

# INFÖR SOMMAREN



*Vårlunch på Gamla Staberg – i högsommarväder. Läs mer på sidan 37.  
(Foto Bo Bävertoft)*

## Styrelse 2016

Ordförande:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Vice ordf:	Inger Ledin	073-734 6317
Kassör:	Holger Freij	347 43
Sekreterare:	Bo Bävertoft	070-321 5402
Ledamöter:	Bertil Eek	070-664 5450
	Gun Eriksson	221 85
	Birgitta Wallman	070-330 4391
<b>Revisorer:</b>	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats  
[www.spfsenioreerna.se/falun](http://www.spfsenioreerna.se/falun)  
finns förteckning över  
samtliga ledamöter i  
kommittéer och organ,  
liksom e-postadresser till  
styrelseledamöter och  
verksamhetsansvariga.  
**Styrelseprotokoll**  
finns tillgängliga på  
expeditionen.

## Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Britt-Mari Tägt	070-318 5865
Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	<i>vakant (vid frågor kontakta expeditionen, se nedan)</i>	
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	076-236 5938
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	Håkan Romlin	070-629 17 79
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 19</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Gunnar Trued	070-683 4233
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (19 juni – 7 aug öppet endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Birgitta Eriksson, Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spfsenioreerna.se/falun">www.spfsenioreerna.se/falun</a>
Bankgiro:	se sid 47

# Ordföranden har ordet

## **Sköna maj välkommen!**

Visst är det härligt att få lägga den kalla vintern bakom sig och få njuta av den spirande grönskan i naturen!

Efter tre månader som ordförande har jag börjat få en lite vidare inblick i vår rika verksamhet. Jag känner mig stolt att få vara en del av detta.

**Styrelsen har organiserat sig** så att vi har en kontaktperson från styrelsen till varje verksamhetskommitté. På det sättet hoppas vi få en bra kommunikation och samordning med kommittéerna.



Vi har också haft en träff med samtliga kommittéansvariga där vi bland annat diskuterade mål, verksamhet och kommunikation. Vi vill detta år fylla på med fler aktiviteter under sommarmånaderna, då detta har efterfrågats. Kommittéerna har verkligen många idéer på aktiviteter. Jag hoppas vi ses på någon av dem.

**I skrivande stund ligger jag på Falu lasarett** efter att ha drabbats av en blödning i hjärnan. Tack vare snabbt omhändertagande och operation på Akademiska sjukhuset i Uppsala går mitt tillfrisknande mycket bra. Jag är djupt imponerad av den vård jag fått.

Under resten av våren kommer jag att se till att bli frisk! Sen hoppas jag vi ses i sommar!

**Jag vill till sist tacka** alla som arbetar i kommittéerna, brevduvor och andra som gör att vi har så fin verksamhet. Stort varmt tack!

**Glad sommar till er alla!**

**Ann-Britt Asebol**

*Ordförande*

*PS: Fortsätt gärna höra av er via telefon eller mejl!*



# LUNCHKRYSS och KRÄFTFEST

Onsdag 6 juli kl 12.00-14.00:

## Lunchkryssning på Runn

Följ med på en härlig lunchkryssning med *Slussbruden*! Det blir en två timmars guidad kryssningstur på böljan den blå. *Slussbruden* ligger ankrad på kajen nedanför Café Slussvaktarn vid Slussen. Pris för lunch och guidning är 290 kr. Meny: Lax, potatis, smör, bröd, måltidsdryck och kaffe. För dem som så önskar finns möjlighet att köpa vin eller öl till maten (*går att betala med kort ombord*).

Rullatorer får inte plats ombord, men rederiet har ett låst utrymme intill kajen där rullatorer kan förvaras.

***Varmt välkomna ombord!***

Dalatrafik's buss (linje 14) avgår från Knutpunkten till Slussen kl 11.15. Åter till centrum kl 14.10 och 14.35. Man kan ju också cykla eller åka bil. Samåk gärna!

***Anmälan tidigast 2 juni kl 10 och senast 16 juni kl 12 genom att fylla i formuläret på vår webbplats. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.***

***Max 60 personer. Minst 35 deltagare krävs för att kryssningen ska bli av.***

Onsdag 3 augusti kl 17.30:

## Kräftfest på Golfkrogen i Aspeboda

Kom med oss på en oförglömlig fest med kräftor med tillbehör på Aspeboda Golfkrog! Pris: 300 kr. Då ingår kräftor med tillbehör, lättöl alternativt mineralvatten, kaffe och kaka. Snaps, starköl och avec kan köpas till för en extra slant (*går att betala med kort*). Snapsvisor och lustiga hattar utlovas.

Resan till Aspeboda Golfkrog sker med chartrad buss. Bussen utgår från Falu Motor (*prick kl 16.30*) – Resecentrum (*ca 16.40*) – Promenaden 19 (*ca 16.45*) – Knoppen Tempo (*ca 16.50*) – Britsarvsgården (*ca 16.55*) – Pilbo (*ca 17.05*). Tillbaka till Falun avgår bussen ca 21.30 eller när vi känner oss mogna, dock senast kl 22.30. Det går givetvis bra att ta egen bil.

Bussresan är sponsrad av Programkommittén och ingår i kuvertavgiften.

***Varmt välkomna!***

***Anmälan tidigast 5 juli kl 10 och senast 26 juli kl 12 genom att fylla i formuläret på vår webbplats. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.***

***Max 50 personer. Minst 35 deltagare krävs för att kräftfesten ska bli av.***

## TIPSPROMENAD

till fots eller med cykel onsdag 15 juni kl 9.30

Trafikkommittén och Friskvårdskommittén inbjuder till en tipsrunda med kniviga frågor och lite enkla, trivsamma tävlingar. Slingorna är på ca 3 km för de som väljer att gå runt till fots och lite längre (ca 7 km) för de som vill cykla. Vi startar vid parkeringen vid Tisken (gå genom gångtunneln från Knutpunkten). **Start kl 9.30.**

*Vi bjuder på kaffe med dopp och lovar fina priser till de som lyckas bäst med frågor och tävlingar. Välkomna!*

---

## LÄSTIPSTRÄFFAR

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

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

**Lästipsträffar i sommar: 26 maj, 30 juni, 28 juli och 25 augusti.**

---

## KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet börjar den 10 september. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr och umgås och ha trevligt.

lördag 10 september: Pia Ekström presenterar Vuxenskolans kurser

lördag 17 september: Vi Två spelar och sjunger

lördag 24 september: Trafikkommittén informerar

---

**Tisdag 26 juli:** Väntjänstens utflykt för äldre medlemmar. Se sid 20.

**Söndag 11 september kl 13.00:** Söndagskafé på Britsarvsgården. Väntjänsten serverar kaffe och bjuder på underhållning.

**Onsdag 14 september:** Ordinarie medlemsmöte. Mer info i nästa nr.

### Sommartid på expeditionen

Obs att expeditionen har begränsade öppettider under sommaren. Under tiden 19 juni – 7 augusti är den *öppen endast tisdagar* kl 10-12. Fr o m tisdag 9 augusti är expeditionen åter öppen tisdagar, torsdagar och fredagar.



## Musik i Stadsparken 2016

### **Söndagar kl 15.00 (café öppet kl 14-17)**

- 12/6 Hemvärnets Musikkår
- 19/6 Falu Storband
- 26/6 Blendas Traditional Jazz Band
- 3/7 Falu Evergreen
- 10/7 Stig Linds Little Big Band
- 17/7 Ulf-Ingers med Kjell
- 24/7 Svärdsjö spelmanslag
- 31/7 PopNix
- 7/8 Stig Allans Swing Quartet
- 14/8 Falu Blåsorkester
- 21/8 Falu Jazz
- 28/8 DalaSinfoniettans Musikkår

*Vid regn flyttas konserten till Hörsalen på Dalarnas museum.*

*OBS! Begränsat antal platser!*

# RESOR

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

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

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

En medlem får anmäla högst 4 personer.

**Avanmälan** vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan.

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

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

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

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

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

**Har du fått ett bokningsnummer är du anmäld** och behöver inte vara orolig. Om du inte erhållit ett bekräftelsemejl senast påföljande dag, kontakta reseansvarig. Att du inte fått mejlet kan bero på att e-postadressen är felaktig. För att allt ska fungera är det viktigt att alla uppgifter fylls i korrekt.

