

INFÖR SOMMAREN



Kom liljor och akvileja, kom rosor och salvia!

(Rällsjögården i Rällsjöbo

Foto: Maria Bjerneby Häll)

Styrelse 2018

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Anders Runström	070-266 9450
	Birgitta Wallman	070-330 4391
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	Helena Norberg	023-510 21
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

På föreningens
webbplats
www.spf.se/falun
finns förteckning över
samtliga ledamöter i
kommittéer och organ,
samt e-postadresser till
styrelseledamöter och
verksamhetsansvariga.
Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

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
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	072-218 2235
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Eva Grönlund	070-719 3087
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

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 (21 juni – 3 augusti öppet endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Ordföranden har ordet

I denna stund befinner vi oss i ett mellanläge mellan vår och vinter. Inne i



Falun känns att våren kommit. När jag däremot besökt vårt sommarställe i Karlsby Fäbodas ligger snön fortfarande djup. På mycket kort avstånd blir man förflyttad mellan vår och vinter. Självt tycker jag om detta med våra årstider och har njutit särskilt denna påsk av blå himmel, sol och fantastiskt skidföre såväl utför som på längden. Nu får vi bara hålla tummarna att vårfloren inte ställer till med alltför mycket problem. Nu blickar vi framåt mot en varm och skön vår och sommar. Nederbörden har vi ju redan fått i form av snö.

Som brukligt har vi haft en träff med alla kommittéansvariga och styrelsen. Det är ett utsökt tillfälle att informera varandra om allt som är på gång och samtidigt kunna ta upp angelägna frågor som kan behöva arbetas vidare med. För min del var det också ett bra sätt att komma in i alla verksamheter som pågår. Det som slår en är ju vilken enorm kunskap och erfarenhet som är samlad i alla dessa kommittéer. Det är genom alla dessa aktiva medlemmar i kommittéerna som föreningens styrka byggs.

Ett annat återkommande evenemang är den årliga lunchen med "Brevduvorna". Det är föreningens sätt att framföra sitt stora tack till alla dessa personer som ser till att vi får våra fyra nummer av MedlemsNytt. Utan deras insatser skulle inte föreningen kunna ge ut MedlemsNytt på det sätt som nu sker, då kostnaderna för porto inte skulle rymmas i vår budget. Efterlysningen av brevduvor har gett tio nya krafter vilket är mycket glädjande.

Vi kan nu konstatera att vi kommit till den punkt då vi tagit ställning för att arbeta för att flytta till det som vi kallar för Seniorernas Hus. Vi har en grupp som stämmer av vad som behöver göras i lokalerna. Vi har vidare initierat en dialog med Diös kring de nuvarande lokalerna. Kommunen och vi själva liksom PRO vill ju att vi kan komma in i lokalerna så snart som möjligt. Seniorernas Hus kommer att ge oss nya möjligheter för framtiden. Här får vi återkomma med information kring fortsättningen av arbetet.

Ett stort tack till alla som engagerat sig i föreningens olika verksamheter. Det finns plats för flera av er medlemmar som vi vet skulle kunna bidra i någon av våra verksamheter,

I detta nummer av MedlemsNytt framgår också vilka aktiviteter som finns under sommaren.



En härlig sommar till alla!

Anders Sätterberg, ordförande

KRÄFTFEST

Onsdag 1 augusti kl 17.30

Krättfest

Kom med oss på en sommarfest med kräftor och tillbehör på Aspeboda Golfkrog. Pris: 350 kr. I priset 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*). Stig Allans står för musiken.

Vi reser till Aspeboda Golfkrog med chartrad buss. Bussresan ingår i kuvertavgiften. Bussen utgår från Falu Motor (*prick kl 16.30*) – Resecentrum (*ca 16.40*) – Knoppen f d 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 12 juni kl 10 och senast 24 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.

FÖRELÄSNING

Torsdag 31 maj kl 10-12, Vuxenskolan, Åsgatan 59:

Din digitala vårdcentral – info om 1177.se

Föreläsningen har tidigare utannonserats i gruppmejl.

Anmälningstiden gick ut 18 maj, men det kan eventuellt finnas platser kvar.

Kontakta Vuxenskolan, tel 023-222 46.

Läs mer på sidan 14.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, kl 14.00–16.00

Från och med hösten 2018 är Kafé Björken öppet endast en lördag i månaden, vanligtvis den första.

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

lördag 4 augusti: Vi Två spelar och sjunger

lördag 1 september: Dalatrafik informerar om busstrafiken i Falun

lördag 6 oktober: Linnéa Rolfsdotter spelar och sjunger

lördag 10 november: Linedansarna

lördag 1 december: Clarinette à la carte

Å-festen

I början av juni inleds sommaren med Å-festen, en stadsfest för alla åldrar med fri entré. Under Å-festen kommer det att finnas massor att se och uppleva i Falun, framför allt kring Faluån.

Eftermiddagsdansen den 8 juni arrangeras tillsammans med SPF Seniorerna Falun. **Se annons på sidan 20.**

LÄSTIPSTRÄFFAR

Café Vi 3, Slaggatan 17, torsdagar kl 10.00-11.30

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!
Berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.

Vårens sista lästipsträff: 24 maj

Lästipsträffar i sommar: 21 juni, 26 juli och 30 augusti

BIO TILLSAMMANS

Vårens sista eftermiddagsbio visades den 3 maj. Nu blir det sommaruppehåll. Jag återkommer när jag vet mer om hösten.
Ring gärna om du funderar över något!

Karin Bökman, 0705763338

Fredag 1 juni: Sista chansen för säsongen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på Kùselska Krogen. Se sid 27.

Tisdag 31 juli: Vântjänstens utflykt för äldre medlemmar. Se sid 27.

Sommartid på expeditionen

Obs att expeditionen har begränsade öppettider under sommaren. Under tiden 21 juni – 3 augusti är den *öppen endast tisdagar* kl 10-12. Fr o m tisdag 7 augusti är expeditionen åter öppen tisdagar, torsdagar och fredagar.

I höstens program bland annat...

September: Info om Region Dalarna, Besök på Dalarnas Tidningar

Oktober: 60+ mässan

November: Torbjörn Frank om testamente/generationsskifte

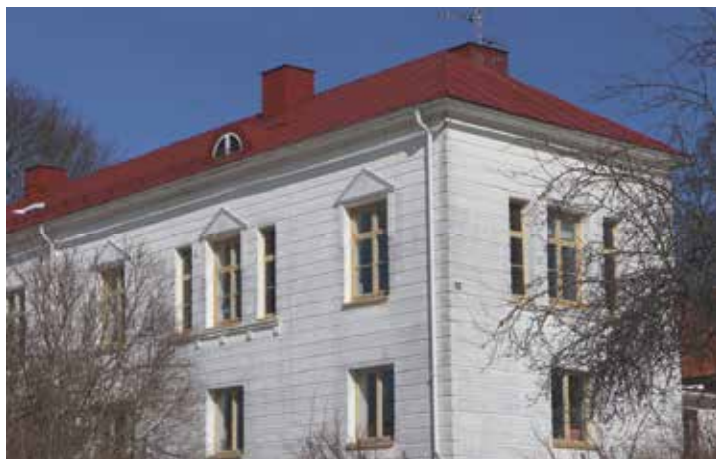
Mer information kommer senare.

Bildgåta: Var? Vad?

Två historiska byggnader i Falun. Var har fotografen varit?
Ta en promenad, eller flera, i sommar och leta upp dem!



Hittar du dem? Svaren kommer i nästa nummer.



