Dalaviolinisterna* från Borlänge musikskola, 35 unga violinister med gäster. De bjöd på ett omväxlande program, spelade, agerade, dansade. Vi fick höra folklåtar, visor, csardas, mycket irländsk musik tillsammans med deras gäster *Sonic Strings* från Irland. Olika grupper växlade med varandra på Nybrokyrkans scen och tillsammans vid avslutningen uppfyllde ungdomarna hela scenen.

Vi åhörare levde med i musiken, applåderade mycket och länge. Musikskolans Eva Unosson och Sonic Strings ledare Katarina Backer presenterade musiken.



I inledningen av mötet presenterade ordförande Gunnar Trued ett för- eningsärende, val av valberedning. Mötet godkände beredningsgruppens förslag. Till slut samlades alla kring kaffeborden för fortsatt umgänge.

Text och foto: Gustaf Lagerby



En god balansförmåga motverkar risk för fall. När man går ska man sätta i hälen först och skjuta ifrån steget med tårna. Det förbättrar balansen och gör gången mer effektiv. När man står en längre stund, ska man stå rörligt, dvs flytta tyngden från ena foten till den andra. Även när man reser sig från sittande behöver man tänka på att ha god balans. Man ska luta sig framåt, ha benen isär, gärna ta stöd på knäna och skjuta upp sig framåt. Många män gör så automatiskt och det bör även kvinnor göra.

Efter gemensamma övningar i uppresning och hållningsrättning tackade Ann-Marie för sig och bjöd åhörarna att till toner av Bob Marley dansa ut till kaffet!

Text och bild: Ann-Sofi Holmberg



Ragnvald Eriksson – ny vice ordförande i styrelsen

Fredagen är helig hemma hos familjen Eriksson i Falun. Ragnvald, som är pensionär sedan några år tvättar, städar och fejar så allt ska vara klart tills hustrun Elisabeth kommer hem från jobbet i Vansbro. Ofta välkomnas Elisabeth med en dry martini redan på trappen.

– Sedan kan vi bara vara, säger Ragnvald. Ragnvald Eriksson är född och uppvuxen i Avesta men bor sedan många år i Falun, innan pensioneringen vid 67 års ålder jobbade han som inköpare på Banverket i Borlänge.

Inför pensionering och avtackning hoppades han slippa presenter som ändå bara skulle hamna på närmaste loppmarknad. Han fick golflekationer som avskedspresent och så föddes ett nytt intresse. Han spelar minst fyra dagar i veckan under golfsäsongen, men aldrig på helgerna som är vikta för familjen.

– Golfen har gett mig nya vänner och bekanta, det är alltid någon som säger hej och som man kan byta några ord med på ICA.

Familjen är viktig för Ragnvald. De två äldsta döttrarna är idag i 35-40-års-åldern och Ragnvald minns att han inte en enda gång var med på döttrarnas examen, arbetsgivaren var viktigare. Men så blev han pappa igen vid 54 års ålder, då sonen Johan föddes och då förstod han hur viktig familjen är.

– Johan var livets efterrätt och fick mig att förstå vad som är viktigt i livet. Småbarnsåren går fort och nu tar Johan studenten.

Golf är ett stort intresse, men han har också åkt Vasaloppet flera gånger och sprungit maraton.

Ragnvald och brodern Torvald följde Stockholm marathon från åskådarplats 1981, det året då både Ingemar Johansson och Floyd Patterson deltog.

– Kan en 120 kg tung Ingemar springa maraton så ska väl vi också fixa det, tyckte de båda bröderna.

Träning, träning och åter träning och nästa år stod båda på startlinjen. För Ragnvald har det blivit totalt 23 maratonlopp, förutom Stockholm, även Chicago, Paris, München, Helsingfors och så sista loppet, i Barcelona 2002, då sade knäna stopp, men han kom i mål och beskriver de många loppen som att ”det är så härlig stämning mellan löparna”.

I dagarna åker familjen till Grekland – igen. Till samma ö som så många gånger förr, Syros, tre timmar med båt från Aten. Där har de sitt paradiset.

En längre artikel finns på webben.