### ***Du som fått en reservplats – ge inte upp!***

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

### ***Vill du testa den nya rutinen?***

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

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

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

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

## **SlottsBarbro och Alice Lunds Textiliers Ateljé i Borlänge**

onsdag 24 augusti

**V**i besöker SlottsBarbro. Hon målar kurbits, nu senast på kläder, som fick stor uppmärksamhet i Paris. SlottsBarbro fick Borlänges kulturpris 2015. Motiveringen: *”SlottsBarbro är konstnären som målar nytt så att det ser gammalt ut, ett uttryckssätt som tagit henne från hemmet Fjärdsmansgården i Fjåkelmyra till catwalken i Paris.”*

Vi får också en guddad visning hos Alice Lunds Textiliers Ateljé. Där skapas bildvävnader som hänger i offentliga miljöer och på museer världen över samt kyrkliga textilier och inredningstextilier. Ateljén har funnits i trakten sedan 1936.

Vi delar upp oss i två grupper. Mellan besöken äter vi lunchbuffé på Buskåkers Gästgifvargård. Det blir en 10-minuterspromenad till eller från Alice Lund och Gästgifvargården.

Vi lämnar Falun vid 9-tiden och beräknas vara tillbaka senast kl 16.



**Pris: 490 kr**, vilket inkluderar bussresa, guideade visningar och lunchbuffé.  
**Anmälan tidigast 3 juni kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Resansvarig:** Irene Börjesson, tel 076-216 03 44, e-post irenebzon@gmail.com

## Följ med till Regalskeppet Vasa och Waldemarsudde

torsdag 15 september

**D**agens aktiviteter startar med en guidead visning av regalskeppet Vasa kl 10.30–11.00. Efter visningen är det tid för egna strövtåg i museet och därefter intar vi en lättare lunch på restaurangen i Vasamuseet omkring kl 12.00. Tiden mellan Vasamuseet och Waldemarsudde kan vi förslagsvis fylla med ett besök på Rosendals trädgårdar.

Kl 15.00 ska vi vara på plats på Prins Eugens Waldemarsudde, där vi får en visning av ”Sällskapsvåningen med konst ur samlingarna”. Dagen avrundas med en tvårätters middag (varmrätt och dessert) på Kaknästornet.

Vi startar kl 06.45 från Britsavsgården, hämtar upp på Knoppen ca 06.50, Promenaden ca 06.55, Resecentrum ca 06.58 samt Rolf Ericsson Bil (Volvo) ca 07.05.

**Pris: 1.275 kr**, vilket inkluderar buss, lunch, guideade visningar samt en tvårätters middag (varmrätt och dessert).

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

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

## Möt författarduon Roslund & Hellström Res på en dagskryssning med Rosella

tisdag 4 oktober

**U**nder förutsättning att vi blir minst 35 deltagare lämnar vi Falun redan vid 06-tiden för att med buss ta oss raka spåret till Kapellskär, där vi kör ombord på Viking Lines fartyg Rosella som ska ta oss till Mariehamn. Vi parkerar på bildäck. Därefter med hiss eller trappor upp till Fun Club på däck 5 för möte med den svenska kriminalförfattarduon Anders Roslund och Börge Hellström. Anders, f d reporter och chef på SVT där han bl a startade programmet Kulturnyheterna, samt Börge, kriminalvårdsdebattör och en av grundarna av KRIS (Kriminellas Revansch i Samhället). Anders och Börge kommer att berätta om sitt författarskap och sin senaste bok.

De båda möttes när Anders producerade dokumentären "Lås in dom" och ur det gemensamma intresset för kriminalvård, brott, straff och brottsoffrets behov av upprättelse uppstod ett författarskap. Deras senaste bok "Tre Minuter" utkommer i juni 2016.

Roslund & Hellströms kriminalromaner är översatta till ett trettiotal språk och har överösts med priser och utmärkelser både nationellt och internationellt.

Vi äter lunchbuffé inkl vin/öl, kaffe i Bistro-buffén däck 6 kl 12.00. På hemresan tar vi del av båtens nöjesprogram och taxfree. Vi är åter i Falun ca kl 21.30. Observera att det inte blir någon paus, varken på väg till Kapellskär eller på väg tillbaka till Falun.

**Pris:** För endast **309 kr** får du allt detta, bussresa, dagskryssning Kapellskär-Mariehamn t o r, lunchbuffé inkl vin/öl, läsk och kaffe samt författarnas berättelse om sitt författarskap och sin nya bok.

**Anmälan tidigast 9 juni kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Obs** att resan genomförs under förutsättning att vi blir **minst 35 deltagare**. Max antal: 50.

**Resansvarig:** Ingalill Bergvall, tel 070-300 02 48.

## 'I Luthers fotspår'

2-8 maj 2017

**L**utherresa till kända Lutherorter, bl a Wittenberg, Eisleben och Wartburg, leggen eftermiddag-kväll, övernattning och gemensam rundtur i Berlin samt inslag från svensk stormaktstid, bl a besök i Lützen. En SPF-resa i samarbete med Continent Touring/Palm och Gyll, Örebro.

**Preliminärt pris: 7.800 kr.** I paketet ingår resa i bekväm, modern långfärdsbuss, reseledares service och information, halvpension (middagar och frukostar) och som en extra aptitretare, 'Luthermahlzeit' i Lutherkeller i Erfurt, svensktalande lokalguides medverkan under 3 dagar samt entréer vid resans studiebesök. Trivseln bidrar alla till och den är gratis! Utförligt reseprogram läggs ut på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under maj 2016. Tillägg för enkelrum.

**Anmälan tidigast 10 juni kl 10.00 och senast december** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Reseföretaget skickar efter bokning inbetalningskort för **anmälningsavgiften, 500 kr**. Ev osålda platser går efter december ut till allmänheten.

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

## Kommande/planerade resor 2016-2017

Mer detaljerad information om nedanstående resor hittar du i MedlemsNytt 2016-3.

### **Lars Lerins konstmuseum på Sandgrund i Karlstad**

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

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

### **SPA-resa till Pärnu i Estland** den 30 oktober – 7 november

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

### **Mauritius – en av öarna i Indiska oceanen – ett grönt paradys**

Mauritius har över hundra stränder och ett korallrev som sträcker sig runt hela ön. Stränderna är vita som snö och mjuka som bakpulver. Palmerna står rakryggade och havet är tropiskt grönblikt när du tittar från utsidan och klart som en fjällbäck när du sänker ned cyklopet mellan dyningarna.

Dessutom bjuder landet på en spännande mångkulturell mix, där tamiler, hinduer, buddister, muslimer och kristna tillsammans skapar ett av Afrikas mest stabila länder. Någon officiell statsreligion finns inte, utom möjligen mångfalden i sig.



---

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



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

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

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

**Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson**

---

# KURSVERKSAMHET



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till en givande sommar och kommande aktiv höst fylld med kurser, studiecirklar och mötesplatser.

<b>ANMÄLAN</b>	Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via <a href="http://www.sv.se/dalarna">www.sv.se/dalarna</a> eller tel 023-222 46
<b>STUDIELOKAL</b>	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
<b>DELTAGARAVGIFT</b>	Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid resp aktivitet Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men <b>inte kommer att delta</b> , meddelar detta tidigt, eftersom andra kanske står i kö

## GEOLOGIEXKURSIONER, heldag

**NYHET!**

Välkommen att följa med på en heldag i geologins tecken! Vi samåker i bilar efter förutbestämd tur som visar på historien och olika fenomen. Medtag egen fikakorg och det är kläder efter väder som gäller.

Vi träffas på parkeringen utanför Studieförbundet Vuxenskolan, Åsgatan 59. Reseersättning utgår för samåkning.

### Södra Dalarna

*Datum:* onsdag 1 juni

*Tid:* Samling för samåkning kl 9.00. Beräknas åter ca kl 16.00.

*Ledare:* Gunnar Eriksson, geolog

*Kostnad:* 200 kr

### Siljansringen

*Datum:* onsdag 8 juni

*Tid:* Samling för samåkning kl 9.00. Beräknas åter ca kl 16.00.

*Ledare:* Gunnar Eriksson, geolog

*Kostnad:* 200 kr

## TRÄDGÅRDAR I DALARNA

**Unik möjlighet!**

Trädgårdsnätverket Blåklockan och Studieförbundet Vuxenskolan bjuder in dig till en föreläsningsserie om Dalarnas trädgårdar på plats i det gröna. Ta chansen att ta del av trädgårdarnas kulturhistoria och samtidigt besöka dem!

Föreläsningsserien bygger på boken *Trädgårdar i Dalarna* av landskapsarkitekten Inger Berglund. Hon inleder första träffen på Stabergs Bergsmansgård och berättar om dess barockträdgård. Vid de andra träffarna möts ni av ansvariga för den aktuella trädgården.

