

INFÖR SOMMAREN



*Gamla Stabergs bergsmansgård i försommarskrud.
Läs mer på sidan 12.*

(Foto: Maria Bjerneby Häll)

Styrelse 2017

Ordförande:	Herbert Carlén	073-805 5700
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Sekreterare:	Bo Bävertoft	070-321 5402
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Gun Eriksson	070-694 1752
	Birgitta Wallman	070-330 4391
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	Helena Norberg	023-510 21
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

På föreningens webbplats
www.spfseniorerna.se/falun

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

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Inga-Lill Holm	072-320 0412
	<i>vakant</i>	
Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	023-179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	023-395 50
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Margareta Dunkars	023-341 75
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	070-300 0248
Studiekommitté:	Pia Ekström	023-142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sidan 26</i>	
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

Försäkringsrådgivning:

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

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (18 juni – 6 aug öppet endast tisdagar kl 10-12) <i>Fredag 26 maj stängt.</i>
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Lisbeth Thun- ström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330 (se även sidan 43).

Ordföranden har ordet

I skrivande stund är ett blåsigt Valborgsfirande avklarat och vi har äntligen fått sol och värvärme i maj. Men april var som april brukar vara, omväxlande med till och med snö. Nu hoppas jag att värmen håller i sig tills ni läser detta – och gärna längre också.

Vi har haft en träff med alla kommittéansvariga och styrelsen. Syftet med dessa träffar är att vi skall kunna informera varandra och samordna verksamheterna så mycket som möjligt. Vi försöker även att undvika krockar mellan olika arrangemang, men ibland går det tyvärr inte att undvika.

För mig som nyvald ordförande var träffen ett utmärkt tillfälle att få veta mer om vår verksamhet. Vilka fantastiska medlemmar vi har i de olika kommittéerna! Vilket jobb de lägger ner för att en bra förening skall bli ännu bättre.

Jag har även haft förmånen att få träffa "Brevduvorna". Det är de som i ur och skur bidrar till att du som medlem får hem MedlemsNytt i din brevlåda. De gör en stor insats för vår ekonomi genom att vi sparar på porto, förutom att de får en gemenskap och en del motion när de vandrar runt i sina områden.



Vid de här båda träffarna fick jag ännu mer klart för mig vilket fantastiskt arbete som läggs ner för att föreningen skall fungera. Det är verkligen roligt att få vara en del av laget SPF Seniorerna i Falun.

Stort tack till alla och envar som engagerar sig i föreningen. Det finns plats för fler att vara med, så du som ännu inte gjort det, ta kontakt med någon kommitté eller styrelsen.

Det kommer att bli en del aktiviteter även under sommaren. Ni kan läsa mer om sommarprogrammet på andra sidor i det här numret av MedlemsNytt.

Glad sommar till er alla!

Herbert Carlén
Ordförande



KRÄFTFEST

Torsdag 3 augusti kl 17.30

Kräftfest

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. Bussresan ingår i kuvertavgiften. Bussen utgår från Falu Motor (*prick kl 16.30*) – Resecentrum (*ca 16.40*) – Knoppen Tempo (*ca 16.50*) – Britsarvsgården (*ca 16.55*) – Pilbo bystuga (*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.

Varmt välkomna!

Anmälan tidigast 4 juli kl 10 och senast 25 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.

I höstens program ...

Onsdag 13 september

Medlemsmöte: Fröding i dikt och ton

En av landets främsta Frödingtolkare, Björn Sandborgh, Karlstad, sjunger och berättar.

Onsdag 20 september: Studiebesök på Falu återvinningscentral

Efter önskemål från några av våra medlemmar arrangerar vi ett studiebesök på återvinningscentralen på Ingarvet.

Fredag 20 oktober: "Livet kom så plötsligt"

Eftermiddagsteater på Dalateatern.

Onsdag 8 november

Medlemsmöte: Min väg tillbaka och karriären

Håkan Romlin drabbades 2008 av en stor hjärnblödning och berättar här om sin väg tillbaka.

Mer information kommer senare.

LÄSTIPSTRÄFFAR

Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas Museum,
torsdagar kl 10.00-11.30

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring
litteraturen!

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



Lästipsträffar i sommar: 29 juni, 27 juli och 31 augusti.

Höstens datum 21 september, 26 oktober och 30 november.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet börjar den 16 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 16 september: Høststart. Bengt Nyberg, maskinbyggare

lördag 23 september: Tom Bergerengen spelar och sjunger

lördag 30 september: Vi Två spelar och sjunger

Onsdag 31 maj kl 14.00 i Sveasalen, Leksand:

SPF Seniorernas ordförande Christina Rogestam kommer till Dalarna.

Ett antal SPF-föreningar i Dalarna har bett henne komma för att berätta om de satsningar som förbundet arbetar med. Naturligtvis finns det också plats för frågor och kommentarer.

Musikunderhållning, kaffeservering. Kostnad 50 kr. Leksand står som värd för träffen.

Fredag 2 juni: Sista chansen för säsongen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på Kùselska Krogen. Se sid 27.

Torsdag 27 juli: Vøntjønstens utflykt för äldre medlemmar. Se sid 27.

Sommartid på expeditionen

Obs att expeditionen har begränsade öppetider under sommaren.

Under tiden 18 juni – 6 augusti är den *öppen endast tisdagar* kl 10-12.

Fr o m tisdag 8 augusti är expeditionen åter öppen tisdagar, torsdagar och fredagar. Även stängt fredag 26 maj (klämdag).



Musik i Stadsparken 2017

Söndagar kl 15.00 (café öppet kl 14-17)

11/6 Hemvärnets Musikkår Borlänge

18/6 Falu Storband

25/6 Blendas Traditional Jazz Band

2/7 Falu Evergreen

9/7 Clarinette á la carte

16/7 Ulf-Ingers med Kjell

23/7 PopNix

30/7 Svärdsjö spelmanslag

6/8 Stig Allans Swing Quartet

13/8 Falu Blåsorkester

20/8 Falu Jazz

27/8 DalaSinfoniettans Musikkår

Vid ihållande regn ställs konserten in!

"... DALASINFONIETTAN
UNDER LEDNING AV
DANIEL BLENDULF
LEVERERAR PÅ
TOPPNIVÅ."

- DN KULTUR

Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.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

16

Johansson

30

Falu
Emalj
Skyltar

27

Prästgatan 4

20
Skalmered

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

RESOR

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

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o d får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

“En särskild klang i färgen”

Ottilia Adelborg-museet i Gagnef

tisdag 27 juni

Följ med SPF till författaren, illustratören, konstnären och historikern Ottilia Adelborgs museum i Gagnef. 1903 bosatte sig Ottilia i Gagnef och startade där en knyppelskola. Hon insåg värdet av bondekulturens seder, bruk och hantverk. Vilka hon bevarat på olika sätt till eftervärlden.

Just nu pågår ett samarbete mellan Wålstedts Textilverkstad och bildvävkonstnären Helena Hernmarck och Ottilia Adelborg-museet samt Alice Lunds väveri i Borlänge. Vi får ta del av dessas arbeten genom guidning, film och visning även i Lindberghallen i Djurås. Textilkonstnären Helena Hernmarck är vida känd för sina monumentalvävnader för offentlig miljö, bland annat i USA. Garn och infärgningar till vävnaderna sker i Wålstedts Textilverkstad och vävningen på Alice Lund Textilier i Borlänge.

Påstigning från kl 8.30 och hemkomst vid 16.30 tiden.

Pris: 425 kr, vilket inkluderar buss, inträde på museet, guidning samt lunch på Trollskogen.

Anmälan tidigast 1 juni kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Obs: Endast 30 platser!

Resesamordnare: Irene Börjesson, tel 076-216 0344, irenebzon@gmail.com

”Kärlekskriget” – en opera i Vattnäs

fredag 7 juli

Vi lämnar Falun vid 15-tiden och tar oss med buss till Mora för en enkel middag på restaurang Strand Kök & Bar innan föreställningen.

I sommar sätts Ebba Witt-Brattströms omtalade bok ”Århundradets kärlekskrig” upp som opera med musik av Paula af Malmberg Ward, libretto av Mathias Clason och regi av Niklas Hjulström.

I rollerna som Hon och Han ser vi Anna Larsson, alt, och Lars Arvidsson, baryton. Amelia Jakobsson, sopran, medverkar i rollen som Ivona, en karaktär som inte finns in boken utan tillkommit i operaproduktionen. Fredrik Burstedt återvänder till Vattnäs som dirigent och med sig har han en orkester med unga, begåvade musiker, där vi återfinner flera bekanta ansikten från tidigare år.