Text och foto: Karin Bökman

Inger Ledin

- ny styrelsemedlem

Nu börjar kriget mot kanadagässen, konstaterar Inger Ledin och menar det krig som varje sommar förs på lantstället i Toftbyn en bit utanför Falun.

Ett paradiset, enligt Inger Ledin om det inte vore för det här med kanadagässen som bara tycks bli fler och fler.

– Vi har försökt med stängsel, med saker som fladdrar men inget skrämmer bort kanadagässen, säger Inger Ledin. De skräpar ner på bryggan där barnen springer barfota, inte alls trevligt. Just nu har vi också tranor i Toftbyn vi får väl trösta oss med det.



Inger är född och upp vuxen i Falun och har blivit staden trogen. Hon utbildade sig till lärare men efter två år som lärare i Mora och Avesta kunde hon konstatera att läraryrket inte var något för henne. Men Inger trivdes i skolans värld och beslöt sig för att bli skolkurator i stället och utbildade sig vid Socialhögskolan i Umeå.

Hon har arbetat vid Falu kommun i över 40 år som skolkurator och socialsekreterare, men när hon nu fyller 70 år har hon bestämt sig för att sluta.

–Det har varit så roligt att jobba, därför fortsatte jag även efter 65 samtidigt som det är kul att mina tjänster är efterfrågade, men nu känns det som att det är färdigjobbat.

Ingers dotter bor i Falun, medan sonen bor en bit utanför Oslo, men nu flyttar sonen och hans familj hem till Sverige, till Västerås till stor glädje för farmor Inger som nu får närmare till barnbarnen. –Norska är ett så vänligt och trivsamt språk, konstaterar Inger och berättar hur det femåriga barnbarnet obehindrat kastar sig mellan svenska och norska och snabbt översätter när farmor inte förstår.

En längre artikel finns på webben.

Text och foto: Karin Bökman

Karlfeldt lockade många till Kafé Björken

Det var nästan fullsatt när Gunbritt Berggren berättade om Erik Axel Karlfeldt och hans gård Sångs i Sjugare som Gunbritt och hennes man Bo Berggren köpte 1992.



Gården har anor från slutet av 1600-talet och Karlfeldt köpte den i början på 1920-talet för att kunna vistas där under sommaren samt helger under resten av året.

Erik Axel Karlfeldt föddes i Karlbo utanför Avesta 1864. Redan som 16-åring bestämde han sig för att bli diktare och han debuterade som poet 1895 med ”Vildmarks- och kärleksvisor”.

Karlfeldt var ledamot av Svenska Akademin 1904-1931 och tilldelades Nobelpriset i litteratur postumt 1931, han avled samma år.

Karlfeldtsgården Sångs i Sjugare är belägen halvvägs mellan Rättvik och Leksand och är sedan 1940-talet öppen för allmänheten.



Nu i sommar är gården öppen från mitten av juni till mitten av augusti flera dagar i veckan. För exakta datum och öppettider se hemsidan eller lokal turistinformation.

*Text och foto:
Karin Bökman*

Aktuella trafikfrågor på Trafikkommitténs informationsträff

Ett trettiotal SPF-medlemmar hade kommit för att ta del av aktuell information om stadens och kommunens trafikplaner. Kommunalrådet Jonny Gahnshag svarade tillsammans med en representant från Trafikkontoret på många frågor från mötespubliken, t ex om

- *bussar i centrum*: Kommunen vill se över busstaxorna tillsammans med Borlänge och då även ev lågtrafiktaxa. En tydlig karta över centrala Faluns busslinjer och hållplatser håller på att utarbetas.
- *Resecentrum*: Gångförbindelser och Korsnäsvägen genom stan är förvirrande. Allt är ännu inte färdigställt. Gångförbindelserna är säkrast via trafikljusen. Den stora trappan i södra änden av Åsgatan ska få rullstols/cykelramp, som inte är för brant. Korsnäsvägen är *inte* en motorväg genom centrum utan genomfarts-trafiken ska gå via Lugnetleden.
- *ny dragning av trafik utanför centrum mot Borlänge*: Inte aktuell f n.
- *parkeringsmöjligheter*: 3000 P-platser finns f n i innerstaden. Bättre skyltning behövs. Kommunen gör nu parkeringsstrategi. Nya P-platser skapas på Kristinegatan. Ev utökas Tiskens platser. Långtids-P för SJ ska finnas vid Magasinet.
- *gång- och cykelvägar*: Bättre markering är angeläget. Cykelkarta för Falu kommun finns med principer för cykeltrafiken. Önskemål om att lämna osandat utrymme för spark.