- 26 maj: Stabergs Bergsmansgård, Falun  
2 juni: Karlfeldtsgården Sångs i Sjugare, Leksand (*obs datum*)  
16 juni: Rällsjöbo, Bjursås (*obs datum*)  
4 augusti: Engelska parken, Stjärnsund  
11 augusti: Stora Hyttnäs & Carl Larsson-gården, Sundborn  
18 augusti: Hildasholm, Leksand

Kl 14.00 – 16.00, på plats i den aktuella besökssträdgården.

Kostnad: 100 kr/gång

Anmälan kan göras via Vuxenskolans webbplats ([www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna)) senast en vecka före studiebesöket, eller via telefon (023-222 46) senast 17 juni.

### **Inför hösten** planeras följande kurser och verksamheter:

Akvarellmålning, Använd din moderna mobiltelefon, Betonggjutning, Bli en bättre fotograf – bildkomposition, Dalarnas idrottshistoria, Gitarospel, Guldkant på tillvaron, Handarbete – vi virkar, stickar och syr samt Knyppling och tvåändstickning, Historia & kulturhistoria, Kalligrafi är skönskrift, Karlar – grabbar – kompisar, Keramik – skapa i lera, Körsång med SPF-kören, Linedance, Lunch tillsammans, Läsecirkel, Minnet – en upptäcksresa i minnets värld, Opera – vad operan berättar, Släktforskning, Snickeri för skräckslagna, Spanska samt Surfplatta.

**Spännande nyheter:** Bloggkurs, Bridge – grundkurs, Minires – läs och res tillsammans till ett spännande utflyktsmål, Naturkänslan – kom ut och njut, Svenska i tal och skrift, Håll kontakten digitalt på distans samt Qigong.

*Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av MedlemsNytt som kommer ut under vecka 36, 5-11 september.*

## **Är du intresserad av att leda en studiecirkel till hösten**

är du varmt välkommen att kontakta Studieförbundet Vuxenskolan,  
tel 023-222 46 eller via mejl [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se)

\* \* \*

 **Husqvarna**

**VIKING®**



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

**Service med 12  
månaders garanti**

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

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## ***Motionera Mera-lotteriet***

Motion är fräska. 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 2016-1 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, Trotsgratan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 9 september 2016.**

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 avslutade vårens spel den 20 maj med tävling, prisutdelning och "fika".

**Fredagen den 9 september** kl 10-11 startar höstterminens spel.

Vill du börja med bowling? Kontakta någon av våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05, 0730-612 931.

## Cykling

Vi tar nya tag med cyklingen i år. Förra året var ett "ljumt" intresse, kanske beroende på det dåliga vädret. Vi planerar för sex cykelturer, två i juni, en i juli, två i augusti och den sista i september. Om intresse finns kan det bli flera.



### **Måndag 13 juni kl 10.00:**

Samling vid Slusskaféet.

Cykeltur runt Tisken till Främby Udde, och åter. Längd 9,5 km. Lätt cykling. Den som vill tar med fika/frukt eller köper på Främby Udde.

**Måndag 27 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 till Främby Udde. Fika/frukt kan tas med.

**Måndag 18 juli kl 10.00:** Främby Udde. Samma samlingsplats och samma tur som 13 juni (se ovan).

**Måndag 15 augusti kl 10.00:** Samling vid parkeringen Hälsinggårdsbryggan. Cykling runt Hosjön. Längd 14 km. Lätt cykling men lite backigare än Varpan runt. Fika/frukt kan tas med.

**Måndag 29 augusti kl 10.00:** Runt Varpan. Samma samlingsplats och samma tur som 27 juni (se ovan).

**Måndag 12 september kl 10.00:** Främby Udde. Samma samlingsplats och samma tur som 13 juni (se ovan).

## **OBS! GLÖM INTE CYKELHJÄLMEN! OBS!**

Har du frågor eller funderingar kring cykling kontakta Per Börjesson, [perbo@pgi.se](mailto: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. Mera information kommer i nästa MedlemsNytt.

## Skogsvandringar

Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap! Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Sträckor på 3-6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

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

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

Torsdag 26 maj: Lilltorpet

Samling kl 10.00 Lilltorpets parkering.

Ca 4 km, bl a längre slakmota. Besök och info om kommunens naturskola vid Dikarbacken.

Ansvarig: *Bosse Ahlbäck (073-809 57 59)*



Torsdag 2 juni: Vandring till gränsröset Skuruhäll

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

Det stora gränsröset ligger söder Korså bruk. Här möts Vika, Sundborns, Stora Skedvi, Dala-Husby och Hofors socknar.

En medelsvår vandring på 3,5 km. 800 m går efter skogsväg och sen knappt 1.000 m i obanad terräng – gles och gallrad skog.

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

## NYHET: Sommarvandringar

På försök gör vi tre enklare sommarvandringar i Lugneterrängen  
**torsdagarna 7 juli, 21 juli och 11 augusti.**

Samling kl 10.00 parkeringen vid Hällaförrådet, Lugnet.

## Höstens första vandringar

Torsdag 1 september: Mjukstart

Samling kl 10.00 parkeringen vid köpcentrum Majoren (Överskottsbolaget, Rusta m fl).

3-4 km lätt vandring längs elljusspår och gamla vägar.

Ansvarig: *Bernt Kindlund (070-561 19 84)*



Torsdag 8 september: *Favorit i repris:* Lurån, Rog

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

3-4 km. Lätt vandring upp till fikaplatsen vid Utgrycken. Återvägen längs Lurån bitvis stenig och hal. Den som vill kan välja den lätta vägen tillbaka.

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

**Övriga höstvandringar genomförs torsdagarna 15, 22 och 29 september.** Mer information i nästa MedlemsNytt.



## **Bangolf**

Nu finns chansen att prova på bangolf (kallades förut minigolf) på Lugnet. Banan ligger vid campingområdet.

Som SPF-medlem får du spela för 30 kronor (ordinarie pris är 45 kronor).

Du ska visa att du är SPF-medlem för att få rabatten.

Tag gärna med några likasinnade och prova på banan!

## **Golf**

### **Pensionärsgolf onsdagar kl 09.00**

Varje onsdag sedan 4 maj spelas laggolf, scramble, i trevligt umgänge och lagom takt på Samuelsdals golfbana.

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

Samling vid klubbhuset, intill drivingrangen. Ingen för-anmälan behövs men kom gärna i god tid. Det underlättar för tävlingsledaren att sätta ihop lag.

**Välkomna!**



### **Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2016**

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf **fredagen den 17 juni** med första start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.

Spelplats: Samuelsdals golfbana. Röd tee kan väljas av spelare från 75 år.

Tävlingen spelas över 18 hål. Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

#### *Klassindelning:*

Herrar klass A hcp upp till och med 19,0  
klass B hcp 19,1 – 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 tisdagen den 14 juni kl 16.00.**

Startlistan läggs ut på **golf.se** och **Min golf** torsdagen den 16 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 200 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

För information och frågor kontakta:

Tävlingsledare Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35

*Hjärtligt välkomna!*

## ***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 eller 38. Ledare: Lena Grönberg.

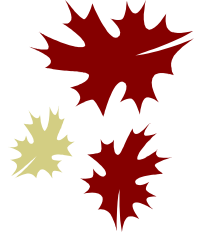
***Ryggymnastik*** på måndagar kl 11.15 med start vecka 37 eller 38. Ledare: Lena Grönberg.

### ***Vattengymnastik***

Vattengymnastiken återkommer igen till hösten. Lena Grönberg kommer att leda två grupper onsdagar kl 17.30 resp 18.15 med start vecka 37 eller 38.

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

Kontakta Hans Thors, 070-677 0549 eller e-post [hansthors@hotmail.com](mailto:hansthors@hotmail.com)



\* \* \*

## **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](mailto:bengt@ahlstrand.com), tel 070-582 1730, eller Ove Lindberg, e-post [olindber@yahoo.se](mailto:olindber@yahoo.se), tel 070-283 11 45.

## **IT-COACHEN VARNAR:**

**Öppna inte** mejl från "Skatteverket", som meddelar att du kan få skatteåterbäring snabbare om du anger ditt bankkonto.

***Mejlet är falskt!***

# 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 livskvaliteten.

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

## Innerstan

Maria Bjerneby Häll 073-980 2599  
Ann-Marie Bonde 228 42  
Sune Hallstensson 070-884 2258  
Per-Olof Hedlund 334 69  
Anna Lundquist 073-038 9268  
Christina Öhlén 070-231 18 18

## Britsarvet & Östanfors

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

## Lustigknopp

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

## Krondiket

Anita Bonde 268 26

## Aspeboda

Håkan Romlin 291 77

## Främby

Rolf Alvolin 131 83

## Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

## Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 652 69

## Norslund

Gun Eriksson 221 85  
Sigrid Grälls 341 29

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42

## Haraldsbo

Lena Söderlund 0731-505 436

## Hosjö

Maria Andersson 338 77

### *Har du hörselproblem?*

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

Välkommen att kontakta mig!