Idé och foto: Margareta Nissby



Musik i stadsparken 2018

Söndagar kl 15.00 (café öppet kl 14–17)

10/6 Hemvärnets musikkår Borlänge

17/6 Falu Storband

24/6 Stig Linds Little Big Band

1/7 Falu Evergreen

8/7 Clarinette á la carte

15/7 Falänge 4

22/7 Ockôn sôm helst

29/7 Svärdsjö Spelmanslag

5/8 Stig-Allans Swing Quartet

12/8 Bjursmix

19/8 FaluJazz

Vid ihållande regn ställs konserten in!

Arrangeras med stöd av:



RESOR

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

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

Vid 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.

**Det finns fortfarande platser kvar till
Ingmarsspelen i Nås tisdag 3 juli
Sista anmälningdag är tisdag 5 juni. Se sidan 13.**

Hemlig resa

torsdag 12 juli

O vad jorden nu är skön, klädd i sommardräkten...

Då passar det att åka på hemlig resa, njuta av dagen, vara nyfiken och låta alla sinnen vara öppna för intryck!

Som vanligt händer ett och annat under färden – det blir givetvis förmiddagskaffe, lunch och eftermiddagskaffe samt tillfällen till ett eller annat inköp för den som så önskar. Det krävs inget extra för att delta; sköna skor är alltid bra och ett paraply kan vara lämpligt att ha med. Resan startar från Falun kl 08.00.

Pris: 470 kr, vilket inkluderar bussresa, förmiddags- och eftermiddagskaffe samt lunch.

Anmälan tidigast 29 maj kl 10.00 via vår anmälningrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Max 49 platser.

Resesamordnare: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84,
e-post: gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

Lunchkryssning Siljan/Hildasholm

onsdag 1 augusti

Följ med till Hildasholm i Leksand och en härlig lunchkryssning på Siljan! Vi startar kl 08.00 i Falun och anländer till Hildasholm kl 10.00 och får en guidad visning av Munthes välbevarade sommarhem. Efter guidningen finns möjlighet till fika och/eller promenad i trädgården på egen hand.

Kl 12.30 går vi ombord på M/S Gustaf Wasa och får en guidad tur på Siljan medan vi äter en god lunch.

På hemvägen gör vi ett stopp på Leksands Bröd i Häradsbygden då du kan handla. Vi beräknas vara åter i Falun ca kl 17.00.

Pris: 650 kr, vilket inkluderar buss, guidad tur på Hildasholm och guidad tur på Siljan med lunch.

Anmälan tidigast 5 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. **Max 45 deltagare. Sista anmälningsdag 10 juli.**

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

Wålstedts jordbruk och spinneri

torsdag 6 september

På Bondens marknad är Wålstedts grönsaksstånd alltid det mest populära. Nu gör vi en utflykt till gården i Dala-Floda. Per Wålstedt tar emot oss, berättar om odlingarna och tar oss även med ut på fälten bland grödorna. Därefter serveras vi lunch i den mysiga restaurangen (i f d ladugården).

Efter maten går vi rakt över gårdsplanen till Wålstedts spinneri. Sonja Busch visar oss spinneriet och berättar den intressanta historien om fyra generationer Wålstedt som arbetat för svensk kvalitetsull.

Vi åker från Falun kl 08.45 och kommer åter till Falun ca kl 16.30.

Pris: 475 kr inklusive buss, lunch och studiebesök i jordbruket och spinneriet.

Anmälan tidigast 12 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. **Max 30 deltagare.**

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

Konsten i tunnelbanan/Cinderella

Leif Kronlunds orkester med Lill Lindfors

23-24 september

Vi åker med buss från Falun kl 07.30 och äter brunch kl 11.30 på Haga Forum som ligger precis i porten till Haga Parken i Stockholm. I brunchen ingår varma och kalla rätter, efterrätt och kaffe. Därefter kan du välja om du vill gå på egen hand eller följa med på en guidad tur i Stockholms tunnelbana och titta på konsten (*se nedan pris och max antal deltagare*).

Kl 16.30 avgår bussen från Stockholm City som tar oss till båtterminalen och M/S Cinderella. Båten avgår kl 18.00. På båten avnjuter vi en tvårätters Skeppsmeny (förrätt och varmrätt) inkl två glas vin/öl/läsk och kaffe. Därefter kan vi dansa till Leif Kronlunds orkester som gästas av Lill Lindfors.

Vi anländer till Stockholm kl 15.15 och beräknas avresa med bussen ca 15.45. Bussen är med ombord. Vi beräknas vara åter i Falun ca 20.30.

Pris: 900 kr, vilket inkluderar buss, brunch enligt ovan, kryssning Stockholm-Mariehamn, del i 2-bädds insideshytt (utan fönster), en tvårätters Skeppsmeny inkl dryck enligt ovan, frukostbuffé.

Tillägg: Utsideshytt: 65 kr/person
Enkelhytt insides: 120 kr/person
Enkelhytt utsides: 250 kr/person
Guidad tur tunnelbanan: 185 kr/person (*min 10 och max 25 deltagare*)

Anmälan tidigast 26 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.

Priset gäller vid minst 35 deltagare. Max deltagare 49. **Sista anmälningsdag 21 augusti.**

Arrangör: Tobbes Resor AB

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 84 15,
e-post: elsie.karls-son@telia.com

Operaresa till Oslo

med mezzosopranen Linnéa Sallay som "tongivande" guide under färden

5-7 oktober

Under de tre dagarna ingår: **Dag 1:** besök på *Rackstad konstmuseum* i Arvika. **Dag 2:** *stadsrundtur* med lokalguide i Oslo, *Nationalgalleriet* och *Vigelandsparken*, visning och middag på operan före kvällens föreställning *II tabarro/Gianni Schichi*. **Dag 3:** besök i *Vikingaskeppsmuseet* innan vi börjar hemresan. Utförligt reseprogram på www.spf.se/falun .

Pris: För del i dubbelrum inkl frukost: **6.450 kr**. För enkelrum tillkommer ca **720 kr**. I priset ingår buss, operakunnig reseledare, mezzosopranen Linnéa Sallay, förmiddagsfika dag 1, två luncher inkl måltidsdryck, två middagar, studiebesöken samt operabiljett. Planerat hotell centralt vid Karl Johann.

Anmälan tidigast 3 juli kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Max 49 platser.

Arrangör: ReseSkaparna

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84,
e-post: gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

CHESSE på Svenska Teatern i Helsingfors och Abba The Museum

6-8 november

Vi reser med buss från Falun mot Stockholm där vi besöker *Abba The Museum*. Vi har närmare tre timmar på oss att gå runt och uppleva Björns, Bennys, Fridas och Agnetas liv som små, var och när musiken kom in i deras liv, hur de möttes och hur gruppen ABBA kom till. Vi använder audioguide där de fyra medlemmarna själva berättar historien om sina liv. Alla föremål finns inlagda i uppbyggda miljöer som är kopior av de riktiga platser ABBA vistades på under sin karriär. På museet finns möjlighet att äta lunch eller ta en fika.

Vi åker sedan mot hamnen där M/S Gabriella väntar och tar oss till Helsingfors. Kl 17.00 är det dags för middagsbuffé inkl vin, öl, läsk och kaffe. Kvällen är fri.

Efter frukostbuffén avgår en buss från hamnen kl 10.40 till Svenska Teatern och föreställningen *Chess*, en musikal av Benny Andersson och Björn Ulvaeus – en storslagen musikal om strategi, passion och gränser. Uppsättningen är en s k ”non replika”, vilket betyder att den inte måste följa originalet till punkt och pricka.

Efter teatern tar bussen oss tillbaka till båten. Kl 18.00 är det dags för en tvårätters Skeppsmeny (förrätt och varmrätt) inkl två glas vin/öl/läsk och kaffe. Därefter är kvällen fri.

Efter frukost anländer vi till Stockholm där en buss väntar och tar oss tillbaka till Falun.