Påstigningsplatser:

Volvo (kl 15.10) – Resecentrum/järnvägsstationen (kl 15.15) – Knoppen (kl 15.20) – Britsarvsgården/Seminariegatan (kl 15.30)

Pris: 1.070 kr, vilket inkluderar buss, middag och konsertbiljett.

Anmälan tidigast 30 maj kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Obs: Endast 30 platser!

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 5670

En dag i 1700-talets Stockholm

Guidning i Gamla Stan med Christopher O'Regan

Lunchkryssning med S/S Drottningholm

samt en musikalisk temavisning av Drottningholms

Slottsteater – ”Teatern, Kungen och Bellman”

fredag 4 augusti

Vi börjar dagen med en tidig avgång från Falun och gör ett stopp efter vägen för en bussfika (kaffe och macka), innan vi anländer till Stockholm och Slottsbacken där vi träffar Christopher O'Regan, en svensk populärhistoriker, författare och guide.

Han är kännare av 1700-talets Stockholm och har i många år lett stadsvandringar i Gamla Stan. Du har kanske sett honom på TV, där han trollbinder sina tittare med berättelser om Sveriges historia. Med sina gedigna kunskaper och sin eleganta värtalighet levandegör Christopher som ingen annan det förflutna.

Nu har du möjlighet att få uppleva honom livs levande och följa med på en av hans underhållande stadsvandringar i Gamla Stan. Vandringen tar ca 80 minuter.

Kl 13.00 avgår ett av Strömma kanalbolags historiska fartyg S/S Drottningholm från Stadshusbron, och medan fartyget tar oss ut till Drottningholm intar vi vår lunch. Resan till Drottningholm är en upplevelse i sig och tar ca en timme.

Framme i Drottningholm, ett av Unescos världsarv, väntar en guidad temavisning av Drottningholms Slottsteater. Vårt tema är ”Teatern, Kungen och Bellman”. I den här musikaliska visningen får vi höra mer om C M Bellmans kändisskap som mycket framgångsrik underhållare och estradör på 1760-talet, hur hans liv tog en ny vändning i samband med Gustav III:s statskupp 1772 och hur han dras in i hovets virvlande nöjesvärld. Vår guide Pia Livebrant och trubaduren Thord Lindé bjuder på musikinslag och allsång.

Vid guidningen, som tar 1 timme och 15 minuter, kommer vi att delas upp i två grupper. Första gruppen går på visningen, medan grupp två har ”fri tid” för att på egen hand utforska det kungliga renässansslottet, besöka Kina Slott, Götiska tornet eller promenera i den vackra slottsparken. Kl 15.45 är det dags för grupp två att inta slottsteatern. Ca 17.00 avgår bussen mot Falun. Vi gör ett fikastopp på Danners i Enköping där vi får kaffe och en smörgås. Hemma igen ca 22.00.

Pris: 1.520 kr. I priset ingår buss, bussfika bestående av kaffe och smörgås på nedresan, guidad stadsvandring i Gamla Stan, lunchkryssning, temavisning av Drottningholms Slottsteater samt kaffe med smörgås på hemresan.

Anmälan tidigast 2 juni kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Möt författaren Herman Lindqvist på en dagskryssning med Viking Lines fartyg m/s Rosella tisdag 3 oktober

Under förutsättning att vi blir minst 35 deltagare lämnar vi Falun med buss redan ca 5.30 för att ta oss raka spåret till Kapellskär, där vi kör ombord på Viking Lines fartyg Rosella för vidare transport till Mariehamn.

I Fun Club på däck 5 väntar Herman Lindqvist, som har mycket att berätta från ett mycket spännande och intressant liv i sin roll som svensk journalist, författare, populärhistoriker, kolumnist, kåsör och tidigare utrikeskorrespondent.

Han föddes i Stockholm 1943 men växte upp i Helsingfors. Han tog studenten, läste statskunskap och började sitt yrkesliv som journalist. Vid 25 års ålder blev han utrikeskorrespondent för Aftonbladet och bevakade sedan under mer än tjugo år krig och katastrofer i alla världsdelar för Aftonbladet, Expressen, SVT och Riksradien. Numera är han bosatt i Warszawa.

Sedan 1990 är han heltidsförfattare. Han har skrivit 60 böcker och skriver ständigt fler. Det är framför allt historiska verk, men också skönlitteratur, biografier, kåserier m m.

Program:

- 09.30 Ankomst till Kapellskär
- 09.45 Fika finns att köpa i Fun Club där evenemanget äger rum
- 10.30 Författaren startar
- 12.00 Rosella avgår. Bistro Buffet inkl dryck. Möjlighet att ta del av Rosellas ordinarie kryssningsprogram.
- 17.30 Rosella tillbaka i Kapellskär
- 21.30 Åter i Falun

Detaljerad information om avgångstid från Falun erhålls när vi vet om vi blir minst 35 personer, som är minimum för att resan ska bli av. Vi har dock 50 platser.

Pris: Endast 309 kr för bussresa, dagskryssning Kapellskär – Mariehamn t o r, lunchbuffé inkl vin/öl, läsk och kaffe samt författarens berättelse om bl a sitt författarskap.

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

Resan genomförs under förutsättning att vi blir minst 35.

Resansvarig: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248

Kommande/planerade resor

18 november 2017: Vi åker till Stadsteatern i Stockholm för att se "Våra drömmars stad" – efter Per Anders Fogelströms älskade stockholmssvit. Här i en rik och generös uppsättning av Linus Tunström och Ulla Kassius med många välkända namn i ensemblen. 2017 är det 100 år sedan Fogelström föddes – det kommer att uppmärksammas stort i Stockholm.

30 november – 1 december 2017:
Vår traditionella julbordsresa med m/s Birka

10 februari 2018: Glada Änkan på Kungliga Operan i Stockholm. Besöket inleds med en guidad visning av Operan.

Månadsskiftet maj/juni 2018: Rundresa i Finland
på Finlands vackraste vägar. En sjudagarsresa från Helsingfors och Kungsvägen till Lappeenranta, sedan vidare mot Imatra, Punkaharju, Savonlinna och Nya Valamo kloster och fortsatt färd på Blå vägen till Vasa och Österbotten.

KURSVERKSAMHET

Tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan önskar vi er en härlig sommar och en kommande aktiv höst fylld med kurser, studiecirklar och mötesplatser.



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

UPPTÄCK VÄRLDSARVET FALUNS BERGSMANSGÅRDAR!

Vi besöker tre bergsmansgårdar – Sveden, Stora Hyttlös och Gamla Staberg – lär oss mer om dem och om Världsarvet Falun.

onsdag 31 maj: Svedens gård

onsdag 14 juni: Stora Hyttlös, Sundborn

onsdag 21 juni: Gamla Stabergs bergsmansgård

Tid: kl 14.00 på plats. Samåkning kan ordnas vid behov.

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

Anmälan: Enskilda tillfällen – anmäl dig till ett eller flera, senast en vecka innan, till www.sv.se/dalarna eller 023-222 46. Begränsat antal platser.

Kursen sker i samarbete med Världsarvet Falun, Falu kommun.

Inför hösten planeras följande kurser och verksamheter:

Akvarellmålning, Använd din moderna mobiltelefon, Dalarnas idrottshistoria, Dig IT! Vi lär oss om den digitala verkligheten, Engelska, Filmklubb, Geologiexcursioner, Gitarrspel, Guldkant på tillvaron, Handarbete, Historia & kulturhistoria, Hälsoföreläsning med rörelser, Helgkurs i kalligrafi, Karlar – grabbar – kompisar, Keramik – skapa i lera, Körsång med SPF-kören, Linedance, Lunch tillsammans, Läsecirkel, Minnet – en upptäcktsresa i minnets värld, Operacirkel, Släktforskning, Spanska, Surfplatta samt Vi sjunger tillsammans.

Höstens kursverksamhet presenteras i detalj i nästa nummer av MedlemsNytt som kommer ut under vecka 35.

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

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet

Motion är färskvara. 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 2017-1 bifogades ett motionskort. 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, Trotskatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 8 september 2017**.

Bland alla inlämnade motionskort kommer många vinster att lottas ut.

Utlottningen 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 fredagen den 19 maj med tävling, prisutdelning och "fika".