*Gunilla Östman-Mikkola, tel 650 01*

### *Har du synproblem?*

Jag är SPF Seniorernas synombud och kan hjälpa dig med kontakt och tips om synhjälpmedel.

Ring mig gärna!

*Sigrid Grälls, tel 341 29*

### ***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?**

Väntjänsten planerar en utflykt för våra äldsta medlemmar till

### **Samuelsdals pensionat**

strax utanför Falun. Herrgården, med anor från 1700-talet, ligger naturskönt i en ståtlig park som delvis är bevarad. Intill finns en golfbana.

Vi ordnar utan kostnad för dig transport och förmiddagskaffe/te.

**Tisdagen den 26 juli kl 10.30** åker vi från Britsarvsgården och från Promenaden 19.

Vi hämtar dig också vid din bostad om du önskar.

Vi behöver din anmälan *senast den 21 juli*.

Ring *Gun Eriksson, tel 221 85*, eller *Marianne Häggblom, tel 336 42*, och meddela att du vill vara med.



*Väl mött i glada vänners lag!  
SPF Senioremas Väntjänst*

**Söndag 11 september 13.00:** Söndagskafé på Britsarvsgården. Väntjänsten serverar kaffe och bjuder på underhållning.

## **Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00**

### **Höstens verksamhet startar 10 september.**

Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr och umgås och ha trevligt.

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

### **Den första fredagen i varje månad kl 13.00**

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

### **Küselska Krogen**

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Sista gången före sommaren: **3 juni**. Höststart: **2 september**.



## Anhörigstöd

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

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

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

SPF Seniorerna Falun är representerat i en referensgrupp för anhörigstöd, som arbetar med utveckling av anhörigstödet genom *Elisabet Ottervald* och *Gun Eriksson*.

## Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården, Källänget-skolan** i Svärdsjö och **Smedjan**. *Alla är välkomna!*

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

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

## Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?

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



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

## Har du provat att äta lunch i skolan?

Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolmatsal nära dig. Det finns en lång rad skolor att välja mellan.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. Ring 023-877 80 för att få blankett för ansökan. Den beviljas om du har fyllt 67 år.

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

## VIKTIGT MEDDELANDE: FELAKTIGA PÅMINNELSER OM OBETALD MEDLEMSAVGIFT

### Dataproblem i medlemsregistret

Förbundet har upphandlat ett nytt medlemsregister som skulle vara i bruk i början av år 2016. Tyvärr uppstod problem vid införandet och därför har det ännu inte tagits i bruk.

Det har inneburit att medlemmar som betalat medlemsavgiften genom central uppbörd har registrerats som betalande medlemmar centralt och de som betalat till vårt eget bankgirokonto har registrerats som betalande lokalt.

Dessa dataproblem hos förbundet har också inneburit att några av oss **helt felaktigt fått en påminnelse** om obetald medlemsavgift.

***Du som vet med dig att du redan betalat medlemsavgiften kan lämna påminnelsen utan avseende.***

Vi beklagar detta och hoppas på ert överseende. Det är ännu oklart när problemen kan vara lösta.

*Torsten Gudmunds, medlemsregisteransvarig, tel 023-395 50*

## BOKEN KOMMER

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

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

*Ring Marie Wallin, tel 822 37.*



## Kommunfixar'n

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

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



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

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

## Hälla-projektet

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

## Hitta din allra bästa träningsform!



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

### M Hälsa & Träning

Trotzgatan 2E, 023-13334

[info@mhalsatraning.se](mailto:info@mhalsatraning.se)

[www.mhalsatraning.se](http://www.mhalsatraning.se)



## Phai's Fotvård

**Fotvårdsbehandling: 300 kr**

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

**Tidsbokning:**

073-723 84 41

Engelbrektskatan 45, Falun

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

**Jag gör även hembesök!**



*Falu Ost & Deli*



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

Ta med annonsen så får du 10% rabatt vid ett köptillfälle! Gäller t o m 30/6 2016.

Falu Ost & Deli AB | Åsgatan 18 | 791 71 FALUN | 070-204 62 01 | [info@faluost.se](mailto:info@faluost.se)

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

## KALENDERN SOMMAREN 2016

<i>Datum</i>	<i> Dag</i>	<i> Tid</i>	<i> Verksamhet och plats</i>	<i> Anm</i>	<i> Sid</i>
<b>MAJ</b>					
onsdagar		9.00	Pensionärgolf (scramble), Samuelsdal		17
26	tors	10.00	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
26	tors	10.00	Skogsvandring. Samling parkeringen Lilltorpet		16
26	tors	14-16	Trädgårdar i Dalarna: Stabergs Bergsmansgård	JA	13
<b>JUNI</b>					
onsdagar		9.00	Pensionärgolf (scramble), Samuelsdal		17
1	ons	9-16	Geologiexkursion, södra Dalarna	JA	12
2	tors	9.30	Skogsvandr Skuruhäll. Saml Lugnet f samåkning		16
2	tors	14-16	Trädgårdar i Dalarna: Sångs i Sjögare	JA	13
3	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		20
8	ons	9-16	Geologiexkursion, Siljansringen	JA	12
12	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Hemvärnets Musikkår		6
13	mån	10.00	Cykling till Främby udde. Samling Slusskaféet		15
15	ons	9.30	Tipspromenad till fots/cykel. Saml Tisken-park		5
16	tors	14-16	Trädgårdar i Dalarna: Rällsjöbo, Bjursås	JA	13
17	fre	9.00	Föreningsmästerskap i golf, Samuelsdal	JA	17
19	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Storband		6
26	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Blendas Trad Jazz Band		6
27	mån	10.00	Cykling runt Varpan. Samling Långgrundet		15
30	tors	10.00	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
<b>JULI</b>					
onsdagar		9.00	Pensionärgolf (scramble), Samuelsdal		17
3	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Evergreen		6
6	ons	12-14	Lunchkryssning på Runn	JA	4
7	tors	10.00	Skogsvandring Lugnet. Samling Hällaförrådet		16
10	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Linds Little Big Band		6
17	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Ulf-Ingers med Kjell		6
18	mån	10.00	Cykling till Främby udde. Samling Slusskaféet		15
21	tors	10.00	Skogsvandring Lugnet. Samling Hällaförrådet		16
24	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Svärdsjö spelmanslag		6
26	tis	10.30	Utflykt till Samuelsdal för äldre medlemmar	JA	20



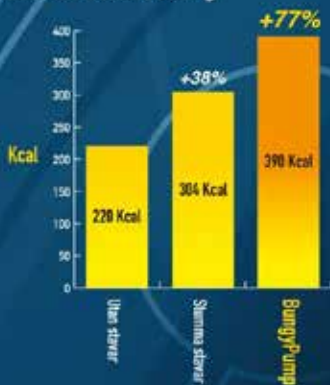
Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anm	Sid
28	tors	10.00	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
31	sön	15.00	Musik i Stadsparken: PopNix		6
<b>AUGUSTI</b>					
onsdagar		9.00	Pensionärgolf (scramble), Samuelsdal		17
3	ons	17.30	Kräftfest på Golfkrogen i Aspeboda	JA	4
4	tors	14-16	Trädgårdar: Engelska parken, Stjärnsund	JA	13
7	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Allans Swing Quartet		6
11	tors	10.00	Skogsvandring Lugnet. Samling Hällaförrådet		16
11	tors	14-16	Trädgårdar: St Hytnäs & Carl Larsson-gården	JA	13
14	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Blåsorkester		6
15	mån	10.00	Cykling runt Hosjön. Saml Hälsinggårdsbryggan		15
18	tors	14-16	Trädgårdar i Dalarna: Hildasholm, Leksand	JA	13
21	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Jazz		6
24	ons		Resa: SlottsBarbro och Alice Lund, Borlänge	JA	8
25	tors	10.00	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
28	sön	15.00	Musik i Stadsparken: DalaSinfoniettans musikkår		6
29	mån	10.00	Cykling runt Varpan. Samling Långgrundet		15
<b>SEPTEMBER</b>					
onsdagar		9.00	Pensionärgolf (scramble), Samuelsdal		17
1	tors	10.00	Skogsvandring. Saml vid Överskottsbolaget		16
2	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		20
8	tors	9.30	Skogsvandr, Lurån. Saml Lugnet f samåkning		16
9	fre	10-11	Bowling höststart	JA	14
10	lör	14-16	Kafé Björken, höststart: Vuxenskolans kurser		5
11	sön	13.00	Söndagskafé på Britsarvsgården		5
12	mån	10.00	Cykling till Främby udde. Samling Slusskaféet		15
14	ons		Ordinarie medlemsmöte. Mer info i nästa nr		5
15	tors		Resa: Vasa och Waldemarsudde	JA	9
15	tors		Skogsvandring. Mer info i nästa nr		16
vecka 37 eller 38			Mjuk-, rygg- och vattengymnastik – höststart	JA	17
17	lör	14-16	Kafé Björken: Vi Två spelar och sjunger		5
22	tors		Skogsvandring. Mer info i nästa nr		16
24	lör	14-16	Kafé Björken: Trafikkommittén informerar		5
29	tors		Skogsvandring. Mer info i nästa nr		16