Pris: 2.535 kr, vilket inkluderar buss Falun-Stockholm-Falun, entré och audioguide till Abba The Museum, kryssning Stockholm-Helsingfors-Stockholm, del i 2-bädds insides B-hytt, en buffémiddag samt en tvårätters Skeppsmeny, två frukostbufféer, musikalbiljett samt busstransfer mellan hamnen och Svenska Teatern.

Tillägg: Del i 2-bädds A Seaside hytt: 100 kronor/person
Enkel B-insideshytt: 250 kronor/person
Enkel A Seaside hytt: 500 kronor/person

Priset gäller vid minst 35 deltagare. Max 49 deltagare.

Anmälan tidigast 10 juli 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.

Arrangör: Tobbes Resor AB

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248,
e-post: ingalill_bergvall@telia.com

Passionsspelet i Oberammergau 2020

20-27 maj 2020

Nu finns möjligheten att få uppleva Passionsspelet 2020 – nästa blir först 2030!

När spelet började i liten skala tidigt 1630-tal var villkoren svåra i den lilla bayerska byn. Frukten för pesten och svenskarnas härjningar under 30-åriga kriget var stor – men nu välkomnas vi och tusentals andra besökare vart tionde år. Varje föreställning äger rum mellan kl 14.30 och 22.30 med avbrott för middag och har 5 000 åskådare.

Resan bjuder på upplevelser varje dag. Ingen dag är bara resdag och i bussen händer mycket: guidning, samtal, sång, ”underhållning”. Utförligt reseprogram finns att läsa på www.spf.se/falun eller kan beställas från Palm och Gyll, tel 019-22 42 05, e-post: info@palmochgyll.se.

Under färden får vi bl a intryck av nordtyska Lüneburgheden, medeltida staden Goslar i Harzområdet, Rotenburg ob der Tauber – klenoden bland Tysklands gamla städer, åker på die Romantische Strasse innan vi anländer till Oberammergau med dess charmiga bebyggelse. Efter Passionsspelet väntar upplevelser i Heidelberg och besök i vår tyska vänort Gütersloh, där ett speciellt mottagande väntar.

Pris: ca 16.000 kr (resan, del i dubbelrum, halvpension från middag dag 1 till frukost dag 8, lokala guidningar, biljett för Passionsspelet).

Enkelrumstillägg: ca 1.800 kr (ett litet antal platser).

Bokningsavgift, flera betalningstillfällen. **Viktigt att ha avbokningsskydd!**

Anmälan tidigast 19 juni 2018 kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45.

Endast 41 platser. Sista anmälningsdag 15 september 2018.

Arrangör: Palm och Gyll/Continent Touring

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84,
e-post: gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

Kommande resor 2018/planerade resor 2019

Ingmarsspelen i Nås tisdag 3 juli 2018. Det finns fortfarande platser kvar. Ta chansen att uppleva den dramatiska utvandringen från Nås till Jerusalem i slutet av 1800-talet och äta lunch på det pittoreska Vårdshuset i Dala-Floda. Sista anmälningdag är tisdag 5 juni.

Julbordsresan blir den 29-30 november.

En långsemester 2-3 veckor (Longstay) februari/mars 2019 i Spanien på varma solkusten. Vi bor på Hotel Veramar, ett modernt lägenhetshotell ca 350 meter från havet och 750 meter från centrala Fuengirola med tåg- och busstation, butiker, mysiga torg med caféer och restauranger. Vi gör utflykter till Malaga, provar vin m m. Arrangör: ReseSkaparna. Närmare information i MedlemsNytt 2018:3.

Jag längtar till Italien ... Planer för en Toscanaresa i september 2019.

Fullt ös i Lindesberg



I 35 år har manskören Harmoni i Lindesberg inbjudit till Caprice och gjort stor succé genom åren. I år var det utsålt till de två föreställningarna, vilket betyder att mer än fyratusen biljetter var sålda. SPF i Falun hade lyckats komma över 30 biljetter, och de gick åt på åtta (8) minuter!

Och vi som hade turen att komma med fick vara med om en färgsprakande musik- och dansshow. Det var underhållning i toppklass i närmare tre timmar. Den stora kören framförde en kavalkad av mer eller mindre kända stycken i roliga arrangemang och dessutom flera solonummer av välsjungande körmedlemmar.

Årets gästartist var ingen mindre än Tommy Körberg som bjöd generöst på många av sina välkända succéer. Lika känd var kanske inte den hemliga gästen, som visade sig vara musikalstjärnan Gunilla Backman med stora framgångar i musikalerna Les Misérables, Mamma Mia och många fler.

För Elsie Karlsson, resekommitténs nya verksamhetsansvariga, var det premiär i rollen som reseledare i SPF.

Text: Margareta Nissby

Foto: Rolf Karlsson, Bildmakarnamedia.se

KURSVERKSAMHET

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



ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna , e-post falun@sv.se eller tel 023-222 46
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolan's lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid resp aktivitet
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men **inte kommer att delta**, meddelar detta **tidigt**, eftersom andra kanske står i kö.

DIN DIGITALA VÄRDCESTRAL - föreläsning

Nyhet!

Kom och lär dig mer om *landstingets tjänster på 1177.se*.

Vi visar hur man på ett enkelt sätt kan komma i kontakt med sjukvården t ex gällande förnyelse av recept, läsa sin journal på nätet eller läsa om någon speciell sjukdom.

Ledare: Johan Grindén, digitalutvecklare och samordnare för landstingets onlinetjänster

Tid: Torsdag 31 maj kl 10.00-12.00

Plats: Vuxenskolan, Åsgatan 59

Föreläsningen har tidigare utannonserats i gruppmejl.

Anmälningstiden gick ut 18 maj, men det kan eventuellt finnas platser kvar.

Kontakta Vuxenskolan, tel 023-222 46.

FOTA MED DIN MOBILTELEFON

Nyhet!

Välkommen till en kurs där du lär dig grunderna i att fota med din mobiltelefon. Hur går det till? Vad är bra att tänka på? Vad kan jag göra med de bilder jag tar? Hur kan jag skicka eller ta emot bilder från andra? Tillsammans får vi veta mer om hur man gör och vilka möjligheter som finns. Du tar med din egen mobil och får tid att själv praktisera det ni går igenom.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Tid: 29 maj, 12 juni och 19 juni kl 14.00-16.15

Kostnad: 200 kr

Ange vid anmälan märket på din mobil.

GEOLOGI - två exkursioner under försommaren

Välkommen att följa med på heldagsexkursioner i geologins tecken.

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

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

Ledare: Gunnar Eriksson

Kostnad: 300 kr/exkursion

Anmälan till respektive exkursion var för sig

Bjursås norra

Tid: Torsdag 31 maj

Samling för samåkning kl 9.00 vid Willys parkering i Britsarvet.

Beräknad hemkomst kl 16.00.

Husbyringen

Tid: Torsdag 7 juni

Samling för samåkning kl 9.00 vid Willys parkering i Britsarvet.

Beräknad hemkomst kl 16.00.

Vi söker dig som önskar leda en cirkel!

Just nu är vi i stort behov av ledare till akvarellmålning, italienska, ”Alla kan surfa” samt sociala medier.

Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller e-post falun@sv.se .

Inte för sent för gamla sedlar!

I fjol blev de gamla 100- och 500-kronorssedlarna ogiltiga. Men ett stort antal gamla sedlar beräknas finnas kvar i hushållen.

Fram till och med den 30 juni går det att ta tillvara värdet på de gamla sedlarna genom att sätta in dem på ett bankkonto. Kontakta din bank!

Källa: SVT Text

 **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 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 MedlemsNytt 2018-1 fanns ett motionskort. 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, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, **senast fredagen den 7 september 2018**. Utlottningen av vinster sker under september månad. Vinstlistan redovisas i vinternumret av MedlemsNytt.