Fredagen den 8 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, 0730-612931.

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 föransmälan behövs. Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Vårens återstående vandringar

Torsdag 25 maj (Kristi Himmelsfärdsdag): Bäverleden, Bjursås

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

4-5 km vandring i kuperad terräng med start vid *övre parkeringen*, Dössberget (passera serveringen).

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

Torsdag 1 juni: Älven runt, Borlänge

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

5 km mycket lätt vandring med start vid Tunabygdens gammelgård i Borlänge. Ev möjlighet att besöka Gammelgården.

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

Höstens första vandringar

Torsdag 31 augusti: Sörskog

5 km relativt lätt vandring.

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

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

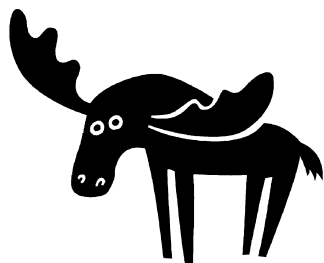
Torsdag 7 september: Torsångs motionsspår

5 km lätt vandring invid vatten med start vid Torsångs idrottsplats.

Ev möjlighet att besöka Torsångs kyrka.

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

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



Övriga höstvandringar genomförs torsdagarna 14, 21 och 28 september.

Mer information i nästa MedlemsNytt.

Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2017

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf **fredagen den 16 juni** med första start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser.
Spelplats: Samuelsdals golfbana. Röd tee kan väljas av spelare från 70 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 13 juni kl 16.00.**

Startlistan läggs ut på golf.se och Min golf torsdagen den 15 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 200 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

OBS! Startavgiften betalas kontant eller med swish

För information och frågor kontakta:

Tävlingsledare Daniels Sven Olsson, 070-5782035

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 36.

Ledare: Lena Grönberg.

Ryggymnastik på måndagar kl 11.15 med start vecka 36.

Ledare: Lena Grönberg.

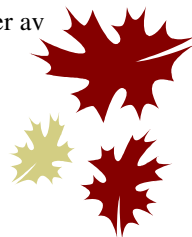
Vattengymnastik

Vattengymnastiken återkommer igen till hösten.

En ny ledare, Josefine Svens, kommer att leda en grupp tisdagar kl 16.00-16.45.

Lena Grönberg kommer att leda två grupper onsdagar kl 17.30 resp 18.15 med start vecka 38.

Catharina Hjortzberg- Nordlund leder också två grupper torsdagar kl 11.45-12.30 och fredagar kl 11.00-11.45.



KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan företrädare för pensionärsorganisationerna, omvårdnadsnämnden, kommunstyrelsen och landstingets hälso- och sjukvårdsnämnd. SPF Seniorernas uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

SPF Seniorernas representanter i KPR

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

Aktuellt från KPR:

Vid mötet med KPR den 21 mars i Näringslivets hus satt Elisabet Ottervald, SPF, ordförande då ordinarie tillika omvårdnadsnämndens ordförande, Anna Hägglund, hade förhinder.

Vi fick då information om Kulturhus tio/14 av Margareta Krantz Sewerin, sektionschef i Kultur- och Fritidsförvaltningen. Etapp 1 byggs nu och är beräknad att vara klar i augusti i år.

Vår förening har tillsammans med övriga pensionärsorganisationer i Falun arbetat för att försöka få till stånd ett "Seniorernas hus" där vi kunde ha kontorslokaler, sammanträdesrum och större sal för med-

lemsmöten. Det tycks inte bli rum för oss i detta stora hus för fokus ligger på barn och ungdom. Nu påminde vi återigen om våra behov så vid nästa KPR-möte finns punkten "Hur fånga upp synpunkter från KPR gällande byggandet av Kulturhus tio 14?" på föredragningslistan. "Kontaktcenter" och "Träffpunkt" för alla är ändå planerat i etapp 2.

Urban Björn informerade om SPF Seniorernas Trygghetsboendegrupp och den enkät som besvarats av över 500 medlemmar. Nu kontaktar gruppen byggföretag och kommunen för att ta reda på om det är möjligt att bygga ett nytt trygghetsboende i Falun.

Margareta Dunkars

PATIENTRÅDEN

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

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

Äldremottagning för oss

Barnavårdscentraler finns ju över hela landet. Vore det inte bra med äldre-vårdcentraler i Falun?

Falu vårdcentral är på god väg. Där finns nu en tjänst som äldresköterska som går att nå direkt per telefon. De patienter som behöver extra stöd eller enklare kontaktvägar till Falu vårdcentral får ett särskilt telefonnummer, ett VIP-nummer, till äldresköterskan. Hon har nära kontakt med patientens läkare och kan vid behov hänvisa till andra specialistkompetenser på mottagningen. Där erbjuds

- Telefonrådgivning av äldresköterskan
- Bokning av tid till sjuksköterska och läkare
- Läkemedelsgenomgångar
- Inkontinenssköterska
- Astma/KOL-mottagning
- Diabetessköterska
- Individuell vårdplanering med slutenvården och kommunen
- Blodtrycksmottagning med 24-timmars mätning
- Demensutredning
- Sjukgymnastik med gruppträning
- Psykologkontakt
- Medicinsk fotvård på remiss

SPF Seniorernas representanter vid landstingets fyra vårdcentraler i Falun arbetar för att försöka få någon form av äldremottagningar också i landstingets regi.

Margareta Dunkars

Egen vårdbegäran

Du vet väl att du själv kan skriva remiss och skicka till specialistavdelning på lasarettet? Använder du 1177 Vårdguidens e-tjänster finns där blankett som du fyller i på datorn eller surfplattan och skickar direkt till den specialistavdelning som du söker. I annat fall får du beställa blanketten genom att ringa 1177 och skicka den ifylld med vanlig post.

På blanketten beskriver man sina besvär och en specialistläkare bedömer sedan vårdbegäran på samma sätt som en remiss från till exempel en distriktsläkare.

När man skickat sin vårdbegäran kan man antingen få besked att man kommer att kallas till mottagningen eller så får man rådet att vända sig till sin vårdcentral. Man kan också få egenvårdsråd som man kan läsa om på 1177 Vårdguiden.

För den som är vän med internet är detta ett smidigt sätt att få hjälp med sina krämpor. Svar kommer fort och det tycks inte vara någon risk att ”remissen” kommer bort.

Margareta Dunkars

Min vård – din digitala vårdcentral

Så här står det på landstingets hemsida www.ltdalarna.se :

”Den 30 januari lanserade Landstinget Dalarna tjänsten *Min vård – din digitala vårdcentral*. Med denna app till telefonen eller surfplattan kan du nu träffa läkare eller sjukgymnast/fysioterapeut och få medicinska konsultationer via videosamtal som ett alternativ till att besöka din ordinarie vårdcentral.

Precis som på din vanliga vårdcentral kan du få hjälp med en rad olika sjukdomar och besvär som inte kräver regelbunden kontakt med primärvården. Exempel på detta kan vara allergi, förkylning, hosta, hudbesvär, preventivmedel, magbesvär, migrän eller ögoninflammation.

Så här går det digitala vårdbesöket till:

- Ladda ner appen *Min vård*.
- Logga in säkert med ditt mobila BankID.
- Boka en ledig tid som passar dig. Du får en mejlbekräftelse samt ett sms att din tid är bokad.
- Dagen innan mötet får du en första påminnelse och en timme innan mötet ska äga rum får du ytterligare en påminnelse.
- Gå in i appen. Då du är inloggad i appen kommer du att placeras i ett väntrum. Videomötet startats därefter automatiskt på vårdgivarens initiativ. Mötet genomförs via videolänk i din mobiltelefon eller surfplatta.
- Besöket journalförs precis som vid ett vanligt besök på din ordinarie vårdcentral. Vårdgivaren gör sedan en medicinsk bedömning och skriver remiss eller recept om behov finns. Medicin kan hämtas ut på närmaste apotek. Vi skriver inte ut beroende- framkallande preparat.
- Efter ditt besök skickas en faktura till din folkbokföringsadress. Besöket kostar lika mycket som vid ett besök hos din ordinarie vårdcentral. Högkostnadsskydd gäller.”

Trygghetsboendegruppen informerar om resultatet av enkäten

Det är tydligt att det finns ett stort intresse bland SPF Seniorerna i Falun för boendeformen "Trygghetsboende". Intresset var mycket större än vad vi i gruppen kunde föreställa oss.