Kommunens trafikkontor tar gärna emot synpunkter, frågor, önskemål och idéer.

Trafikkommittén informerade om att nya regler för gång- och cykelpassager kommer inom kort.

Huvudprincip för gång- och cykeltrafikanter är att cykel alltid ska framföras på höger sida av vägen. För övrigt har såväl gång- som cykel- och biltrafikanter ansvar att anpassa sig till korsande och mötande trafik.

Bilister har väjningsplikt för gående men inte automatiskt för cyklist. Gående har likaväl skyldighet att visa hänsyn och anpassning till bilister. En gående kan fällas för vårdslöshet i trafik om den går ut i vägbanan utan att se sig för och därmed orsakar olycka.



Än en gång repeterades regler för cirkulationsplats = rondell: Rondell är *inte* en vägkorsning utan egen vägsträcka! Blinker ska *alltid* användas vid utfart ur rondellen.

Mötet avslutades med en ”lektion” i Sparsam körning.

Ann-Sofi Holmberg

Boulespelarna flyttar utomhus

I början på maj brukar boulespelarna i Falun flytta utomhus, lite beroende på väder och vind. Plus 10 grader anser spelarna själva är gränsen för att kunna spela utomhus. Varje tisdag samlas man för spel på Vallavägen 16 i Norslund.

- Alla kan spela boulespel redan vid första försöket, men för att bli bra måste man öva, säger Curt Winberg som är ledare för boulespelarna.

Själv har Curt spelat boulespel i över 20 år och han tror att den sociala gemenskapen är det viktigaste för dom flesta.

– Dessutom blir det lite gymnastik också eftersom man hela tiden måste böja sig ner, säger Curt Winberg.



Att boulespel är ett spel för alla åldrar bevisas väl av de stora tävlingar Falu Boulesklubb arrangerade för några år sedan på Lugnet. Då var den yngsta deltagaren fem år och den äldsta 84.

SPF-seniorerna har boulespel varje tisdag 10.00 och sen håller man på att par timmar. Nya medlemmar är välkomna. Många går också med i Falu Boulesklubb, det kostar 100 kronor per år.

Text: Karin Bökman Foto: Jan Österlin



Anton Bergh, Box 300, 532 24 Skara, Sweden
Telefon direkt: +46 511 34 66 68, Telefon vx: +46 511 34 66 60
E-post: anton.bergh@mkbussresor.se, webbplats: <http://mkbussresor.se/>

Vi är ISO Certifierade 9001 och 14001

Vårpremiär för skogsvandrarna

Arets första skogsvandring gick runt Kyrkbyttjärn i Vika. I strålade sol men åbitande blåst gick de trettiofem deltagarna runt tjärnen i två grupper under ledning av var sin fågelkännare, som visade på och beskrev de olika fågelarter vi kunde se och höra.

Vi upptäckte sångsvan och knölsvan, grågås, kanadagås, bläsand och andra änder, sothöna, knipa, skrattnås men inga fiskmåsar, brun kärrhök och ett tranpar som häckar vid tjärnen. I skogspartierna hördes blåmes, rödhake, talgoxe, lövsångare, bofink...

Fikat intogs vid grillplatsen, där solen värmde skönt.



Vandring nummer två företogs i stadsnära miljö, närmare bestämt i området Stennäset-Östanforsån.

Där fanns det också fåglar, men mest fiskmåsar och skrattnås.

Det fanns gott om spår efter bävrarnas framfart. En ytterligare attraktion var det sällsynta nappträdet vid Lövhyydan.



Foto: Sven-Erik Ejeborg och
Margareta Nissby

SPF Seniorerna Falun i StafettVasan

I år deltog för första gången SPF Seniorerna Falun med ett lag i StafettVasan. Det var sannolikt det enda pensionärslaget från Dalarna, säger Hans Thors i Friskvårdskommittén.