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

Det blir två perioder per år. *Period 1 sommar: 1/4 – 31/8*, inlämning i september. *Period 2 vinter: 1/9 – 31/3*, inlämning i april.

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

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 18 maj med tävling, prisutdelning och fika.

Fredagen den 7 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 världsarvsmiljö, är **Magasinsbron, onsdagar kl 10.00**. Mera information kommer i nästa MedlemsNytt.



Bada med barn och barnbarn!

Vi hoppas på en riktigt varm och skön sommar. Är barnbarnen på besök vill de kanske bada. Ta gärna med dem till badplatsen och besök kommunens *ambulerande* projektverksamhet. Falu kommun driver projektet *Trygghet och glädje i och vid vatten* för ungdomar mellan 6 och 15 år. Målsättningen är bland annat att effektivt nyttja resurser och skapa samverkan mellan kommunala aktörer och föreningsliv. Ledare finns på plats som leder lekar i syfte att ge ökad vattenvana.

Håll utkik efter annonsering från Falu kommun om projektet!

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 till 6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

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

Kom och prova på! Ingen föransmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.



Torsdag 24 maj: Stångtjärnsområdet

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

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

Torsdag 31 maj: Frostbrunnsdalen, Borlänge

3-4 km lätt vandring. Samling stora parkeringen vid Falu gruva kl 9.30 för samåkning. *Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)*

Höstens första vandringar

Torsdag 30 augusti: Vandring till gränsröset Skuruhäll

Det stora gränsröset ligger söder om Korså bruk. Här möts Vika, Sundborns, Stora Skedvi, Dala-Husby och Hofors socknar. En medelsvår vandring på sammanlagt 3-4 km. Delvis på skogsväg och delvis i gles och gallrad skog. Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)

Torsdag 6 september: Älven runt, Borlänge

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

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

Datum för övriga höstvandringar: Preliminärt torsdagarna 13, 20 och 27 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 45 kronor). Du ska visa att du är SPF-medlem för att få rabatten. Ta gärna med några likasinnade och prova på banan!



Golf

Pensionärsgolf onsdagar kl 09.00

Varje onsdag sedan 16 maj spelas laggolf (scramble) på Samueldals golfbana i trevligt umgänge och lagom takt.

Kostnad: 40 kr (obs: höjd avgift). Greenfee: 120 kr.

9 hål spelas (hål 1-9 alternativt hål 10-18).

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

Hjärtligt välkomna!

Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2018

Alla golfande medlemmar och vänmedlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf ***fredagen den 8 juni*** med första start kl 09.00

Tävlingen spelas med handicap i fyra klasser

Spelplats: Samueldals golfbana

Lila (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 5 juni kl 16.00.***

Startlistan läggs ut på ***golf.se*** och ***Min golf*** torsdagen den 7 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, 070-578 2035

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.

Funktionell träning (namnbyte från Lättgympa) med fokus på stabilitet och rörlighetsträning, måndagar kl 11.00 med start vecka 36. Ledare: Lena Grönberg.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken återkommer igen till hösten med start vecka 37.

Lena Grönberg kommer att leda två grupper onsdagar kl 17.30-18.15 resp 18.15-19.00.

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

Vi har också bassängtider tisdagar kl 16.00-16.45 och onsdagar kl 16.00-16.45.

Tyvär har vi i dagens läge inga ledare till dessa tider. Se nedan!

Hjälp! Vi behöver fler ledare i vattengymnastik!

Har du tidigare varit ledare för en gymnastikgrupp eller motionsgrupp, haft ledaruppgifter i annan verksamhet eller kanske av rent intresse kan tänka dig att leda en grupp i vattengymnastik?

Kontakta Hans Thors. tel 023-179 26, 070-677 0549.

Du kommer naturligtvis att få viss utbildning.

Vill du ha mer information, kontakta gärna våra ledare Lena Grönberg (070-628 7441) eller Catharina Hjortzberg-Nordlund (070-572 0940).

Falun vill utmana andra SPF-föreningar



Detta sjätte år med skidutflykter inom SPF Seniorerna Falun har blivit ett riktigt rekordår: 14 tillfällen, 162 starter med 41 olika skidåkare. Vi har åkt varje tisdag från 5 december, bortsett från jul och nyår.

För fjärde året i rad har SPF Seniorerna Falun haft ett lag som åkt StafettVasan. "Årets höjdpunkt", enligt deltagarna.

Vi hade i förväg gjort en prognos på att vi skulle åka på 7:40. Det blev 7:43, ingen dålig gissning! Vi hamnade på plats 1157 av cirka 2000 startande lag.

Förra året var placeringen 1207 med en halvtimme snabbare tid. Spåren var snabbare förra året!

Vi som åkte heter Kristina Holmberg, Ola Hedlund, Bo Marklund, Mats Isberg och Mats Hiertner.

Nu vill vi utmana andra föreningar på detta!

Mats Hiertner

Fri entré!



Eftermiddagsdans till Popnix

Fredag 8/6 kl 13.00. Läs mer på falun.se/åfesten

å-festen
FALUN 9–11 JUNI

FALUN
PRO 



MUSIK
DALARNA

“... Dalasinfoniettan under ledning av Daniel Blendulf levererar på toppnivå.”
-DN KULTUR



Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.SE

FOTO: PER ERIKSSON

Phai's Fotvård

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

Tidsbokning:
073-723 84 41
Engelbrektsgratan 45, Falun
www.phaimassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!



BOENDE LUNCH FEST KONFERENS

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

VÄLKOMNA!

info@samuelsdalspensionat.se

www.samuelsdalspensionat.se

023-709 40 95

TE & KAFFE HANDEL

www.slaggatan10.se

Välkomna till en välsorterad

Choklad-, Kaffe, och Tebutik!

Allt som behövs för att förgylla dagen!

Välkomna önskar Anna-Carin med personal!

AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Verksamhet och plats</i>	<i>Anmälan</i>	<i>Se sid</i>
tisdagar		9.45	Boule, Vallavägen, Norslund		16
onsdagar		9.00	Pensionärsgolf, Samueldals golfbana		18
MAJ					
24	tor	10.00	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		5
24	tor	10.00	Skogsvandring, Stångjärn. Samling parkeringen vid Stångjärnsstugan		17
31	tor	9.30	Skogsvandring, Frostbrunnsdalen. Samling stora park gruvan f samåkn		17
31	tor	9.00	Geologiexkursion: Bjursås norra	JA	15
31	tor	10-12	Föreläsning, Vuxenskolan: Din digitala vårdcentral	JA	4 + 14
JUNI					
1	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		5 + 27
7	tor	9.00	Geologiexkursion: Husbyringen	JA	14
8	fre	9.00	Föreningsmästerskap i golf, Samueldals golfbana	JA	18
10	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Hemvärnets Musikkår, Borlänge		7
8-11			Å-festen i Falun		5 + 20
17	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Storband		7
21	tor	10.00	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		5
24	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Stig Linds Little Big Band		7
JULI					
1	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Falu Evergreen		7
3	tis		Resa till Ingmarsspelen, Nås	JA	8 + 13
8	sön	15.00	Musik i Stadsparken: Clarinette à la carte		7