Enkäten sändes ut till 1560 e-postadresser och en artikel var införd i MedlemsNytt 2017-1. Det kom in 506 svar, varav 470 svarade att de var intresserade av boendeformen, antingen i form av bostadsrätt eller hyresrätt. De flesta vill bo centralt och det är 2 alternativt 3 rum och kök som mest efterfrågas.

Med detta stora intresse i ryggen går nu Trygghetsboendegruppen vidare med att kontakta byggföretag och kommunen, för att höra om det är möjligt att bygga ett nytt Trygghetsboende i Falun.

Trygghetsboendegruppen kommer att informera vidare när vi fått några klara besked om när och var det kan bli möjligt att bygga de nya lägenheterna. Vår målsättning är att det skall vara nära till affär, apotek, vårdcentral, bussförbindelse och grönområde. Var vi skall finna denna fantastiska plats är ett stort "?".

Ovanstående information har tidigare sänts i ett gruppmejl till de som kan ta emot dylika.

Vi kan nu berätta att vi har varit i kontakt med kommunen samt ett antal byggföretag, och vi ser med spänning fram mot våra vidare diskussioner med dem. Vi kommer fortlöpande hålla SPF-medlemmarna informerade om vårt fortsatta arbete med att få till ett bra "Trygghetsboende" i Falun.

Trygghetsboendegruppen

Gunnar Trued

Urban Björn

Sören Norgren

 **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*

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.

Margareta Nissby (idé och foto)
Maria Bjerneby Häll (foto)

1. Ledtråd: Ljuvliga sidan om ån



2. Gruvliga sidan



3. 1 km från centrum



4. Kyrkoannex?





5. Ledtråd: Centrum



6. Ledtråd: Norrut



7. Ledtråd: Västerut



8. Ledtråd: Vid en utfart

AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
	tisdagar	9.45	Utomhusboule, Norslund		13
MAJ					
25	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.		14
31	ons	14.00	Världsarvet Faluns bergsmansgårdar: Svedens gård	JA	12
JUNI					
1	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.		14
2	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		27
11	sòn	15.00	Musik i Stadsparken: Hemvärnets Musikkår Borlånge		6
14	ons	14.00	Världsarvet Faluns bergsmansgårdar: Stora Hyttnås, Sundborn	JA	12
16	fre	09.00	Föreningsmästerskap i golf, Samuelsdal	JA	15
18	sòn	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Storband		6
21	ons	14.00	Världsarvet Faluns bergsmansgårdar: Gamla Staberg	JA	12
25	sòn	15.00	Musik i Stadsparken: Blendas Traditional Jazz Band		6
27	tis		Resa: Ottilia Adelborg-museet, Gagnef	JA	8
29	tor	10.00	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten		5
JULI					
	alla söndagar	15.00	Musik i Stadsparken. Program: se annons sidan 6.		6
7	fre		Resa: "Kärlekskriget" – opera i Vattnås	JA	9
27	tor	10.00	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten		5
27	tor	10.30	Utflykt till Samuelsdal för äldre medlemmar	JA	27

AUGUSTI

alla söndagar						
3	tor	15.00	Musik i Stadsparken. Program: se annons sidan 6.			6
4	fre	17.30	Krättfest, Aspeboda golfkrog	JA		4
31	tor	9.30	Resa: En dag i 1700-talets Stockholm	JA		9
31	tor	10.00	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Lugnet för samäkning. Lästipträff, Restaurang Kopparhatten			14

SEPTEMBER

1	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen			27
4	mån		Höststart: Mjukgympa och Ryggymnastik. Mer info i nästa MedlemsNytt.			15
7	tor	9.30	Skogsvandring. Samling stora parkeringen Falu gruva för samäkning.			14
8	fre	10-11	Höststart: Bowling i bowlinghallen, Scandic hotell			13
13	ons		Medlemsmöte: Fröding i dikt och ton			4
14	tor		Skogsvandring. Mer information i nästa MedlemsNytt.			14
16	lör	14-16	Kafé Björken, höststart: Bengt Nyberg, maskinbyggare			5
vecka 38			Höststart: Vattengymnastik, flera grupper. Mer info i nästa MedlemsNytt.			15
20	ons		Studiebesök, Falu Återvinningscentral			4
21	tor		Skogsvandring. Mer information i nästa MedlemsNytt.			14
21	tor	10.00	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten			5
23	lör	14-16	Kafé Björken: Tom Bergerengen spelar och sjunger			5
28	tor		Skogsvandring. Mer information i nästa MedlemsNytt.			14
30	lör	14-16	Kafé Björken: Vi Två spelar och sjunger			5

Föreningens ansikte utåt



De här damerna bemannar föreningens expedition vissa tider i veckan (se sidan 2) och tar då bland annat emot anmälningar till resor och studiebesök samt svarar på förfrågningar av olika slag.

Från vänster: Karin Malmgren, Lisbeth Thunström, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Eva Wind och Liselott Sandberg (infälld). (Foto: Sven-Erik Ejeborg)

SPF-kören i Kristine kyrka

En gång om året medverkar SPF-kören vid högmässan i Kristine kyrka.



På Jungfru Marie bebådelsedag bidrog kören till en finstämd högtid med flera vackra sånger och psalmer under ledning av Margareta Åberg. Mats Åberg ackompanjerade.

(Foto: Urban Björn)

Demens – vad är det?

Hur känner man igen demens? Vad beror den på? Vad kan man göra, var finns det hjälp, hur kan man förstå, bemöta och hjälpa en demenssjuk?



SPF Seniorerna Faluns "väntjänstare" inbjöd Eva Gyllner från Falu lasarettets minnesmottagning.

Den största demensgruppen är Alzheimers sjukdom, näst störst är vaskulär demens orsakad

av störning i hjärnans blodkärl. I Sverige insjuknar 20 000 per år i demens.

Gemensamt för demensgruppen är en tilltagande förstöring av hjärnans nervceller. I Alzheimers sjukdom märks detta när minnet, särskilt närminnet försämras. Man glömmer saker, händelser, episoder, får svårt att orientera sig, svårt att utföra saker rätt. Man kan bli orolig och humöret förändras. Man kan till en början själv märka förändringen men inser den senare inte själv. Anhöriga och omgivningen däremot märker den.

Vad finns det för hjälp att få? Om förändringen funnits ett halvår bör man i första hand söka vårdcentralen. Där gör man en bedömning och utredning av allmänna hälsotillståndet och sedan med inriktning på demens. Till vidare hjälp finns sedan Minnesmottagningens grupp för mer specialiserad diagnostik, planering och behandling. Där finns läkare, sjuksköterska, psykolog, kurator, fysioterapeut.

Alzheimers demens är en långsamt fortskridande förstöring av hjärnans minnesceller. Det finns ännu inga möjligheter att hejda processen, men man kan med "bromsmediciner" lindra symtomen något. Livet kan mycket underlättas med stöd i vardag och boende, sysselsättning och träning i vardagssituationer. Till hjälp är alltid att leva sunt med bra kost, rörelse, motion.

Eva diskuterade särskilt hur viktigt det är att man på rätt sätt förstår och med respekt bemöter den demenssjuke, är inکännande i hans eller hennes verklighet. Den sjuke behöver gott om tid. Man skall inte i onödan argumentera, korrigera, avslöja men ändå försöka ställa till rätta när det behövs.

Det är viktigt att de anhöriga och omgivningen inte blir skrämnda och rädda och drar sig undan när någon blivit demenssjuk. Man skaffar sig kunskap och information och kan då bemöta fördomar och missförstånd.

Text: Gustaf Lagerby Foto: Maria Bjerneby Häll

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

Maria Bjerneby Häll 073-980 2599
Sune Hallstenson 070-884 2258
Per-Olof Hedlund 023-334 69
Anna Lundquist 073-038 9268
Christina Öhlén 070-231 1818

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 023-341 75
Alva Lindström 023-205 63
Inger Olevik 070-366 2343

Lustigknopp

Kristina Olsson 023-258 23
Marianne Rennel 070-665 7178
Mia Örtenholm 023-646 29
Gunilla Östman Mikkola 070-747 1001

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

Norslund

Gun Eriksson 070-694 1752

Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Haraldsbo

Lena Söderlund 073-150 5436

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

Har du hörselproblem?

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

*Gunilla Östman-Mikkola,
tel 070-747 1001*

Har du synproblem?

Jag är SPF Seniorernas synombud och kan hjälpa dig med kontakt och tips om synhjälpmedel.
Ring mig gärna!