**BungyPump**  
*of Sweden*

UPP TILL  
**77% ÖKAD**  
**FÖRBRÄNNING**  
JÄMFÖRT MED VANLIG PROMENAD

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

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



[WWW.BUNGYPUMP.SE](http://WWW.BUNGYPUMP.SE)

TeL 0660-585 89 info@bungypump.se

## Smarta vardagshjälpmedel



## Hjälpmedels SHOPEN

Landsingen  
GALARVA  
ID HJÄLPMEDEL

**Falun** Huvudstråtan, Falu lasarett, måndags 10.00-16.00, fredag 10.00-14.00

**Borlänge** ID Hjälpmedel, Skomakargatan 20, vardagar 08.00-16.30

**Mora** Hjälpmedelcentralen, Mora lasarett, vardagar 08.00-16.00 löschäftigt 12.00-13.00

[tdaiarna.se/hjalpmedelsshopen](http://tdaiarna.se/hjalpmedelsshopen)

## 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

16

Johansson

30

Falu Emalj Skyltar

27

Prästgatan 4

20 Skälmeå

(Gruvområdet) Tunnbindarevägen 1, 791 61 FALUN

Telefon/fax 023-189 60 [www.faluemaljskyltar.se](http://www.faluemaljskyltar.se)

# KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

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

## *SPF Seniorernas representanter i KPR*

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Elisabet Ottervald, <i>sammankall</i>	076-236 5938	Torsten Gudmunds	395 50
Ann-Britt Åsebol	070-595 1802	Ulla Björling	279 48
Ingrid Melin	347 88	Ingrid Colberg	313 22
Urban Björn	070-311 7131		
Margareta Dunkars	341 75		

## **Aktuellt från KPR:**

### **Välfärdsteknik**

Omvårdnadsförvaltningen har infört digital teknik i vården i form av larm, nyckelfria lås samt fjärrkamera. Nästa steg i utvecklingen är en mobil fjärrtillsyn som kallas "giraff" eller "skype på hjul", vilket innebär ett annat sätt att skapa kontakt mellan hemtjänstpersonal och kunder. De som har behov av hemtjänst och är intresserade av dessa hjälpmedel får prova innan man bestämmer sig för den insatsen. Omvårdnadsförvaltningens syfte med att införa digital teknik i vården är att ge kunderna trygghet.

### **Egen vårdbegäran**

Numera kan man som privatperson skriva en *Egen vårdbegäran* och skicka till den specialistenhet som man vill komma i kontakt med. Man behöver alltså inte gå via sin vårdcentral längre. I sin vårdbegäran beskriver man själv sina besvär/symtom och inom två veckor ska man ha fått svar. Syftet med egen vårdbegäran är att man själv ska känna sig delaktig i sin vård och behandling. Det ska också stärka den enskildes ställning samt öka tillgängligheten till vården. En egen vårdbegäran bedöms på samma sätt som en remiss från en läkare. Man kan göra en vårdbegäran på två sätt – antingen via webben eller per post – och den ska skickas till den specialistmottagning som man önskar kontakt med. Mer information finns på [www.ltdalarna.se](http://www.ltdalarna.se) eller på [www.1177.se](http://www.1177.se). Man kan också vända sig till sin vårdcentral för att få hjälp med blankett.



# PATIENTRÅDEN

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

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

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 vårdcentrals webbplats, [www.faluvc.se](http://www.faluvc.se)



## **Boende**

Ett nytt vård- och omsorgsboende, Hälsingebacken, kommer att tas i bruk i höst. Personer som nu bor på Smedjan, f n ett vård- och omsorgsboende, erbjuds plats där eller på ett annat motsvarande boende. Man kan också välja att bo kvar när verksamheten nu förändras och Smedjan kommer att bli trygghetsboende i stället.

Av boendeplanen 2014-2030 framgår att 48 lägenheter i vård- och omsorgsboende behövs fram till 2020. Omsorgsförvaltningen har tillsammans med serviceförvaltningen nu haft ett inledande möte om utbyggnad med 20 lägenheter på Risholmsgården. När och var övriga boenden kan byggas är ännu ej bestämt.

## **Statliga stimulansmedel**

Stimulansmedlen delas ut under åren 2015, 2016 och 2017. För 2016 får omvårdnadsförvaltningen 10 miljoner kronor för ”mer händer i vården”. Medlen kommer dels att användas för att utveckla öppna verksamheter, dels för att ta bort delade turer på boenden för personer med demenssjukdom. Inom sektionen bistånd kommer medlen att användas till förebyggande arbete.

*Elisabet Ottervald*

# Bildgåta: Var? Vad?

Har du ögonen med dig? Var har fotografen varit?  
Ta en promenad, eller flera, i sommar och leta upp platserna!

## Hittar du dem?

Facit kommer i nästa nummer.



*Idé och foto: Margareta Nissby*



1. Ledtråd: Den gruvliga sidan



3. Ledtråd: Den gruvliga sidan



2. Ledtråd: Mitt i centrum



4. Ledtråd: Ett torg nära Faluån



5. Ledtråd: Ett par km från centrum



6. Ledtråd: Den ljuvliga sidan



8. (ovan)  
Ledtråd: Nära Faluån

9. (t h)  
Ledtråd: Nära Faluån



7. Ledtråd: Centrum



# Marsmötet: Kommunpolisens informerade

Den som missade kommunpolisens information på Kafé Björken i februari fick en ny chans på medlemsmötet i mars.

Ett 60-tal medlemmar hade kommit för att höra kommunpolis Hans-Erik Rehnstam berätta om polisens nya lokala organisation och om vad man ska akta sig för i en relativt lugn stad som Falun. Läs mer om detta på sidan 29 i MedlemsNytts vårunummer (2016-1).

Faluns kommunpolis nås på telefon 114 14 eller på Hans-Erik Rehnstams direkttelefonnummer: 010-567 21 23 och 070-654 47 85. I akuta fall ringer man 112 som vanligt.

Föreningens nya ordförande Ann-Britt Åsebol hälsade medlemmarna välkomna samt informerade om kommande resor. Resorna brukar bli fullbokade snabbt, så tänk på att anmäla dig så fort som möjligt!

Behöver du hjälp att anmäla dig via webben, kontakta expeditionen.

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

Trafikkommitténs Bo Ottosson efterlyste förslag från medlemmarna på frågor att ta upp. Hör av dig till trafikkommittén!

Margareta Nissby

Mer information via föreningens webbplats [www.spfseniorena.se/falun](http://www.spfseniorena.se/falun) :

Internetstiftelsen har gett ut en *Internetguide #37 Skydda dig mot bedragare* som innehåller många kloka ord. De har även gett ut en motsvarande för mobiltelefon, *Internetguide #38 Kom igång med säkrare mobiltelefon!*

I webbplatsens vänsterspalt finns en länk till polisens [Facebook-sida om bedrägerier](#) – den redovisar aktuella bedrägeriförsök.

Omedelbart under den finns en länk till [SPF Seniorernas webb-TV](#) där det finns flera bra filmer om bedrägerier. Se på dem!

## Nya programkommittén

Nu är programkommittén fulltalig! Förutom *Håkan Romlin*, som vid det extra årsmötet valdes till sammankallande, består den av *Ingegärd Mellquist*, *Hanne Hedin*, *Kerstin Wåghäll* och *Inger Eliasson*.

Programkommittén har till uppgift att arrangera medlemsmöten och studiebesök.

## Lyckad pubkväll den 16 mars

Programkommitténs pubkväll blev synnerligen lyckad. Visserligen blev det ingen "provning" med sex små glas i rad där vi jämförde olika ölsorter – men en intressant historik om ölet och olika ölsorter. Förhoppningsvis kanske den nytillträdda Programkommittén tar upp den kastade handsken – det kanske räcker med att kalla det för "after work". Alla verkade mycket nöjda.