12	tors	Hemlig resa		JA	8
15	sön	Musik i Stadsparken: Falänge 4	15.00		7
22	sön	Musik i Stadsparken: Ockön sön helst	15.00		7
26	tor	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17	10.00		5
29	sön	Musik i Stadsparken: Svärdsjö Spelmanslag	15.00		7
31	tis	Utflykt till Gullnäsgården för äldre medlemmar	10.30	JA	27
AUGUSTI					
1	ons	Lunchkryssning Siljan/Hlidasholm	8.00	JA	9
1	ons	Kräfft, Aspebodabo Golfkrog	17.30	JA	4
4	lör	Kafé Björken: Vi Två spelar och sjunger	14-16		4 + 27
5	sön	Musik i Stadsparken: Stig-Allans Swing Quartet	15.00		7
12	sön	Musik i Stadsparken: Bjursmix	15.00		7
19	sön	Musik i Stadsparken: FaluJazz	15.00		7
30	tor	Lästipträff, Café Vi 3, Slaggatan 17	10.00		5
30	tor	Skogsvandring, Skuruhäll. Samling stora parkeringen Lugnet f samåkn	9.30		17
SEPTEMBER					
1	lör	Kafé Björken: Dalatrafik informerar om busstrafiken i Falun	14-16		4 + 27
6	tor	Skogsvandring Älven runt, Borlänge. Saml stora park gruvan f samåkn	9.30		17
6	tor	Resa: Wålsteds jordbruk och spinneri		JA	9
7	tor	Höststart: Bowling	10.00	gärna	16
7	fre	Gemensam lunch, Kùselska krogen	13.00		27
vecka 36-37					
Höststart: Mjukgympa, Funktionell träning/Lättgympa, Vattengympa					
23-24					
Resa: Konsten i tunnelbanan / Cinderella					
JA					
10					

SOMMARSKOR FRÅN ALLROUNDER BY MEPHISTO



Boka tid för undersökningen i våran butik, på vår hemsida eller via telefon

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

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

 **AKTIV
BUTIKEN**



TRÄNING

Komplett gym på två plan
Pris: Årskort 2700 kr
Pensionärer 2100 kr

MASSAGE / PERSONLIG TRÄNING

KETTLEBELLS

Vi ordnar utbildningstillfällen

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

www.fysiocenter.se • 023-635 70

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
Skalmared

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

hantverksgruppen
Kopparträdet

Hantverk från Dalarna, vid Falu gruva



koppartradet.com

GÖR PLATS FÖR SOMMAREN!

10% RABATT

Visa ditt medlemskort från SPF
i kassan så får du 10% rabatt
på allt du handlar. Passa på att
göra fint nu när sommaren
snart är här!

Erbjudandet gäller till och med 10
juni 2018. Gäller ej på förmedlingar,
bud eller presentkort.
Gäller enbart Blomsterriket i Falun

blomsterriket

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

Ellen Hagberg 070-386 2182
Anna Lundquist 073-038 9268
Christina Öhlén 070-231 1818
Elisabet Sehlin 070-372 8819

Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 023-341 75
Birgitta Nord 070-383 1710
Inger Olevik 070-366 2343

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

Haraldsbo

Gun Eriksson 070-694 1752

Lustigknopp

Kristina Olsson 072-548 9565

Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Gruvriset

Tore Karlsson 070-534 4998

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

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.

Får du våra gruppmejl?

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

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

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

SPF:s väntjänst planerar en utflykt för våra äldsta medlemmar till

Gullnäsgården med omgivningar

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

Tisdagen den 31 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 24 juli*.
Ring Gun Eriksson (tel 070-694 1752) eller Marianne Häggblom
(tel 023-336 42), och meddela att du vill vara med.

Väl mött vid Varpan i glada vänners lag!

Kafé Björken – en lördag i månaden!

Höstens verksamhet omfattar en lördag i månaden,
vanligtvis den första, kl 14-16:

lördag 4 augusti

lördag 6 oktober

lördag 1 december

lördag 1 september

lördag 10 november

Se Kalendern på mittuppslaget.

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

Adress: Vallmansgatan 1

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

är du välkommen att äta lunch tillsammans med
andra SPF Seniorer på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 84 kr.

Sista gången före sommaren: **1 juni**. Höststart: **7 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 023-830 00.

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

Träffpunkter

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

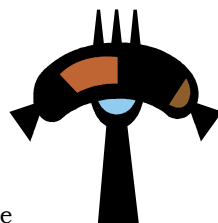
Träffpunkten fungerar som en mötesplats för äldre som bor kvar hemma och erbjuder sociala aktiviteter och vill stimulera alla sinnen och förebygga isolering.

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

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



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.

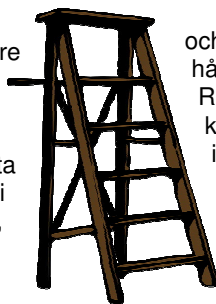
Ring Marie Wallin, tel 023-822 37

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.

Allsång på Björken



Tre dragspelare, två gitarrister och en sångare, spelmän från Centrumkyrkan och Nybrokyrkan, spelade och sjöng för oss på Kafé Björken en eftermiddag i februari.

Vi var omkring 25 som besökte kaféet den här lördagen och som fick möjlighet att sjunga med i alla refränger. Och sjöng gjorde vi med liv och lust. Det var gamla slagdängor av Ernst Rolf, som *Ju mer vi är tillsammans* och *Bättre och bättre dag för dag*. Det var också Ulla Billquists *Säg det med ett leende* och Jules Sylvains *Det är våren*.

Andliga sånger fanns också med på repertoaren, till exempel *Pärporten* och *Ovan där*, som blev kända för en svensk publik genom Artur Erikson och Jan Sparring.

Förutom den glädje sången sprider njöt vi av kaffe och hembakade semlor.

Maria Bjerneby Häll

SPF Falun besöker ambulanssjukvården

För oss alla boende i Dalarna och Falun är det intressant att veta hur sjukvården fungerar och vilka resurser som finns. Och hur kan man få snabbast hjälp med transport när det behövs?



SPF arrangerade ett studiebesök till Ambulanscentralen vid Falu lasarett för en grupp på 20 intresserade seniorer. Chefen Glenn Axelsson och biträdande chefen Urban Jonsson mötte upp som guider och informatörer. Fyra av de modernaste ambulanserna och två sjuktransportbilar fanns hemma i garaget vid vårt besök.

"Dalaambulansen" presenterades, de stora, höga, dyra och tunga men smidiga ambulanserna, modernt utrustade för alla tänkbara behov.

Ambulanssjukvården är en viktig del i vårdkedjan för t.ex. akut hjärtinfarkt, stroke, höftfrakturer. Man behöver ständig tillgång till kommunikation med sjukvård, räddningstjänst, polis. Man kan snabbt nå specialister för konsultation och handledning, t.ex. hjärtspecialist, kirurg, barnmorska. Personalen består av ambulanssjukvårdare, sjuksköterskor, sjuksköterskor specialistutbildade i ambulanssjukvård. Det ställs stora krav på personalens utbildning och erfarenhet. Fortbildning är viktig.

I Dalarna finns f.n. 36 aktiva **ambulanser** dagtid tillgängliga, fördelade på elva ambulansstationer som man har placerat med hänsyn till närheten till befolkningen. Länsledningen finns vid Falu lasarett. Dessutom finns **sjuktransportfordon**, inte bemannade med specialistutbildad personal utan avsedda för transport till och mellan sjukvårdsinrättningar.

Numera finns i Dalarna tillgång till **helikopterflyg** för transport av personer med akuta livshotande tillstånd och för transport av patienter, organ eller specialistpersonal mellan sjukhus.

Hur ringer man efter ambulans?

Man ringer **nödnumret 112**. SOS-operatören svarar: *SOS112, vad har inträffat?* Du beskriver vad som hänt. Operatören bedömer prioritet. Det är en viktig och svår uppgift. Därefter får en ambulans uppdraget.

Vi besökare fick också höra personalens synpunkter på sitt arbete. Personalen känner sig vid uttryckning positivt bemött, även i svåra situationer. Man försöker rätt bemöta missnöje med dröjsmål och prioriteringar och göra det för stunden bästa möjliga. Frågan om personalens personliga skydd vid uttryckning diskuterades. Om arbetet bedöms riskfyllt begär man polisassistans.

Efter besöket kände vi oss väl informerade och trygga med att ha en bra organisation att lita till när det behövs.