Anita Bonde, tel 070-294 6087

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.
Ger du hjälp, stöd och glädje får du det tillbaka!
Ring Gun Eriksson, tel 070-694 1752.

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.

Torsdagen den 27 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 20 juli*.

Ring Gun Eriksson, tel 070-694 1752, eller Marianne Häggblom, tel 023-336 42, och meddela att du vill vara med.



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

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet startar den 16 september.

Se Kalendern på mittuppslaget.

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

Gemensam lunch även den 2 juni!

Den första fredagen i varje månad kl 13.00
t o m den 2 juni kan du äta lunch tillsammans med
andra SPF Seniorer på **Küselska Krogen**
adress Myntgatan 18. **Pris 84 kr.**

Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?
SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*. Kontakta henne per telefon 023-341 75 eller e-post margareta@dunkars.se

Anhörigstöd

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

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

Har du frågor om anhörigverksamheten, kontakta **Anhörigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 023-830 00.

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

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter för äldre på **Britsarvsgården** och **Källängeskolan** i Svärdsjö. **Alla är välkomna!**

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

SPF Seniorerna Falun kan påverka programmen genom aktivitetsråden för träffpunkterna. Föreningen representeras i aktivitetsrådet för Britsarvsgården genom *Marianne Häggblom*, tel 023-336 42.

BOKEN KOMMER

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

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

Ring Marie Wallin, tel 023-822 37.



Kommunfixar'n

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.

Bra mat – bättre hälsa

var temat på Kafé Björken den 11 mars. Väntjänstens Margareta Dunkars, med en bakgrund bland annat som dietist, informerade om bra mat och bra matvanor.

– **Nu för tiden förekommer** många ”konstiga” råd och varningar beträffande mat, sade hon. Men de gamla sanningarna står sig. Vi ska äta som vi är vana vid, allsidigt och varierat. Matglädjen är viktig!

Ät frukost, middag och kvällsmål plus 1-2 mellanmål. Sprid ut måltiderna över dagen. Ät huvudmålet mitt på dagen, inte på kvällen. Ta gärna sällskap av teven!

Några tumregler:

- Ät lite av mycket
- Njut av maten, tugga den väl
- Drick vatten mellan måltiderna
- Det är var-dags-maten som är viktigast

– Men här sitter vi ju nu och stoppar i oss kaffebröd, invände någon.

– Ja, det är ju lördag i dag, kontrade Margareta.



Den ”gamla” kostcirkeln står sig.

Bröd, mjöl, gryn. Välj grovt och fiberrikt bröd. Fiberrikt kräver att man dricker ordentligt. Surdegsbröd är nyttigt. Frön, nötter, mandel är bra.

Matfett. Fett behöver vi. Välj fett från växtriket. Rapsolja är lika bra som olivolja. Hellre smör och matfett typ Bregott än margarin.

Rotfrukter och potatis. Klart vi ska äta potatis! Den innehåller nästan alla näringsämnen.

Grönsaker ska vi äta mycket av, inte bara sallad och gurka utan också ärter, bönor, linser, kål. Kan vara gasbildande, ta lite i taget så att magen vänjer sig.

Mejeriprodukter. Ost är hårdsmält. Syrade mjölkprodukter är snälla mot magen.

Kött, fisk, ägg. Undvik inte rött kött helt och hållet. Det innehåller järn, liksom inälvsmat gör. Med färsk kyckling måste man vara noga med hygien. Feta fiskar som lax, makrill, sill och strömming innehåller nyttigt fett.

Frukt. Välj svenska produkter, t ex svarta vinbär som är rika på c-vitamin.

– **Kosttillskott behövs inte** om man äter rätt och om inte läkare ordinerat tillskott, påpekade Margareta. Många livsmedel är vitaminberikade.

– Vi äldre ska inte vara så rädda för att bli lite runda om höfterna, avslutade hon.

Efteråt blev det ett livligt pratande om mat vid kaffeborden bland det trettiotal medlemmar som hade kommit för att lyssna.

Margareta Nissby

”Ge aldrig upp”, manar Håkan

– En ”major” (stor) hjärnblödning slog till som en blixtnedslag från en klar himmel tidigt en morgon. Plötsligt blev jag helt förvirrad och föll strax därefter ihop. Min fru ringde 112. Ambulansen var på plats inom en halvtimme. I ilfart åkte vi till Falu lasarett och därefter direkt vidare till Akademiska sjukhuset i Uppsala. Där låg jag nedsövd i respirator i en vecka. Ett medfött försvagat blodkärl i hjärnan hade brutit. Från fullt frisk blev jag invalid på några få sekunder.

Så dramatiskt berättade programkommitténs Håkan Romlin för kafégästerna på Björken om den stroke han drabbades av för snart nio år sen.

Han blev kvar i Uppsala en månad och låg därefter på Falu lasarett i ytterligare tre månader.

Håkan beskrev öppenhetigt den mödosamma vägen tillbaka till ett fungerande liv. Han var totalförlamad i höger sida.

Det gällde att träna, träna och åter träna.

– Det första framsteget kom när jag kunde röra höger pekfinger lite grann, säger han.

Lyckligtvis var Håkan van att träna; han har idrottat hela sitt liv. Huvudsakligen skidskytte men också längdskidor, militär femkamp, orientering. Han har varit förbundskapten, tävlingschef och tävlingsledare.

– Regelbunden träning är helt avgörande, påpekar Håkan. Hårt slit är vad som gäller, det finns inga genvägar. Han tränar balans, koordination, styrka, kondition.

– Även mental träning är viktig. Man får aldrig tappa sugen. Envishet och jävlar anamma krävs. Och också ödmjukhet.

Håkan sätter upp mål. I ett helt år var han hänvisad till rullstol, sen i tur och ordning till rullator, kryckkäppar och käpp. Nu klarar han sig helt utan hjälpmedel. Han spelar golf och rider.

Ett återstående mål är att kunna cykla på tvåhjulning.

Det är viktigt att behålla glimten i ögat, menar Håkan. Han avslutade med att beskriva några roliga episoder ur idrottslivet, dråpliga upplevelser i Minsk, Murmansk, Tjeckoslovakien, Sibirien – och Oslo.

Margareta Nissby



Den som missade att höra Håkan på Björken får en ny chans vid ett medlemsmöte i Nybrokyrkan den 8 november. Mer information i nästa MedlemsNytt.

”Sluta rök och rör på er mer”

Om drygt tio år kommer KOL att vara den tredje vanligaste sjukdomen i världen, enligt WHO, Världshälsoorganisationen.

Sluta rök, var budskapet när Margareta Emtner, sjukgymnast och professor i fysiologi vid Uppsala universitet gästade SPF i Falun för att prata om KOL, kroniskt obstruktiv lungsjukdom, eller enkelt uttryckt ”det blir trångt i luftrören”.

Margareta Emtner har arbetat i många år med patienter med KOL och hon konstaterar att rökning oftast är orsaken till sjukdomen, men även den som jobbat med asbest kan drabbas. Idag räknar man med att 15 procent av Sveriges befolkning över 40 år har KOL. Det skulle betyda mellan 400 000 och 700 000 personer.

Enligt Margareta Emtner kostar sjukdomen samhället 14 miljarder kronor varje år, men det var först för cirka tjugo år sedan som vi började veta mer om KOL.

Sjukdomen går inte tillbaka, men den sänkta lungfunktionen kan förebyggas och behandlas gynnsamt. Det är ovanligt att personer under 40 drabbas, helt enkelt för att man inte hunnit röka så mycket då.

Margareta Emtner kommer hela tiden tillbaka till detta med rökningen men påpekar också vikten av att röra på sig. Många som fått diagnosen KOL rör för lite på sig, ofta för att man fort blir andfådd.

De första symtomen brukar vara hosta och andfåddhet, men den som fått diagnosen KOL riskerar också att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes och högt blodtryck. Och enligt Emtner lever KOL-patienter i snitt åtta år kortare tid än den som inte drabbats. Man räknar med att cirka 25 procent av rökarna över 60 år har KOL och närmare 50 procent av rökarna över 75 år.

Så, sluta rök och rör på er mer, avslutar Margareta Emtner.

Karin Bökman

Nya idéer välkomna!

Det kom fyra gentlemän till SPF Seniorerna Faluns medlemsmöte i maj. De hade alla varsin klarinett under armen. Gentlemännen kallar sig *Clarinette à la carte*. Det lät alldeles utomordentligt förträffligt med fyra klarinetter!