## En svensk mästare ny i styrelsen

Vad har Ulf Lundell, Carl Bildt, Bruce Springsteen och Meryl Streep gemensamt? Jo, de är alla födda 1949 och det är också Bertil Eek, ny styrelseledamot i SPF Seniorerna Falun.

– **Jag är föreningsnörd**, svarar Bertil Eek på frågan om varför han engagerat sig i SPF. Det är viktigt att så många som möjligt engagerar sig, det är bättre att många gör lite än att en person sköter nästan allt. Och det är roligt att känna sig delaktig.

**I 40 år jobbade** Bertil Eek på Dalarnas Idrottsförbund, i många år som chef. Han är fortfarande aktiv inom idrottsförbundet, idag gäller det mest föreningsjuridik och dopingfrågor.



**Visste ni att** Bertil Eek kan stoltsera med två SM-guld? Det var i början på 1970-talet som han var aktiv vattenskidåkare och tävlade på landslagsnivå.

Det blev två SM-guld, tre SM-silver och flera bronsmedaljer. Han har varit förbundskapten för vattenskidåkarna och ordförande i Vattenskidförbundet. Idag är han vice ordförande. Vatten har alltid spelat en stor roll i hans liv.

– Jag har haft båt sedan jag var femton.

**Idag har han en motorbåt** som han åker runt i Runn med. Ännu ligger båten i vinterdvala, men i slutet av maj ska den sjösättas. Och även motorcykeln ska fram ur vinterförrådet.

– Men jag kör försiktigt, jag riskerar inte att få fortkörningsböter, snarare parkeringsböter för att jag kör för sakta, säger Bertil.

**Bertil Eek är solbränd** efter tre veckor i Torremolinos i Spanien. Han hinner knappt packa upp väskan för om ett par veckor bär det av på kryssning. Från Karibien via Kanarieöarna till Marseille, två veckor blir han borta, men i sommar blir det Sverige och framförallt Dalarna.

**Bertil trivs med livet** som pensionär och konstaterar att sedan han gick i pension har det knappast funnits någon vit dag i almanackan, det är olika aktiviteter mest varje dag.

*Text och foto: Karin Bökman*

## ”Dataknutte” vår nya kassör

**D**et första jag ser när jag kliver över tröskeln till Holger Freijs lägenhet i Falun är ett antal LP-skivor i bokhyllan, och en vinylnörd som jag blir genast på gott humör.



Holger lyssnar gärna på musik och då mest klassiskt och jazz. Och han går gärna på Dalasinfoniettans konserter i Falun. Annars är hästar hans stora intresse och om en stund ska han köra till Rättvik och se hur det går för en av hans travhästar, Go Get'em Gal, en femårig travare.

**Holger är ekonom och** programmerare och kallar sig själv ”dataknutte”, och även om han är pensionär sedan tio år sköter han ekonomin för bland annat bridgeklubben och Nedre Västerdala travklubb i Dala Järna, där han har sina hästar. Att bli kassör för SPF ser han som en utmaning.

– Jag blev övertalad.

**När Holger började som** programmerare på AB Separator (som senare blev Alfa Laval) i början av 1960-talet fanns det ingen formell utbildning för jobbet, han fick lära sig successivt genom olika kurser. Jobbet förde honom till Västerås, Norrköping, Borås, Tumba innan flyttlasset gick till Falun fredagen den 13 november 1964, och i Falun har han blivit kvar.

**Bridge, att vara ute i skog** och mark och att resa runt i Europa och prova vin, där Portugal är favoritlandet, är några sidor av Holger, men hästarna är det stora intresset.

**Det började med att** hans ene son skaffade sig en travhäst, så småningom växte stallet och som mest hade Holger tretton travhästar. Idag har han tre travhästar som han äger, tränar och sköter, men han kör inte själv.

Att ha travhästar är ingen billig hobby, konstaterar Holger.

– Hästarna ska ha mat, en box, utrustning m m och under de tjugo år jag har haft hästar har jag bara gått plus ett enda år, säger Holger.

– Och först när hästen är tre, fyra år gammal vet man vilka förutsättningar den har att bli en bra travare och sen är den kanske på topp ett par år.

**Och hur gick det då** för Go Get'em Gal? Nja, så där – hon började galoppera och kusken tog henne då av banan.

– Det är troligen en gammal skada som spökar, så nu får hon vila till i höst, avslutar Holger.

*Karin Bökman*

## ”Superonsdag” när SPF Seniorerna Falun hade möte



**SPF Seniorerna Faluns medlemsmöte** i april blev något alldeles särskilt. Samlingssalen i Nybrokyrkan var helt fullsatt, alla var förväntansfulla. Föreningen skulle bjuda på sin musikaliska verksamhet. Och dessutom behövde ett extra årsmöte hållas.

Ann-Britt Åsebol som ordförande hälsade alla välkomna och fick uppdraget att leda årsmötet, där Holger Freij valdes in i styrelsen som kassör. Håkan Romlin valdes till sammankallande i Programkommittén.

**Men sedan blev det musik.** Falu Evergreen, sextetten med nostalgimusik för en äldre generation, tog plats vid sina instrument. De är förutom sina övriga framträdanden något av ett husband för föreningen.

Och nu fylldes podiet av föreningens blandade kör, nära femtio sångare. Margareta Åberg ställde sig framför kören och Mats Åberg tog plats vid flygeln.

Evergreen angav tonen genom melodin *Säg det i toner*. Kören fortsatte med en norsk vårsång, *Joshua fit the battle of Jericho*, Povel Ramels *Vals i tangotakt*. Tillsammans med Evergreen framförde de *Underbart är kort* och *Sakta vi går genom stan*. Orkestern fortsatte ensam med *Flickorna i Småland* och tenorsaxens nostalgiska *Flamingo*. Som avslutning framförde kör och orkester Taubes *Min älskling, du är som en ros* och *Flickan i Havanna* i Mats Åbergs arrangemang.

**Mats Bergman och Stig Hellberg** presenterade trevligt den musik som framfördes. Publiken var i god stämning och tackade med applåder när kören tågade ut till orkesterns muntra toner.

Dags sedan för kaffe till dem som fått plats vid borden på Kyrktoget. Efter kaffet blev det särskild information för 35 nya medlemmar.

*Gustaf Lagerby*

hälsar följande nya medlemmar välkomna  
(registrerade 2016-02-12 t o m 2016-04-26):

Lena Andersson  
Lennart Andersson  
Annika Berglund  
Anna Margareta Bjelvestad  
Gun-Britt Boberg  
Jonny Boberg  
Margareta Borgström  
Tord Borgström  
Herbert Carlén  
Eva Ekeholm  
Inger Eliasson  
Agneta Engström  
Christer Engström  
Karin Eriksson

Kerstin Fischer  
Inger Forsberg  
Jan-Erik Gustafsson  
Annette Hedblom  
Elsie Henriksson  
Ulla Hernefalk  
Maj Johansson  
Benny Jonasson  
Roger Jonsson  
Lillemor Krans  
Solweig Liljecrantz  
Marianne Mickels  
Christina Olsson  
Leif Olsson

Anna-Karin Sjöblom  
Anna Greta Sundin  
Carina Sundquist  
Kerstin Thorö Karlsson  
Britt-Marie Tidlund  
Jan-Erik Tidlund  
Anna Maria Wahlberg  
Staffan Wallin  
Alison Wetterfors  
Finn Harald  
Wetterfors  
Kerstin Ålegård  
Barbro Öhman



## Hej Gotland – i augusti kommer vi!



Vi är femtio medlemmar i föreningen som förbereder oss för en veckas vistelse på Gotland i augusti. Vi är intresserade av dess historia, kultur och natur och kommer att bo på Hemse folkhögskola. Studiebesök gör vi i egen buss och med lokala guider.

Förberedelserna började redan i november med en föreläsning av arkeolog Joakim Wehlin om Gotlands tidiga historia.

Under våren har vi, delade i tre studiegrupper och under ledning av Gunnar Helgesson (bilden), studerat och diskuterat Gotlands omväxlande historia, dess geografi och natur, näringsliv, de många fornminnena, de många medeltida kyrkorna, gamla hansestaden Visby med sin ringmur och kyrkoruiner och Almedalen. Och givetvis Fårö.

I augusti bär det av!

Text: Gustaf Lagerby  
Foto: Margareta Nissby



## Det blev ingen vårlunch!

**A**lla som någon gång har haft till uppgift att arrangera någon utomhusaktivitet i Sverige vet att man aldrig kan vara säker på hur det blir. Är det fint väder kan det bli jättebra – om det regnar kan det bli fiasko.