Text: Gustaf Lagerby

Foto: Landstinget Dalarnas webbplats

Björken: Egenvård

I mars fick Kafé Björken besök från Kronans apotek som informerade kafégästerna om några områden som lämpar sig för egenvård.



Mot förkylning finns många receptfria läkemedel, t ex febernedsättande preparat, halsspray som förkortar förkylningstiden och begränsar smittorisken,

olika nässprayer, halstabletter och hostmediciner. Skilj på slemhosta som kräver slemlösnande hostmedicin och rethosta som behöver hostdämpande medicin! Nässpray ska bara användas i korta perioder. Kan annars ge motsatt effekt.

Torr hud: Duscha inte för ofta – tvätta inte håret för ofta. Använd duscholja som inte torkar ut huden lika mycket som tvål. Smörj in med duschkräm eller lotion efteråt. Har du svårt att komma åt på ryggen, kan du skaffa en skrämsmjörjare. Vid svårare problem med torr hud kan man använda hydrokortisonkräm. Drick mycket – det är bra för huden.

Magen kan ge många olika besvär. Mot gasig mage finns tabletter. Mot magkatarr (smärta i övre delen av magen) finns tugtabletter och syranutraliserande tabletter. Vid förstoppning ska man äta fibrer, dricka mycket och röra på sig. ”Goda” magbakterier kan tillföras via kapslar, som ger en bra bakterieflora i magen.

Mot allergier finns många olika mediciner och även kortisonspray. Varning för förkylningsnässpray – ska inte användas vid allergier.

Om du får allergiska symptom i halsen – uppsök akuten!

Mot torra och kliande ögon finns ögondroppar. Har du ont i ögonen – gå till doktorn.

Vitaminer: B12-brist är inte ovanligt hos äldre. D-vitamin bör man äta under alla månader som innehåller bokstaven ’r’ (dvs de solfattiga september–april).

Vi fick också information om **EES, elektroniskt expertstöd**, som används av apoteken för att se hur ett aktuellt recept passar med kundens övriga läkemedel; om varför apoteket ibland **byter ut medicinen** mot annan (likvärdig) medicin; om olika **kostnadsfria apotekstjänster** som t ex påminnelse i mobilen om receptuthämtning, hemsändning av mediciner med post, läkemedelssamtal.

Margareta Nissby

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	341 75	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Kjell Perers	070-511 9930
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898
Inger Strandmark	070-232 4399	Staffan Mild	072-741 8830

Aktuellt från KPR:

Vid årets första KPR-möte är det nya kommunalrådet Jessica Wide ordförande och det hålls i Sessionssalen i Rådhuset. Näringslivets Hus har tidigare varit platsen för våra möten.

”Dialog kring revideringen av **boendeplanen**” står först på föredragningslistan. Vi hade fått den i förväg som bilaga till e-brev: ”Boendeplan för äldre 2016-2030 har som vision att tillgodose äldres behov av trygga, attraktiva och hållbara bostäder”. Den omfattar 52 sidor. Eftersom antalet äldre ökar bedömer man att det behövs 235 nya lägenheter i trygghetsboende och vård- och omsorgsboende under perioden. Omvårdnadsförvaltningens chef Pia Joelsson redogör i stora drag för arbetet med revideringen och uppdrar åt oss att sinsemellan diskutera och skriftligt ge synpunkter och förslag till kompletteringar.

Det andra stora ämnet för dagen är information och dialog om **snöröjningen**. Miljö- och samhällsbyggnadsnämndens ordförande Kenneth Wahlberg får här stå till svars för den usla snöröjningen och halkbekämpningen i kommunen denna vinter. Han inleder med att själv ge exempel på alla de olägenheter som detta drabbar oss och vi späder på. Många äldre och funktionshindrade sitter fångna i sina bostäder. Det är Skanska som är huvudentreprenör och anlitar många underentreprenörer. Det visar sig att maskinerna är alltför få och klena för dessa extrema snömassor. Avtalet med Skanska löper ut i augusti i år och förmodligen blir det inte förlängt. Miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen får nu order om att vidta akuta åtgärder som till exempel bortforsling av snön.

På föreningens webbplats finns en länk till KPR-protokollen:

<https://www.spfseniorerna.se/distrikt/daladistriktet/foreningslista/spf-seniorerna-falun/oforeningen/kommunala-pensionarsradet/>

Nästa KPR-möte hålls den 12 juni.

Margareta Dunkars

PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet	Karin Olausson (339 05), Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (072-826 9596), Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88), Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23), Jörgen Adolphson (073-975 9410)
Falu vårdcentral	Urban Björn (070-311 7131), Birgitta Öbrink Westling (070-321 5506)
	<i>Sammanställande:</i> Eva Grönlund (070-719 30 87)

Rapport från Trafikkommittén:

Grådarondellen – Sveriges farligaste

I ett möte med Trafiktekniska förbundet den 17 april hos Trafikverket diskuterades Grådarondellen – Sveriges farligaste rondell.

Grådarondellen i Borlänge har i genomsnitt 18 000 fordon, varav cirka 10 procent tyngre fordon per dygn, att jämföras med Gruvrondellen i Falun som har cirka 10 000 fordon.

Trafikverket och Dalarnas Försäkringsbolag har olika uppfattning om farligheten, då Trafikverket tittar på personskador, som inte sticker ut i Grådarondellen, medan Dalarnas Försäkringsbolag tittar på skadeanmälningar.

De allra flesta skadorna beror på påkörning bakifrån p.g.a. för höga

hastigheter in i rondellen. Som de flesta nu redan vet har man börjat ombyggnaden av rondellen för minska skadorna.



Rondellerna ger bättre trafikmiljö, ökad genomströmning, lägre samhällskostnader, mindre personskador men också mer plåtskador på bilarna.

Jämför vi med Gruvrondellen har vi mest plåtskador där Borlängetrafiken möter trafiken nerifrån Gruvgatan – vid bensinstationen.

En sammanfattning av mötet är att höga hastigheter och stora trafikflöden in i rondeller ger ökade (plåt)skador.

Sven-Christer Kihlén, Trafikkommittén

Solsken – eller pengar?

Om det berodde på det fantastiska vårvintervädret med en strålande sol från en blå himmel, det vet jag inte. Men faktum är att antalet besökare vid medlemsmötet den 14 mars var avsevärt mindre än vad det brukar vara. Man kan hoppas att de som inte kom verkligen njöt av solskenet, för det föredrag som Michael Persson från länsstyrelsen höll, det var informativt och bra.

Men först hälsade vår nye ordförande Anders Sätterberg oss välkomna. Han hade två efterlysningar, såväl Programkommittén som Trafikkommittén behöver förstärkning med minst en person var; när det gäller Programkommittén gärna en man eftersom det redan finns fyra kvinnor i kommittén, och när det gäller Trafikkommittén gärna en kvinna eftersom det redan finns två män i kommittén. Men det är naturligtvis intresset och inte könet som är det viktiga.

Därefter bad han oss, eftersom seniorer ”har så mycket för sig”, att boka in datumet 4 maj 2019 i almanackan, för då ska vår förening fira 40-årsjubileum!

Sedan var det dags för Michael Persson. Han är ”processledare för grundläggande betalningstjänster” på länsstyrelsen. Han gav en bra redogörelse för problemet, hur dagsläget ser och hur utvecklingen har varit – och hur den kanske kommer att se ut. Så här beskrev han situationen:

Länsstyrelserna har i uppdrag att bevaka utvecklingen av grundläggande betaltjänster på regional nivå. Sverige är bland de länder i världen där övergången från kontant betalning till digitala betaltjänster nått längst. Denna övergång uppfattar många som positiv, men för ett stort antal människor innebär förändringen att det blir allt svårare att hantera vardagsekonomin. För den som inte kan, eller vill, anamma den nya digitala tekniken är risken stor att hamna i ett digitalt utanförskap.