StafettVasan från Sälen till Mora är uppdelad på fem delsträckor. Våra deltagare var Kristina Holmberg som åkte första sträckan på 24 km, Bo Marklund andra på 24 km, Leif Eriksson tredje på 14 km, Bert Andersson fjärde på 9 km och Sven-Christer Kihlén femte och sista på 19 km. 7 timmar 47 minuter och 59 sekunder tog det för dem att klara av de nio milen.

– Vädret var fantastiskt! Kallt och bra glid på morgonen, men blötare i spåret längre fram på dagen, konstaterade åkarna.



Vid målgången fick slutmannen Sven-Christer hela fem medaljer om halsen. Efter några sekunder insåg han dock att avsikten var att han skulle dela med sig till sina fyra lagkamrater.

*Fr v: Bo Marklund, Leif Eriksson, Kristina Holmberg, Sven-Christer Kihlén och Bert Andersson.
(Foto: Bengt Ahlstrand)*

Östanforsån runt!

Det här flitiga stavgångsgänget har promenerat runt Östanforsån varje onsdag hela våren. Men nu tar man sommarledigt.

Promenaderna återupptas till hösten. Startplats är Magasinsbron.

Alla är välkomna, med eller utan stavar.

(Foto: M Nissby)



Läs om tidigare resor på www.spfseniorena.se/falun:

Jill Johnson i Gävle konserthus

Trots en del sena återbud fyllde vi nästan två minibussar för att styra kosan till Gävle Konserthus. Väl i Gävle åt vi en utsökt gemensam middag i Konserthusets restaurang. Det visade sig att ingen av oss resenärer tidigare besökt Gävle konserthus trots det ringa avståndet till Gävle.

Läs mer på webben.



presentation av den rörliga bildens historia”.

Vi gick på bio och provade öl

Dagens eftermiddags- och kvällsutflukt gick först till Sätters Biografmuseum och sedan fortsatte vi till Oppigårds Ölbryggeri i Ingvallsbenning strax utanför Hedemora. Museet invigdes 1989 och grunden var TV-fotografen Eriks Westers unika samlingar. Vid Filmgalan 1995 fick museet en

guldbagge ”för dess fina
Läs mer på webben.

Berlinresa med historia och kultur

Fyrtiotre SPF-are från Falun reste till Berlin för att se och återse världsstaden Berlin, be-



lägen mitt i Europa och med en betydelsefull och stormig historia och nutid. Vi kunde också litet grand möta våren, som kommit något längre än i det Falun vi lämnat. I de många parkerna och grönområdena lyste lövträden gröna, magnolior blommade.

Men det vi mest kunde uppleva var den från världskrigets ruiner återuppbyggda staden och de många minnesmärkena, restaurerade, återuppbyggda och nybyggda hus.

Läs mer på webben.

Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2015 – 31 mars 2016 har Skandia tagit fram ett nytt informationsmaterial avseende SPF Seniorernas medlemsförsäkring.

På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. **Prisbasbelopp 2015 är 44 500 kr.**

De som saknar dator kan ringa Allan Magnusson, tel 023-154 14, om frågor runt försäkringarna.

Premier från och med 2015-04-01 till och med 2016-03-31:

Olycksfallsförsäkring: 25 kr/mån

Livförsäkring 0,5 prisbasbelopp: 67 kr/mån

Livförsäkring 1,0 prisbasbelopp: 134 kr/mån

Mötesförsäkring – avtalsnummer 7890

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring. Den gäller utan särskild ansökan och omfattar medlem i SPF Seniorerna. Försäkringen betalas av Förbundet.

Försäkringen gäller:

- Under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF Seniorerna
- Under resa till och från sådant möte/arrangemang
- Under oavlönad hjälp till annan medlem i SPF Seniorerna, s k väntjänst, förmedlad av SPF Seniorerna
- Under resa till och från s k väntjänst, förmedlad genom SPF Seniorerna

Omfattning:

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, högst ett halvt prisbasbelopp
- Rehabiliteringskostnader, högst 2,0 prisbasbelopp
- Invaliditet, högst 1,5 prisbasbelopp
- Dödsfall på grund av olycksfallsskada, 0,2 prisbasbelopp

Den som ansluts till försäkringen ska bo och ha sin hemvist i Sverige och vara inskriven i svensk försäkringskassa. Försäkringen upphör att gälla när försäkringstagaren inte längre är medlem i SPF Seniorerna. Om medlem har egen olycksfallsförsäkring, t ex SPF Seniorernas medlemsförsäkring, ska ersättning i första hand lämnas från denna.