Därför var det väl ett bra val av vår programkommitté att förlägga årets vårlunch till Gamla Staberg; där kan man sitta såväl inomhus som utomhus. Vilket vi också gjorde. Det vill säga, vi åt maten inomhus men sedan gick vi ut i solskenet för att dricka kaffet.

Men någon vårlunch kan man inte säga att det blev – snarare en sommarlunch. Även om temperaturen hade sjunkit några grader från gårdagen var det klart sommarvärme i luften. Alltså ljuvligt. För bättre än en fin svensk sommar dag kan det väl inte vara.

Cirka sjuttio personer var vi som deltog, exakt hur många är oklart eftersom det blev till- och avbokningar in i det sista.

En hälsning framfördes från vår ordförande Ann-Britt Åsebol som nu är hemma och jobbar på att återhämta sig.

*Bo Bävertoft*



### Lars Lerins konst på Sandgrund

När vi på morgonen lämnade Falun kunde vi se några snöflingor singla ner, men när vi närmade oss Karlstad bröt solen fram och uttrycket "Sola" i Karlstad stämmer, det kan vi som var där intyga även om det blåste lite kallt.

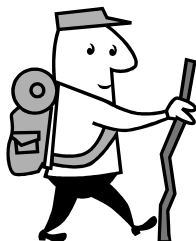
Framme vid Sandgrund hade vi turen att få en hastig träff med Lars Lerin innan han försvann i sin bil. [Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)

# Skidor och långvandring

**- tack och adjö för den här säsongen!**

**D**et var en riktigt bra vandringssäsong i november och december. Bra väder åt oss hela tiden och inte alls så isigt som det kan bli. Väldigt roligt att vi blev så många på vandringarna som var en bit bort från centrum – nya platser verkar locka. Vilken var bäst? "Alla – de var olika och hade alla sin egen tjustring" är ett svar jag fått och jag håller med. Det var Skuruhäll, Spjärshälla, Nyfåbon, Årtknubben, Hackmora och Bondberget, som var en bit ut ifrån stan. Lugnet lockade inte i lika stor utsträckning.

Skidsäsongen hade vi inte alls samma tur med vädret. Det var kallt och det var blött och spåren var väl inte de bästa. Vi fick i alla fall ett par tillfällen med bra förhållanden.



Det blev nio vandringar med 149 deltagare – nytt rekord! Åtta skidutflykter med 49 deltagare – en minskning. Flitigaste deltagaren har varit Lars Tysk med 15 av 17 tillfällen – ett mer än mig. Grattis Lars!

Jag räknar med att komma igen med nya långvandringar i början av november. Tankeverksamheten har redan startat – höjdpunkter är inte dumt, men det kanske får bli runt sjöar också?

Då har jag tänkt välja onsdagar i stället.

*Mats Hiertner*

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

## StafettVasan: Inget rekord men ändå rekord

Det gick tydligen tungt för vårt lag i StafettVasan, Kristina Holmberg, Bo Marklund, Ola Hedlund, Mats Isberg och Mats Hiertner. Tiden blev 8 timmar och 21 minuter, att jämföra med fjolårets 7 timmar och 47 minuter.

Men det gick tungt även för de andra lagen, vilket

innebär att slutplaceringen blev som nr 1001 av 2000 startande lag – avsevärt bättre än fjolårets 1180. Vilken prestation av ett pensionärslag!

På bilden delar Anders ut medaljerna till Mats, Ola och Bo.



*Mats Hiertner*

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

## Vårpremiär för skogsvandrarna

Liksom förra året gick vårens första skogsvandring runt Kyrkbyttjärn i Vika, en av kommunens förnämsta fågelsjöar. Trots regnväder var stämningen god och tjugofem vandrare deltog i promenaden som leddes av Tord Halvarson.



**Desto mera tur med vädret** hade vandring nr 2 med full sommarvärme och strålande sol.

– Perfekt sommarväder, lagom varmt, tyckte deltagarna. Mot slutet av sträckan åkte jackorna av.

Under ledning av Bosse Ahlbäck gick vi från bågskyttebanan till Stångtjärn, delvis längs den gamla Marietäktsvägen som är resterna av en gammal körväg för häst och vagn mot Grycksbo och Bjursås – idag en bred men stenig stig. På återvägen kunde vi välja mellan en längre och en kortare sträcka längs elljusspåret mot Slätta.

Vi mötte många motionärer ute i skogen. Samt flera hundar som tittade förvånat på oss. Så många pensionärer hade de nog aldrig sett förut.

Fikapaus med sjöutsikt vid Stångtjärnsbadet, där änderna tacksamt tog emot smulor.

*Text Margareta Nissby Foto Sven-Erik Ejeborg m fl*

*I sommar gör vi tre enklare vandringar i Lugneterrängen torsdagarna 7 juli, 21 juli och 11 augusti. Samling kl 10.00 parkeringen vid Hällaförrådet, Lugnet.*





## Från koral till pekoral ...

SPF Senioreernas lördagsträffar på Kafé Björken brukar vara välbesökta. Nionde april hade många kommit för att träffas och dricka kaffe. Och nu hade gitarristen och gitarrpedagogen Per Olof Hedlund inbjudits att spela och sjunga.

Ur sin repertoar presenterade han låtar och sånger "från koral till pekoral" med koraler, stämningsfulla latinska och engelska stycken, lustiga visor med hisnande rimflätor.

Vi hade trevligt tillsammans med Per Olof och hans musik. Gun Eriksson berättade om kommande träffar under våren.

*Gustaf Lagerby*

## Björn Skifs – en artist ut i fingerspetsarna

Javisst var han bra, helt otroligt bra, Björn Skifs. Det kunde 50 mycket nöjda SPF:are konstatera efter konserten på Göta Lejon i Stockholm i april. Efter ett besök på Kaknästornet våning 30 kunde vi alla instämma i att utsikten var fantastisk och maten utmärkt.

Efter maten begav vi oss till Göta Lejon på Söder där vi hade mycket bra platser på rad 13 och 14.

Musikerna fixade lite med sina instrument och så stod han plötsligt där – Björn Skifs.



**Och det blev en fantastisk konsert** och publiken kunde sin Skifs. *Det blir alltid värre framåt natten, Krama dig, Härligt härligt, men farligt farligt*, inga problem och när orkestern började med *ochatjaka ochatjaka* visste jublet inga gränser – *Hooked on a feeling* fick nästan taket att lyfta. Björn Skifs har en gäst varje kväll, den här gången var det Martin Stenmarck som sjöng och berättade anekdoter från en filminspelning och från livet som småbarnspappa. Efter två timmar började det dra ihop sig till final och det blev *Michelangelo* och en entusiastisk publik stod upp och sjöng, här behövdes inga förstärkare eller högtalare. Björn Skifs fyller 70 nästa år – svårt att tro, han rör sig som en vig tonåring på scenen.

**Det är inte svårt att förstå att** föreställningen med Björn Skifs varit utsåld ända sedan premiären.

*Karin Bökman,  
nöjd konsertbesökare som avundas er som har biljett till i höst*



# Dalasinfiöiettan

**F**ler stråkar och ett eget konsert-hus. Så ser önskelistan ut för Dalasinfiöiettan, Dalarnas egen orkester.

SPF fick möjlighet att tjuvlyssna lite på repetitionerna inför en kommande konsert och så fick



vi veta mer om orkestern och dess uppdrag. Dalasinfiöiettan ska under året framträda i samtliga Dalarnas femton kommuner, så lyder uppdraget.

Förutom ett rikt konsertutbud finns både opera och musikaler på meritlistan, uppsättningarna av musikalen *Spelman på taket* och *Oliver* tillsammans med Dalateatern och de kritikerrosade Wagners *Rhenguldet* och Puccinis *Turandot* i Dalhalla för att nämna några. Och härom året spelade Dalasinfiöiettan också på Peace and Love-festivalen tillsammans med gruppen The Ark. Och i sommar väntar *Carmen* på Dalhalla.

För närvarande består orkestern av 28 musiker, men önskemålet är 35. Främst behövs fler stråkar, vilket skulle göra det möjligt att även framföra verk av till exempel Tjajkovskij och Mahler, musik som kräver en större orkester.

Det finns ett särskilt programråd med representanter för musikerna, som diskuterar och debatterar vad man ska spela på konserterna.

Alla Dalarnas kommuner ska få besök minst en gång varje år, så det blir många timmar på resande fot för musikerna.

– Ett eget konserthus vore naturligtvis drömmen, säger Karin Holder, läns-musikchef. Alla kommuner har idag inte tillräckligt stora lokaler för att ta emot en stor orkester, då åker vi ut med en mindre ensemble.