Efter mötet gav ordförande Herbert Carlén en genomgång av föreningens verksamhet för de särskilt inbjudna nya (eller ”unga”) medlemmarna. Han berättade att föreningen står på ”två ben”, dels att påverka samhället i för pensionärer gynnsam riktning och dels att ordna trivsamma aktiviteter som stimulerar medlemmarnas fysiska och mentala hälsa.

Ett tips till de ”unga” var att bästa sättet att komma in i en förening är att engagera sig i någon av kommittéerna. En förening med cirka 2300 medlemmar behöver funktionärer som engagerar sig. Och då gärna helt nya medlemmar som har nya idéer.

Bo Bävertoft

Artros – vad är det?

För några år sedan fick jag väldigt ont i nacken och axlarna. Vårdcentralen kunde efter röntgen konstatera att jag fått artros och läkaren sa att det är två saker man får räkna med när man blir äldre – artros och starr, frågan är bara när, artros och starr är normala åldersförändringar. Så när SPF bjöd in överläkare Dan Rösmark från ortopederna i Falun att prata om knä-artros vid ett månadsmöte, fylldes salen snabbt, det var så fullt att man tvingades ställa fram extra stolar längst bak.

Det vanligaste är artros i knän och höfter enligt Dan Rösmark. Varje år görs omkring 300 knäproteser och 400 höftproteser bara i Falun. Höftartros kan göra att man får väldigt ont i knät och benet. Man kan bli kobent eller hjulbent beroende på var artrosen sitter.

Enkelt kan man säga att artros är en kronisk sjukdom i brosket som ger smärta och ömhet.

Rösmark påpekade att artros och förslitningsskador är två skilda saker även om många människor sätter likhetstecken mellan de två.

Artros är den vanligaste kroniska sjukdomen hos äldre, alla leder kan drabbas men vanligast är att man får artros i ett eller flera fingrar. Artros är något vanligare hos kvinnor.

Det finns en viss ärftlighet, enligt Rösmark, även om läkarna idag inte vet riktigt hur. Några riskfaktorer har man dock identifierat – övervikt, en skada i menisken eller korsbandet, ger ökad risk för tidig artros.

Artros tar lång tid att utveckla och oftast känner man nästan ingenting i början när nedbrytning och uppbyggnad av brosket i lederna sker i olika takt. Viss medicinering kan hjälpa men framförallt handlar det om livsstilsbehandling, att gå ner i vikt och vara fysiskt aktiv är det viktigaste, för det finns ingen medicin som botar artros eller bygger upp brosket igen.

Karin Bökman



Röros vintermarknad

I februari gav sig en buss med 32 förväntansfulla SPF:are i väg från Falun mot Röros, och ”Martnan” där. Resan gick genom Dalarna, med förmiddagsfika vid Spjutmodammens rastplats och lunch på ”Lenas kök och bar” i Särna, som serverade gammaldags husmanskost.

Vid 16-tiden var vi framme vid Savalens Fjellhotell och SPA. Här skulle vi bo under tre dygn...

Läs mer på www.spf.se/falun

Falun under stormaktstiden

Det brukar vara fullsatt när Daniels Sven Olsson berättar, så också vid medlemsmötet i april när temat var Falun och stormaktstiden. Våren kom av sig, så vad passar väl bättre än att lyssna till ett intressant föredrag om Faluns storhetstid?

För att publiken skulle komma i stämning inleddes denna onsdagseftermiddag med sång av SPF-kören. "Jesus är min vän den bäste" inledde, från 1695 års psalmbok. Sedan fick vi höra en romantisk skildring av bröllopet mellan Karl XI och Ulrika Eleonora.

Stormaktstiden sträcker sig från 1611 till 1721 och Falun räknades som den viktigaste staden i landet. Och det var naturligtvis Falu koppargruva som låg bakom Faluns storhetstid.

Kung Gustav II Adolf besökte Falun minst tolv gånger och det visar att Falun tillmättes stor betydelse, säger Sven Olsson. Gustav II Adolf rider runt i trakterna och gav order om en karta och en första stadsplan. Han blev något av en fadersgestalt för Falun och såg till att Falun blev stad.

I början av 1600-talet hade Falun 1000 – 1500 invånare, vid mitten av 1600-talet runt 6000. Kartor från 1600-talet visar också att gårdarna blir fler och fler.

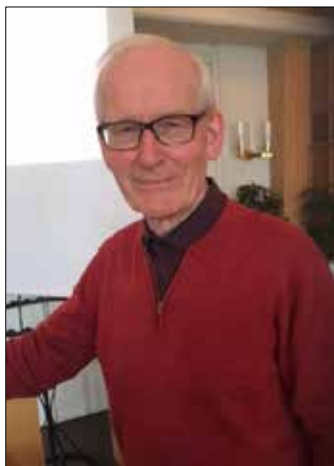
År 1642 besökte drottning Kristina Falun för första gången och det finns belägg för att hon varit i Falun minst tre gånger. Vid ett tillfälle ville drottning Kristina bege sig ner i gruvan, men det avstyrades av rädsla för att något skulle hända drottningen.

Staden växte och fick en ny stadsplan och också sin förste bergmästare. Men storhetstiden för gruvan sågs inte med blida ögon av köpmännen som ansåg att de var viktigast.

Falun får en skola för gossar och sedan, på 1630-talet, också en skola för flickor något som var mycket ovanligt på den här tiden.

År 1650 står kopparproduktionen på topp och Falu gruva är den största koppargruvan i Europa. Enligt Falu gruva minskade kopparproduktionen på 1700-talet och 1992 upphörde all gruvbrytning i Falu gruva. Idag är gruvan och området runtomkring upptaget på UNESCO:s världsarvslista.

Så guidar Sven Olsson oss från 1600-talet till nutid och SPF-kören avslutar med "Frihet är det bästa ting".



Karin Bökman

Ann Ahlmark	Birgitta Hulander	Nils-Olof Nordstrand
Gösta Ahlmark	Håkan Hulander	Anita Norin
Sylvia Annerbo	Anneli Johansson	Agne Nyberg
Kerstin Assmundson	Gunilla Johansson	Helena Nylund-Svahn
Anders Bength	Tore Johansson	Anders Nyström
Birgit Bergman	Lena Karlström	Marianne Olsson
Carina Bergqvist	Inger Kopsch	Ingemar Pettersson
Anna Boklund	Ragnar Kroona	Kerstin Qvarfordth
Mia Bucht	Meta Kättström	Tommy Qvarfordth
Gunilla Carlborg	Leif Larsson	Mats Rogberg
Carin Cluer	Liss Per-Olof Larsson	Lennart Roslund
Hans Dahlberg	Per Larsson	Mats Rudert
Ann-Marie Danielsson	Victor Lescale	Anders Runström
Isuzu De Lescale	Ulla Linderholm	Elisabeth Sandin
Inga-Lena Djurberg	Jan Lindsten	Margareta Skoog
Gunnel Frid	Christer Ljunggen	Carina Stolt
Ingrid Garfors-Norberg	Jan Lundin	Gun-Britt Svärdström
Per Gillblom	Bengt Lärka	Eva Tigerström
Sarah Godske	Ulla-Britt Lärka	Ulf Walfridsson
Eva Goude	Anders Nihlberg	Jan Weilandar
Per-Erik Hagdahl	Thomas Nilsson	Licelotte Weilandar
Gunilla Holm Nyberg	Birgitta Nordin	Agnetta Åslund

”Ett liv utanför jobbet”

Höstens programplanering är i full gång, berättar Karin Malmgren, ny verksamhetsansvarig för Programkommittén.

– Det blir kräftskiva och så planerar vi att besöka gruvan, där en ny utställning öppnar.



Karin kommer också att sitta på expeditionen vissa tider, svara i telefon och sköta det administrativa.

När Karin gick i pension hade hon jobbat 47 år på samma arbetsplats. Företagarföreningen blev Utvecklingsfonden som i sin tur blev Almi.

– Jag trivdes så bra och fick byta arbetsuppgifter lite då och då, så jag längtade aldrig efter något annat jobb, berättar Karin Malmgren.

– Jag jobbade till 67, men det var svårt att sluta, att inte längre vara behövd. Man måste lära sig att vara ledig och se något annat än arbetslivet. Det finns ett liv även utanför jobbet, säger Karin och berättar om sin kolonilott i Falun där hon odlar blommor och grönsaker.