Försäkringen betalas av förbundet.

Medlemsförsäkring – avtalsnummer 9550

Medlemsförsäkringen består av olycksfallsförsäkring och livförsäkring.

En grundförutsättning för att anslutas till försäkringen är att du vid tecknandet har din hemvist i Sverige och är inskriven i svensk försäkringskassa.

Livförsäkring

Endast medlem som inte är intagen för slutet sjukvård och som fyllt 60 men inte 70 år har rätt att ansluta sig till livförsäkringen inom 6 månader efter det han/hon blivit medlem i SPF Seniorerna och registrerats som medlem i förbundets centrala medlemsregister. För att behålla ett obrutet livförsäkringsskydd efter de 3 kostnadsfria månaderna måste du anmäla dig inom tiden för dessa 3 månader. Den som blivit medlem före 60 år har rätt att teckna försäkring mot godkänd hälsodeklaration. Livförsäkringen omfattar ett dödsfallskapital som betalas ut om försäkringstagaren avlider under försäkringstiden. Försäkringen som, utan hälsoprövning, tecknas antingen inom en period av 6 månader efter inträdet i SPF Seniorerna eller på grund av ett särskilt erbjudande därefter, gäller endast vid dödsfall som en direkt följd av en olycksfallsskada som inträffat inom en period av 12 månader efter inträdet. Efter första året efter att försäkringen tecknats gäller försäkringen utan inskränkningar.

Olycksfallsförsäkring

Ett olycksfall är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom plötslig yttre händelse, ett utifrån kommande våld mot kroppen. Olycksfall kan vara många olika händelser, som t ex att man ramlar av cykeln och bryter armen, snubblar på trottoarkanten och slår ut en tand eller att man skär sig så illa att man behöver sys.

Om du råkar ut för olycksfall ska du:

- Se till att komma till en läkare/tandläkare
- Spara kvitton för alla utlägg
- Fylla i skadeanmälan

Skadeanmälan finner du på www.skandia.se/spfsenioreerna eller på SPF Seniorernas expedition. Vid olycksfall som omfattas av mötesförsäkringen ska **Skadeanmälan mötesförsäkring** användas, vid övriga olycksfall **Anmälan om olycksfall**.

Ersättning:

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, upp till 3 prisbasbelopp
- Rehabiliteringsersättning, upp till 2 prisbasbelopp
- Akutersättning, pga sveda och värk
- Krisförsäkring. Vid behov, kontakta Skandias Kriscentrum tel 08-534 804 65.
- Medicinsk invaliditet pga olycksfall
 - t o m 64 år, högst 10 prisbasbelopp
 - mellan 65 och 75 år, högst 5 prisbasbelopp
 - över 75 år, högst 4 prisbasbelopp
- Dödsfall pga olycksfall, 1 prisbasbelopp

Olycksfallsförsäkringen kan du, oavsett ålder, ansluta dig till när som helst under förutsättning att du är medlem i SPF Seniorerna. Olycksfallsförsäkringen gäller utomlands men upphör att gälla om du har för avsikt att vistas mer än ett år utanför Norden.

Allan Magnusson



Bildgåtan: Kvarnparken

Skulpturen vi frågade om i förra numret av MedlemsNytt står i Kvarnparken öster om Faluån (mellan Magasinsgatan och Södra Mariegatan).

Karl-Erik Petterson, tidigare rektor på Fornby folkhögskola, berättar att skulpturen är en av fem som förfärdigades vid det stensymposium som genomfördes i regi av Fornbys konstkurs 2003, som då var förlagd till Gruvstugan vid Falu gruva. Den som ledde symposiet var framtidne Kent Boholm.