**Dalasinfiöiettan och Musik Barn och Ungdom** är de två huvudsakliga verksamhetsområdena för Musik i Dalarna, en stiftelse som ska se till att hela Dalarna får sin beskärda del av musikupplevelser. Musik i Dalarna ska utveckla och stödja det lokala musiklivet.

– Skolorna är viktiga, vi gör 140 – 150 skolbesök varje år, säger Karin Holder. Att få ungdomar att lyssna till folkmusik, jazz, klassisk musik och mycket annat ingår också i uppdraget.

**Det som började som en militärmusikkår** har idag satt Dalarna på den kulturella kartan. Namnet Dalasinfiöiettan fick orkestern för cirka 25 år sedan.

*Text och foto: Karin Bökman*



## Hattparad på Kafé Björken

I slutet på april avslutades vårsäsongen på Kafé Björken med traditionsenlig hattparad. Många damer – och några herrar – visade upp sina vackra och roliga hattar.

Den 10 september startar Kafé Björken igen.

*Foto Sven-Erik Ekeborg*



Ovan:  
Väntjänstens Gun Eriksson höll i trådarna.

Till vänster:

1. Gudrun Lindén underhöll med vårsånger och andra populära sånger.

2. Maj-Britt Stenegren i en hatt från Kambodja som hon fått av sina barnbarn. Den kan fällas ihop till en praktisk solfjäder.

3. Lars Kardell i lånad hatt.



Ovan:  
Inger Hagdahl, med ett förflutet i skolans värld, iförd sin "berättarhatt". Den fick eleverna ibland använda när de skulle berätta för varandra.

Till höger:  
Maria Andersson i elegant kreation.

Nedan:  
Harriet Engström och Eva Niemann i välkoordinerade färgval.

Nedan t h: Väntjänstarna Christina Öhlén och Rolf Alvolin.

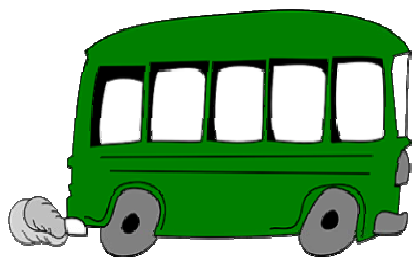


Stiliga gästerna Inga Hedberg och Ingegärd Rosén.



## Om kollektivtrafiktaxor

På initiativ av vår trafikkommitté skrev vår förening tillsammans med PRO Falun i höstas till Falu kommun och föreslog att biljettpriset i bussarna skulle sänkas under lågtrafiktid, förslagsvis vardagar mellan 09.30 och 15.30 då bussarna ofta är synnerligen glest besatta.



Det sänkta priset, eller kanske till och med 0-taxa, skulle kunna gälla för alla, även om vår förening naturligtvis mest mår om vår egen grupp pensionärer, som i många fall inte har en så stark ekonomi.

Frågan var uppe i kommunfullmäktige den 14 april. Om det var vår skrivelse eller något annat medborgarförslag som låg till grund för debatten är oklart. Men frågan kom i varje fall upp.

Beslutet blev att inte införa någon nolltaxa eller liknande. Men i kommunalrådets Joakim Storcks inledande anförande nämnde han att när det gäller rabatt för pensionärer har kommunen tagit upp en dialog med Dalatrafik som kommer att se över sitt biljettsystem med start under 2017, varvid även denna fråga kommer att behandlas.

## Sittplatser i centrum Brister i utmärkning av trafikregler

(se föregående nr av MedlemsNytt sid 30)



Vad gäller sittplatser i centrum har Trafikkommittén i stort sett inte fått in något från medlemmarna, men kommittén ska själva gå runt och kolla vid sitt nästa möte i slutet på maj. Då ska de också titta på behov av förbättringar vad gäller utmärkning av t ex övergångsställen.

Trafikkommittén vill gärna att medlemmarna hör av sig med synpunkter och förslag. Det kan gälla allt möjligt från idéer om informationsträffar eller förbättringar ute i trafiken,

hälsar kommitténs ordförande Bo Ottosson.

Mejla till [boottosson@tele2.se](mailto:boottosson@tele2.se) eller lägg i brevlådan vid SPF-expeditionen.

## Har du svårt att höra när du pratar i telefon?



Då finns Teletal för dig. Teletal är en **kostnadsfri** och rikstäckande tjänst där du får stöd av en tredje person som följer med i samtalet. Du behöver inte boka tjänsten och inte ha något tillstånd.

Tjänsten utförs av Riksfärdtjänsten Sverige AB på uppdrag av Post- och telestyrelsen (PTS). Så här säger en användare:

*– Jag skulle inte ringa alls om jag inte fick hjälp av Teletal. Jag har försökt*

*tidigare men det fungerar inte, det blir bara ett snurr av allt. Nu kan jag ringa alla ärenden som jag behöver själv, med hjälp av Teletal. Det är fantastiskt!*

Du får gärna provringa Teletal för att se om det är något för dig. Det behöver inte vara något "riktigt" samtal. Ring bara för att säga hej och avgör om tjänsten är något för dig.

Du kan kontakta Teletal på telefon 020-22 11 44 eller e-post [info@teletal.se](mailto:info@teletal.se)

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

## Sedlar blir ogiltiga!

Kom ihåg att göra dig av med de gamla 20-, 50- och 1 000-kronorssedlarna, som blir ogiltiga efter den 30 juni 2016!

*Dessa sedlar är ogiltiga efter den 30 juni 2016.*



*Efter den 30 juni 2016 är det nedanstående sedlar som gäller:*



I oktober 2016 kommer nya 100- och 500-kronorssedlar samt nya 1-, 2- och 5-kronorsmynt. De gamla blir ogiltiga efter 30 juni 2017.

## Information om våra försäkringar hos Skandia

Det handlar om två försäkringar:

### Mötesförsäkring

Vår mötesförsäkring (avtalsnummer 7890) är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av Förbundet. Den gäller

- under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF Seniorerna
- under oavlönat uppdrag, förmedlat genom SPF Seniorerna
- under den direkta färden till och från ovanstående aktiviteter

### Medlemsförsäkring

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

På Skandias webbplats finns all information om båda försäkringarna, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Du kan även ringa vår expedition tel 023-690 45 om frågor runt försäkringarna. Du kan också hämta blanketter m m på expeditionen.

Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post [spfseniorerna@skandia.se](mailto:spfseniorerna@skandia.se) .

## Sant och falskt om Skandias försäkringar

Förbundet får många frågor om Skandias försäkringar. Här är några svar:

***Alla medlemmar i SPF Seniorerna är automatiskt försäkrade i Skandia.***

***Svar: Nej!***

De som går på våra möten omfattas av Studieförbundet Vuxenskolans eller vår mötesförsäkring. Grupplivförsäkringen omfattar bara de medlemmar som betalar sin försäkringspremie till Skandia.

***Jag kan fortsätta att vara försäkrad i Skandia om jag går ur SPF Seniorerna.***

***Svar: Nej!***

Grupplivförsäkringen är kopplad till medlemskapet i SPF Seniorerna.

***Om jag gått ur SPF Seniorerna och Skandia sagt upp försäkringen, kan jag bli medlem i SPF Seniorerna igen och har därmed rätt att återinträda som försäkringstagare hos Skandia.***

***Svar: Nej!***

Den som återinträder inom 2 månader kan få tillbaka både liv- och olycksfallsförsäkring. Därefter kan endast olycksfallsförsäkringen återtecknas. Detta är Skandias beslut och inte något som SPF Seniorerna kan påverka.

Försäkringsbolaget If ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna.

Läs mer på förbundets webbplats [www.spfpension.se](http://www.spfpension.se) .

**SPF Seniorerna Falun** är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag mer än 2200 medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du förbundets tidning *Senioren* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2016: oförändrat 250 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr).

### Om fakturor från föreningen

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

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

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

Plusgirokotot är avvecklat.

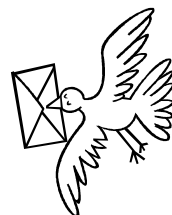
### Har du e-post?

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

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

*Obs: Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*

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



### Får du våra gruppmejl?

Vi skickar ut gruppmejl några gånger i månaden. Får du inga gruppmejl, anmäl detta till expeditionen: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)

### Om du flyttar...

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

### 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.

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

### VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

### VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

*Varje annons når mer än 2200 medlemmar*

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

*Annonspriser 2016: Helsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvartssida 500 kr*

Stoptider och utgivningsdagar under 2016:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför hösten</i>	<i>11 augusti / 18 augusti</i>	<i>vecka 36</i>
<i>Inför vintern</i>	<i>27 oktober / 3 november</i>	<i>vecka 47</i>

## SPF Seniorerna MedlemsNytt 2016-2

*Redaktion:*

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

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