– Jag gillar att gräva och så ska jag måla huset på kolonilotten i sommar.

Text: Karin Bökman Foto: Maria Bjerneby Häll

En mormor med häftiga spel i sin dator

Gunilla Barkar är ganska ny medlem i SPF och hon fick en rivstart genom att omedelbart också bli invald i faluföreningens styrelse. Hon gick med i SPF för att få en möjlighet att påverka, inte bara följa med på resor och andra trevligheter.

Men Gunilla är ingen novis när det gäller föreningslivet och politiken. I drygt 25 år var hon politiskt aktiv, först för Miljöpartiet, sedan för Centerpartiet, och hon har varit politiker i både kommun och landsting. Men för två och ett halvt år sedan bestämde hon sig för att sluta med all politik.

Det som en gång fick henne att engagera sig politiskt var när hon i sitt arbete med missbruksfrågor insåg att en del av missbrukarna inte hade något hem. Som alkoholterapeut har hon jobbat med missbruksfrågor i många år, nu föreläser hon om äldre kvinnors drickande och kan konstatera att det ökat kraftigt de senaste tio åren.

Gunilla Barkar har också engagerat sig i flyktingfrågor och för dem som bor på äldreboenden, där hon kunde konstatera att många av de äldre aldrig kom ut.

Gunilla är borgerlig vigsselförrättare och världsarvsguide och hon har gått en ettårig utbildning för att bli auktoriserad Dalaguide och tar oss med både i Linnés fotspår och i Gustav Vasas fotspår.

De tre barnen är alla vuxna och Gunilla har både barnbarn och barnbarnsbarn. Hon pratar med värme om sin egen mormor, för en mormor idag är så annorlunda jämfört med när Gunilla växte upp. Då gjorde mormor både saft och sylt och bodde tillsammans med barn och barnbarn.

Idag är mormor ofta mitt i karriären när barnbarnen kommer. ”Mormor har du några häftiga spel på din dator?” Så heter Gunillas författardebut och där ger hon bland annat rådet att man ska planera sin tid tillsammans med barnbarnen och göra roliga saker, allt är inte dyrt.



Text: Karin Bökman

Nordens största antikmässa



Ett gäng pensionärer, intresserade av antikviteter, for till Stockholm och årets Antikmässa.

Den första delen upplevde jag som en enda stor loppmarknad men det blev anorlunda när man kom längre in i lokalerna. Där förändrades utbudet och priserna. Där fanns allt från silverbestick i mängder, kristallkronor och möbler från olika epoker i historien.

Vi kunde också lyssna på korta föreläsningar om till exempel tyger och Marimekkos intåg på svenska marknaden på 60-talet och Marianne Westmans olika porslinsmönster.

Allt som fanns på mässan var till salu och några passade på att komplettera till exempel bestick. Några hade också gamla saker med sig och kunde då få hjälp med datering och ursprung.

Sent på eftermiddagen begav vi hos hem till Falun igen efter en dag fylld av upplevelser och nya intryck.

Text: Eva Önneby Foto: Britt-Mari Andersson

Nordiska trädgårdar

Ett 40-tal personer klev på bussen i Falun för att åka till Mässan om Nordiska trädgårdar.

Väl innanför biljettkassan upptäckte vi att det var fler än vi som var trädgårdsintresserade. Där fanns allt som har med trädgård att göra – och lite till. Eller vad sägs om badtunnor, möbler, trädgårdsredskap och naturligtvis blommor i mängd. Även allehanda plantor och lökar fanns att köpa. Var och en av oss kunde titta på det man var intresserad av!

Under dagen kunde man äta lunch när man ville och även sitta ner och vila fötterna ibland.

Sen eftermiddag körde bussen fram och vi kunde börja hemfärden till Falun – trötta men nöjda med dagen bland all växtlighet och en önskan om snar vår!

Eva Önneby



JAG Acke och jag, Moser

Sista tisdagen i april var det återigen dags för SPF Seniorerna i Falun att bege sig ut på en resa, denna gång till Vaxholm. På morgonen var det alldeles vitt ute. April hade verkligen gett sig tillkänna och det fortsatte med snö, regn, sol, vitsippor och fågelsång i en salig blandning.



I Stockholm hämtade vi upp vår guide Linnéa Sallay som är operasångerska, violinist och auktoriserad Stockholmsguide. Under färden underhöll hon med sång, främst barnvisor dikta- tade av Zacharias Topelius och tonsatta av Alice Tegnér.

Vi började med lunch på anrika Vaxholms Hotell med utsikt över Vaxholmsfjär- den. Mätta och belåtna fortsatte vi till Villa Akleja

där konsthandlaren och profilen i SVT:s Antikrundan Claes Moser och hans fru Sanna Evers bor i ett mycket färgstarkt och inspirerande hem. Till det anslående i inredningen, vid sidan av alla konstverk, hör väggarnas starka färger.

Villa Akleja är en kulturhistoriskt värdefull villa. Huset var konstnärsparet Johan Axel Gustaf och Eva Ackes hem mellan 1901 och 1924. Namnet ”Akleja” är inte bara namnet för blomman utan även en ordlek mellan ”Acke” och hust- run Eva ”Eja” Topelius, dotter till Zacharias Topelius.

För hundra år sedan tillhörde gästerna i Villa Akleja en radikal kulturkrets: Bruno Liljefors, Albert Engström och prins Eugen, Ellen Key, Karl Otto Bon- nier, Anders Zorn, Karin och Carl Larsson med flera. Och fastän de alla tillhörde överklassen fanns en idealism i gruppen. De var röda i själen, förklarar Claes.

Han berättar om hur hans intresse för J.A.G Ackes konst tog sin början. Vid 19 års ålder köpte Claes sin första osignerade målning för en del av sitt studie- lån. Målningen visade sig sedan vara ett verk av Acke och föreställde Ackes och Ejas adoptivson Fausto. Och så var det igång. I dag kan Claes räkna till 150 verk av den svenska sekelskifteskonnstnären – oljemålningar, akvareller och teck- ningar.

Claes guidar oss genom Ackes förtrollande värld, hans konst och tidigare hem. Linnéa avrundar med en konsert i Ackes ateljé där musiken speglar Ackes samtid. Till sist blir det allsång med Evert Taubes Calle Schewens vals och där- efter bjuder Sanna på kaffe, smörgås och kaka innan det är dags för oss att tacka för en fantastisk eftermiddag hos paret Claes Moser och Sanna Evers.

Ingalill Bergvall

Rekordtid för vårt lag i StafettVasan - men bättre?



”Hur gick det? Var vi bättre än förra året?” var frågorna som deltagarna ställde direkt: Jodå vi åkte mer än en timme fortare än förra året! Vi var snabbare på alla sträckor. Men vi var cirka 200 placeringar sämre i år. Så var vi bättre? Svårt att säga.

Här är gänget som gjorde det: Gerd Andersson, Bo Marklund, Leif Eriksson, Mats Hiertner och Ola Hedlund.

Mats Hiertner

Skogsvandringsspremiär med rekorddeltagande

Vårens första skogsvandring gick traditionsenligt runt fågelsjön Kyrkbytjärn i Vika. Trots snöovädren dagarna före hade vandrarna tur med vädret – som vanligt! Vilka fåglar fanns att se? Jo, förutom de vanliga måsarna, ändarna och gässen upptäckte vi till exempel brun kärnhök och rördrom. Och en



trana. Samt en hare. Vandringen leddes av Tord Halvarson.

Trettiosju deltagare var vi, nästan rekord och i varje fall rekord för en vårspremiär. Flera nya deltagare infunnit sig.

– Ett trevligt sätt att umgås och lära känna nya människor, tyckte de nya.

Nästa vandring var rubricerad Östanfors-Faluån. Men stadsvandring blev det inte. Bertil Jäderberg ledde oss i en femkilometersslinga längs övre och nedre delarna av Östanforsån och vidare ut i skogspartiet bakom brandstationen, där fikapaus togs vid Bojsen Beach (bilden).

Läs mer om vårens och höstens skogsvandringssprogram på sidan 14.

Margareta Nissby

”Gävle nästa!”

Efter att ha åkt en liten stund rakt österut i den fullsatta bussen är vi i Norrland. Från bussen ser vi järnvägen mellan Falun och Gävle som invigdes år 1859. Banden mellan Falun och Gävle var starka långt tidigare genom Gävle som hamnstad och handelsplats. Därifrån skeppades järn från Bergslagen och koppar från Falun. Stadsrättigheter fick Gävle år 1446, eller tidigare, härom finns olika uppgifter.