Enligt gamla tidningsklipp fick Kulturnämnden 150.000 kronor i anslag för att köpa in ett antal av stensulpturerna, som en tid stod uppställda ovanför

Gruvstugan.

En annan av de inköpta skulpturerna är placerad intill gångvägen vid Tiskens norra ände.

Men vem är skulptören? SPF Seniorerna får forska vidare.

Margareta Nissby

 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*

Eva Alyhr
Carl-Göran Bergström
Kjell Carlsson
Britt-Marie Envall
Gudrun Ers
Lars Granevik
Björn Grankvist
Emil Gregori
Bengt Hedin

Birgitta Hellström
Barbro Hinders
Arne Jons
Ingegerd Kardell
Lars Kardell
Erik Karlsson
Wanda Kubiak
Martti Olof Kyrk
Gunnel Lantz Liljeholm

Mats Pettersson
Göran Sahlin
Lo Rundqvist Schröder
Gunilla Tunkrans
Gunnar Tunkrans
Tor Westin
Anders Wigsten
Christina Öhlen

*Vi hälsar våra nya medlemmar
varmt välkomna!*

Annons

Nu har vi en valberedning!

Årsmötet i februari lyckades inte välja en valberedning utan gav styrelsen i uppdrag att till månads-mötet i april ta fram förslag till valberedning. Nu är det gjort och vi har en valberedning.

Så här ser den ut:

*Lennart Nilsson (sammankallande),
Bertil Eek, Birgitta Lindqvist, Bengt
Nyberg och Ingrid Klärcke.*

Ny i expeditjonskommittén:

Liselott Sandberg

Ny i programkommittén:

Ann-Sofi Holmberg

Phai's Massage & Fotvård

Jag tar hand om dina fötter och utför:

Fotvård, fotmassage och pedikyr.

Pris: 200-300 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage.

Pris: 200-400 kr

Ring och boka på telefon:

073-723 84 41

Adress: Engelbrektskatan 45, Falun

www.phaismassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!



Har du e-post?

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

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

Obs: Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!

Om du byter e-postadress, kom ihåg att skicka den nya adressen till SPF Seniorerna Falun eller gå in på www.spf.se – Min sida .

Får du våra gruppmejl?

Vi skickar ut gruppmejl ca 2 gånger/månad.

Får du inga gruppmejl, anmäl detta till expeditionen: falun@spfdalarna.se



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? Och inte har lämpligt barn eller barnbarn tillgängligt?

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

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

TIPS från IT-coachen:

**Du som vill ha kontakt med IT-hjälpen – RING DE MOBILTELEFONNUMMER som är angivna här ovan.
Ring INTE våra hemtelefoner – dem kollar vi sällan.**

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2200 medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du riksorganisationens tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2015: 250 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr).

Om fakturor från föreningen

Det bankgironummer som är angivet på t ex fakturan på medlemsavgiften är ett uppbördskonto som **endast kan användas för fakturor med OCR-nummer** utsända från föreningen.

Betalning av resor ska ske till bankgironummer 589-1361.

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

Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

Om du flyttar...

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

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

Gå in på www.spf.se . Logga in med personnummer samt ditt lösenord som du fick i brev tillsammans med det nya medlemskortet härom året.

Klicka på *Min sida* .



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



Där försöker vi föra ut **nyheter/ändringar om resor och arrangemang** så fort som möjligt liksom **andra nyheter** som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt.



Se fler bilder på webben! På webbplatsen hittar du alla reportage från tidigare resor, månadsmöten och studiebesök som publicerats i MedlemsNytt, men ofta i utförligare form och med fler bilder.

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

SPF Seniorerna Falun

Trotzgatan 35

791 72 FALUN

Tel 023-690 45

Org nr 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spfseniorena.se/falun

Expeditionen är öppen helgfria
tis-, tors- och fredagar kl 10-12
(under tiden 16 juni – 3 augusti
endast tisdagar kl 10-12)

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når 2200 medlemmar

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

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

Stopptider och utgivningsdagar under 2015:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför hösten	6 augusti / 13 augusti	1-3 september
Inför vintern	29 oktober / 5 november	24-26 november

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2015-2

Ansv utg: Gunnar Trued

Redaktion:

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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