Kräver samhällsutvecklingen att vi alla anpassar oss till den digitala utvecklingen – eller får vi stå utanför? Och är det överhuvudtaget möjligt? Lagen säger att alla i landet ska ha tillgång till grundläggande betaltjänster. Vad innebär det? Är detta uppfyllt idag?



Några bra svar, dvs lösningar på problemen, det hade han inte och det skulle vi nog inte heller begära.

Bo Bävertoft

På www.spf.se/falun kan du se de diabilder som Michael visade vid mötet.

Månadsmöte med modevisning



Inför ett mycket välbesökt månads-
möte presenterade Rut & Knut från
Svärdsjö vårens och sommarens
aktuella mode. Speciellt nytt för oss
herrar är de färgglada skjortorna.
Även damerna får starkare färger

med mycket blommigt. Det var nog
många, liksom jag, som då vi efter
visningen kom ut i det vackra vår-
vädret tänkte att det kanske var
dags att skaffa något nytt.

Text och foto: Per Börjesson

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Margreth fixar gruppmejlen

Det finns en person i föreningen som är extra
viktig – den som ansvarar för gruppmejlen,
där föreningens medlemmar får information om
olika aktiviteter och vad som händer i föreningen.
Ny på posten är *Margreth Lindgren*.

Margreth är född i Västerås och kom till Falun
genom jobbet. Hon har varit kamrer på Mellanskog
och sedan ekonomichef på ett företag i Falun. Hon
har varit Falun trogen i 30 år och är gift med en
man från Sollerön. De två sönerna är vuxna nu och
Margreth gläds åt de sex barnbarnen som bor i
Varberg respektive Stockholmstrakten.

Golf är ett intresse liksom spel på paddan och att sticka. Läser mycket,
säger själv att hon är allätare när det gäller böcker.

På somrarna reser Margreth och maken runt i Sverige med sin husbil.

– Det finns så mycket att se och uppleva i Sverige.

– Det viktiga med SPF tycker jag nog är gemenskapen, avslutar Margreth.

Text: Karin Bökman



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



Kungliga Operan och Glada Änkan
Fullsatt buss lämnar Falun i gryningen, och föreställningen vi ska se på Operan i Stockholm är utsåld, bra början.

Lite smolk i glädjebägaren dock när vi inser att Henrik Dorsin inte står på scen denna lördagseftermiddag, utan det är Anders Blom som axlar hans roll. Och det gör han med den äran. Henrik Dorsin har omarbetat texten till Glada änkan – mycket skratt.

Operan är en skapelse av kung Gustav III, han finansierade den och ville på det viset visa att han var en kulturell person.

Visste du att:

- Operan i Stockholm har omkring 1.000 anställda
- Dansare pensioneras när dom är 38 år
- Sångare pensioneras vid 50 år
- En dansare lyfter cirka ett ton under en föreställning
- Dansspråket är franska och sångspråket är italienska

Nu är det dags – ridå upp! **Se mer på webben**

Text: Karin Bökman Foto: Per Börjesson

My Fair Lady – den perfekta musikalen

Den har kallats den perfekta musikalen, premiär på Broadway i New York 1956, då med Rex Harrison och Julie Andrews i huvudrollerna, och nu skulle vi i SPF få uppleva den senaste svenska uppsättningen av denna musikal på Stadsteatern i Stockholm. Fullsatt buss som vanligt, vår hovchaufför Reimer bakom ratten, den mannen vet hur man parkerar en stor buss bakom Kulturhuset i Stockholm. God middag ingick också i musikalkpaketet, sparris med löjrom och röding – lite värkänsla över meny.

Ingen Johan Rabaeus som professor Higgins denna kväll, inte heller någon Magnus Ugglå i sikte. Skönt, sa en av resenärerna, synd menar jag som tyckte det hade varit spännande att se Ugglå i en musikal. Nu ersattes han av Björn Kjellman som var mycket bra i rollen. Som professor Higgins framträdde Rolf Lydahl och han var mer higginsk än professor Higgins själv, jag skulle vilja säga att han var helt perfekt i rollen som språkprofessorn. Fantastiska dansare också.

Föreställningen har varit utsåld ända sedan premiären. SPF fixade biljetter för ett år sedan. **Se mer på webben**

Karin Bökman

SPF besökte Gruvmuseet

Vi började i kyrksalen. Själva museibygnaden låg tidigare på en annan plats, men måste flyttas på grund av den moderna gruvbrytningen. Huset måste rivras och byggas upp på den nuvarande platsen, men man bevarade den gamla stilen från 1600-talet.

Det var egentligen gruvkontor från början och därför inte ändamålsenligt för museet, då rummen är för små. Man har därför flyttat museidelen ut i annexet. Utställningen har byggts upp som en interaktiv utställning, vilket tilltalar både barn och vuxna.

Den är uppbyggd kronologiskt. Första delen handlar om gruvans tillkomst och politiken kring detta med kungen mot bergsmännen. Andra delen visar gruvhanteringen under storhetstiden på 1600-talet tack vare bland annat Christopher Polhems uppfinningar. Då startade också första akuta sjukvården 1695 med gruvhospitalet. Sista delen handlar om tiden fram till stängningen av kopparbrytningen på 1990-talet och utnämningen till världsarv 2001.

Det var under sista delen av 1800-talet och början på 1900-talet som Erik Johan Ljungberg med bas i gruvan byggde upp Stora Kopparbergs Bergslags AB till att bli ett världsomspännande företag. Han förstod också tidigt hur viktigt det var med utbildning och satsade på yrkesinriktade skolor. Bergsskolan för bergsingenjörer är en av dem. ***Se mer på webben***

Hanne Hedin



Produkter för särskilda behov

Sexton 16 SPF:are har besökt företaget Athena Nordic för information och visning av produktionen.

Athena Nordic AB grundades 1985 och arbetar rikstäckande med produkter för människor med olika särskilda behov och är specialiserade på bostadsanpassning, senior- och trygghetsboenden, omsorgsboenden och särskilda boenden. Produkter är bl a skydd och säkerhet, bad/duschkabiner, höj- och sänkbara inredningar, stödhandtag och trösklar/kilar

samt garage för elrullstolar, s k Bullar (bilden).

Spisvakt en stor produkt. I Sverige kan vi få bidrag till att installera spisvakt.

Se mer på webben

Karin Malmgren

KGK på Bovieran

KGK (Karlur, Grabbar, Kompisar) inom SPF Seniorerna Falun gjorde i mars ett studiebesök på Bovieran, det sedan ett år inflyttade 55+ boendet här i Falun.

Konceptet finns numera på tjugo platser i Sverige. Det som kännetecknar är en U-formad byggkropp med en stor inglasad gård ("vinterträdgård").

Det var en upplevelse att medan solen sken på snön utanför komma in i vinterträdgården och vandra runt bland alla tropiska växter som bananplanter, apelsin- och citronträd. Såväl apelsinerna som citronerna var ätbara men bananerna var tydligen av en sort som visserligen var ätbara men inte goda.

Temperaturen hålls på cirka 20 grader. Själv tyckte jag att det kändes som att vandra runt i en botanisk trädgård i Thailand, särskilt som luftfuktigheten var ganska hög. Runt omkring i trädgården var sittgrupper utplacerade. Det fanns även en flitigt använd boulebana.

Trädgården sköts av en inhyrd trädgårdsmästare som kommer en gång i veckan – det var "förbjudet" för de boende att ta egna initiativ i trädgården.

Var det bara var "förmöget folk" som bodde där? Det förnekades.

Det var alltså en trevlig upplevelse att få komma in och uppleva en tropisk trädgård medan snön låg vit utanför. Men om du blir lockad och vill göra ett eget studiebesök – så slå de tankarna ur hägen, de tar inte emot studiebesök.