Vår dag i Gävle inleddes med kaffe och smörgås samt guidad visning av konserthuset. Konserthuset invigdes år 1998 efter avancerad ombyggnation av det tidigare badhuset. Designen är nordisk och omgivningen vacker. Tyvärr hade vi inte möjlighet att själva testa akustiken i konsertsalen. Weeping Willows med Magnus Carlson och Gävle Symfoniorkester repeterade där inne. Några dagar senare hade de en konsert i Globen och fick fina recensioner i rikspresen.

Under en guidad tur med bussen fick vi bland mycket annat se hur Gävle förändrats under de senaste tvåhundra åren genom stadsdelen Brynäs som byggdes under 1950-talet, den alldeles nya stadsdelen Gävle strand, och genom Berggrenska gården, ett av de få hus norr om Gavleån som klarade sig med begränsade skador i stadsbranden år 1869.

Bussen styrde sedan mot Engeltofta, en grosshandlarvilla byggd 1882 vid Gävlebuktens norra strand, för lunchen som smakade alldeles utmärkt.

Eftermiddagens första stopp var Sveriges fängelsemuseum, tidigare slottshäktet, där vi blev påmind om ett mörkt kulturarv med skam- och kroppsstraff. Även det gamla fängelset (bilden) som byggdes i samband med cellfängelsereformen i mitten av 1800-talet besöktes.



Konsthallen Silvanum var resans sista höjdpunkt. Där kunde vi beskåda verk, både filmer och foton, av Issa Touma från Aleppo som är fristadskonstnär i Gävle under två år. I utställningens huvudverk, ”Kvinnor vi ännu inte förlorat”, har ett antal kvinnor fotograferats och intervjuats för att visa världen att de ännu är vid liv.

Det var femtio år sedan jag senast besökte Gävle. Nu fick jag en helt annan uppfattning av staden. Vilken stor och vacker stad det är, och vilket intressant och omfattande kulturliv där finns! Det ska snart bli fler resor dit.

Maria Bjerneby Häll

Från språkklubb till dansklubb

Året var 1942. Andra världskriget rasade ute i världen. Många allierade bombplan störtade och nödlandade här i Sverige och flygarna internerades på olika håll. I Falun var det framförallt engelska, amerikanska och kanadensiska stridsflygare som internerades.



Stridsflygarna hade som motto "A short but happy life" (ett kort men lyckligt liv) och de satte i högsta grad sin prägel på Falun vid den tiden, speciellt på Grand. Revymakaren George Thun-stedt skrev bl.a. en visa om detta. De

uniformsklädda piloterna var stiliga, charmiga och annorlunda än de vanliga svenska pojkarna så de fick många flickor på fall.

I Falun blev det ett stort sug efter att få lära sig engelska språket och det var flygarna som bidrog till att *Engelska språkklubben* bildades. Det visade sig att flera var bra lärare. Sammankomsterna i språkklubben ändrades så småningom från rena lektioner till att man konverserade på engelska, lyssnade till föredrag, sång, musik m.m., allt givetvis på engelska. Några resor till England företogs också. Det var en populär klubb. Som mest var antalet medlemmar 509.

Då klubben hade sina tentakler utsträckta över hela länet bytte den namn 1971 till *Internationella klubben i Dalarna*. En av anledningarna till namnändringen var också att ordet språkklubb inte lockade som förr. Under de fortsatta åren arrangerades aftnar i olika länders tecken. Där visades vackra bilder från snart sagt all världens hörn. Det bjöds på otaliga hemlagade exotiska rätter, långväga resenärer berättade om livet på andra breddgrader. Varje träff avslutades med dans under gemytliga former.

Konkurrensen från TV-program och utbudet av olika arrangemang gjorde att antalet deltagare i klubbens möten sjönk. Det visade sig att medlemmarna helst bara ville träffas och äta middag och dansa.

Därför ombildades Internationella klubben 2008 till *Dansklubben Berg-uvarna*. Tre till fyra gånger per år ordnas numera fester på Grand i Falun för de som vill träffa trevliga människor, dansa och äta lite gott. Cirkeln är sluten, skulle man kunna säga. Den sociala samvaron och att få äta tillsammans med andra betyder mycket, särskilt för ensamboende. Hälsoeffekterna av att dansa är vetenskapligt bevisat. Tidningen Land skriver: *Dansen stärker hjärnan, minskar smärta, stärker hjärtat och ökar livskvalitén, ger viktminskning, ökar fokus och koncentration, hindrar åltande och negativa tankar, förbättrar balansen.*

Språkklubbar var bra för 75 år sedan men dansklubbar ligger mera i tiden.

Margareta Dunkars

”Vad sjutton gör vi i KGK?

Och varför får inga kvinnor vara med?”

KKGK uttyds ju *Karlar, Grabbar, Kompisar* och är ett försök att även vi män ska lära oss att vara sociala och knyta nätverk. Studiebesök för att hålla oss ajour med vad som händer i Falun är ett av våra områden, annars träffas vi i SPF:s expeditjonslokal och pratar några timmar eller så går vi ut på en pub.

Häromdagen besökte KGK gamla lantmäterihuset. Vid en tidigare träff var vi på besök hos företaget Humana, som har sina kontorslokaler i f d lantmäterihuset vid korsningen Trotzgatan/Nybrogatan. Då fick vi reda på att i huset huserade en skola för utbildning av dataspelsutvecklare. Det lät så spännande att vi ordnade ett studiebesök där.



Vi fick veta att utbildningen inom företaget Playground Squad bedrivs som Yrkesteknisk Högskola finansierad med statliga medel, eleverna får studiebidrag från CSN. 35 elever får en tvåårig utbildning inom de olika facken, artist (gör ”bilderna”), programmering (sysslar med ettor och nollor) och designer, att hitta på ”handlingen”. 86 procent av eleverna har jobb redan när de lämnar skolan.

Uttagningen av elever sker med hjälp av arbetsprov, som visar vad de kan. Det har alltså ingen betydelse om programmeraren har läst en massa dataprogrammering på universitet.

Undervisningslokalen var utrustad med kameror runt väggarna för att kunna spela in ”rörelser” hos de animerade figurerna i spelen. En människa i en speciell dräkt, försedd med ett antal ”punkter” som kamerorna registrerade, gör olika rörelser som ligger till grund för de animerade figurernas rörelser

Mycket av den teknik som utvecklats för och används inom dataspel kommer även att utnyttjas i helt andra sammanhang.

Vi fick höra en hel del om dataspelsbranschen i övrigt också. En jämförelse gjordes med det berömda svenska musikundret, där svensk popmusik ”drar in” stora pengar. Men dataspelsbranschen är vida överlägsen i ekonomi.

Det var alltså en upplevelse att komma in i detta hus, som en gång i tiden fungerat som arkiv för såväl lantmäteriet som Dalarnas besparingsskogar, och höra om vad som händer där. Det trodde ingen av oss när vi hade gått förbi på gatan utanför!

Bo Bävertoft

IT-hjälpen

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

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

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



Phai's Fotvård

Fotvårdsbehandling: 300 kr
Fotbad, klippning av naglar,
avlägsning förhårdnader, behandling
av nageltrång

Tidsbokning:

073-723 84 41

Engelbrektsgratan 45, Falun
www.phaimassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!



ANNONSERA I SPF SENIORERNAS MEDLEMSBLAD

*Annonsspriser och annonskontakt:
Se baksidan*

Har du e-post? Vill du få information om aktuella händelser och aktiviteter via gruppmejl? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in dig i medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*

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

Får du våra gruppmejl? Vi skickar ut gruppmejl några gånger i månaden. Får du inga gruppmejl, anmäl detta till expeditionen: falun@spfdalarna.se.

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

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag närmare 2300 medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du förbundets tidning *Senioren* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

Om försäkringar

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

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

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

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

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

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

Vi hoppas att du samtycker till detta.

Om så inte är fallet, meddela detta till redaktionen.

Eller ännu bättre, säg till när du ser någon som tänker fotografera.

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

**Kom ihåg att göra dig av med de gamla!
De blir giltiga efter den 30 juni 2017.**

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

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

Stopptider och utgivningsdagar 2017:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför hösten	3 augusti / 10 augusti	vecka 35
Inför vintern	26 oktober / 2 november	vecka 47

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2017-2

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