Se mer på webben

Bo Bävertoft

IT-hjälpen



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

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

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

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

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

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

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

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

Webbansvariga:

Bo Bävertoft och Per Börjesson

Hans brinner för musik och golf

En solig vårdag träffas vi för att prata om arbetet med SPF Faluns friskvårdskommitté. Hans Thors är ordförande sedan drygt femton år, men eftersom han är drygt 80 år lämnar han gärna över till någon annan.

– När blir man egentligen för gammal, funderar han, målet med kommittén har alltid varit att förbättra hälsotillståndet för de äldre och skapa gemenskap.

Det började i blygsam skala med boule, bowling, stavgång och promenader. Sedan har det växt – långvandringsringarna är populära liksom golfen, pensionärgolfen på Samuelsdal en gång i veckan samlar stora skaror. Idag har kommittén ett tiotal aktiviteter igång.

– Vi försökte med cykling, men det lockade få, säger Hans. Förslaget om gemensam styrketräning fungerade inte heller. Vi vill gärna få in förslag på aktiviteter, vi i kommittén har svårt att komma på nya. Jag föreslår folkdans och Hans lovar att fundera på förslaget.

Hans tränar mycket, på sommaren möter vi honom på golfbanan. På vintern var det tidigare skidor som gällde, nu är det gymmet. Men tisdagar tar han ledigt från träningen, då är det musik som gäller.

– Jag spelar trumpet i Falu Evergreen. Snittåldern är 79 år, berättar Hans, men vi fortsätter så länge vi



orkar, och i sommar ska vi spela i Stadsparken i Falun. Vi träffas en gång i veckan och spelar, men kaffeпаuserna blir längre och längre, konstaterar han.

Hans Thors växte upp i Mora, tog studenten i Borlänge och sedan blev det lärarhögskolan i Gävle, där han

utbildade sig till folkskollärare. Han pluggade vidare och blev ämneslärare i matematik och kemi.

Efter utbildningen blev det Falun. Han och hustrun Britt-Inger har bott på samma adress sedan 1964. Dottern bor med make och barn i Sandviken.

Hans läser mycket. Helst biografier, gärna om musiker, senast en bok om Östen Warnerbring. Melodikrysset i radio på lördag förmiddag missar han aldrig.

Golfintresset började när han fick golflektioner i 50-årspresent. Han är Vasaloppsveteran. Det trettionde Vasaloppet fixade Hans 1998 och kan nu skriva veteran på visitkortet.

– **Det börjar bli dags att sluta**, men återväxten är dålig, vi saknar till exempel ledare i vattengymna, säger Hans, som nu ska börja förberedelserna inför KM i golf i början på juni.

Text och foto: Karin Bökman

Bowling – för att må bra och ha trevligt

Vi blir alla allt äldre. Men för ett friskt åldrande är det angeläget att vara fysiskt och socialt aktiv. Vår livsstil spelar en viktig roll. Genom träning och fysiska aktiviteter kan man se till att behålla eller öka sin fysiska kapacitet och



hälsa. Personer som startar med regelbunden fysisk aktivitet tidigt i livet och fortsätter under årens lopp har chans att behålla en god funktion under hela livet, trots att en viss nedgång är oundviklig.

OBS: Det är heller aldrig för sent att börja träna, och personer som kommer igång med fysisk aktivitet sent i livet återgår till en normalkurva vad gäller funktionsnedsättning.

Bowling är en del av de aktiviteter som ger balans, tankeverksamhet, fysik, tålmod och trevligt socialt umgänge.

I början av 2000-talet tog några SPF:are initiativet att börja spela

bowling i hallen på Scandic under ledning av Kalle Henriksson och Frank Fåhraeus. Från 2003 tog organisationen en fastare form och Gunnel Odén gick in som ledare med hjälp av Nils Jonsson, som senare ersattes av Ingvar Hernhag.

Därefter har Gunnel fortsatt tillsammans med undertecknad att utveckla bowlingen i Falun. Vi var under en längre tid mellan 25 och 30 personer som spelade varje fredag på Crilles Bowling.

Många har deltagit i SPF Seniorernas förbundsmästerskap och tagit hem segrar och medaljer. Förbundsmästerskapen är välbesökta med 150-200 spelare.

Intresset för bowling ökade när Falun Bowling & Krog öppnade och idag är det ett 60-tal som vill spela. I regel spelar 40-45 personer på de två ställena.

Vi är uppdelade i tre olika grupper: Licensspelare (spelar aktivt i serier BK Milan och BK Stöten), DGV-serien (Dalarna-Gävleborg-Västmanland), ej licensspelare och rookies som är nybörjare.

Före jul samlas vi till kaffe, julgott m m och en liten prisutdelning. I maj har vi en större säsongsavslutning innan alla skingras inför sommarens bravader.

Om fler är intresserade kommer vi att utöka timmarna till kl 10.00-11.00 och 11.00 -12.00. Vill du komma igång med bowling, kontakta Gunnel Odén (tel 076-201 6110) eller undertecknad (tel 073-061 2931), så hjälper vi dig och ordnar en tränare vid namn Allan Bergqvist.

Alla är välkomna, även funktionshindrade!

Hans Engström

Fonduekväll på Romme Alpin

I *ski lodgen* mötte oss restaurangchefen AnnaCarin Hortlund som på ett mycket trevligt och engagerat sätt berättade om anläggningen.

Det var Bo Funcke (VD för Romme Alpin) och vännen Åke Källström som för drygt 30 år sedan fick idén att bygga en anläggning i närheten av sina hem-



trakter. Anläggningen har sedan utvecklats till en av Skid-sveriges mest expansiva och populära anläggningar.

Efter informationen stod två bandvagnar klara att transportera oss upp till Toppstugan. Färden tog drygt sju minuter och gick brant uppåt. I toppstuga med sin fina utsikt väntade fonduen och övriga läckerheter på oss.

Mätta och belättna efter en härlig och annorlunda upplevelse återkom vi till Falun vid 21-tiden.

Per Börjesson

Skogsvandringspremiär

Vårens första skogsvandring gick traditionsenligt runt Kyrkbyttjärn i Vika. Dagens vandringsledare Tord Halvarson hade förberett oss på att en bäck längs leden kunde vara svårforcerad på grund av översvämning. Väl där fann vi att någon hade varit där dagarna innan och hjälpt vattnet att rinna iväg. Tack! Som vanligt hade vi tur med vädret – strålande sol, lagom varmt.

Vilka fåglar fanns där? Jo, förutom de vanliga måsarna, ändarna och gässen såg vi två fiskgjusar, tranor och (kanske) en duvhök.

Ett tjugofemtal deltagare var vi, däribland flera nya.

Följande torsdag skulle målet ha varit Källslätten, men den långa och snörika vintern hade gjort stigarna svårframkomliga. I stället tog dagens vandringsledare Bengt Östberg oss till Torsång och motionsspåret där, en trevlig och behaglig vandring längs med sjöstränderna.

Bengt inledde med att berätta om den tidigare så stora och betydelsefulla socknen Torsång och dess urgamla historia.

Efter avslutad vandring fanns möjlighet att titta in i Torsångs kyrka.

Margareta Nissby

Läs mer om vårens och höstens skogsvandringsprogram på sidan 17.



Finns du på Facebook?

Du vet väl att vår förening också finns där. Där lägger vi ut "påminnelser" om kommande föreningsaktiviteter och länkar till nya referat på vår webbplats.



Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer", så kommer våra inlägg att synas när du går in på Facebook.

Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen så kan dina

facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

Du som inte är med på Facebook: Det är inte farligt! Och du kan mycket väl börja med att läsa vad dina facebookvänner (t ex barn och barnbarn) skriver innan du själv börjar lägga ut text eller bilder. Så att du kan vänja dig.

Karin ny i styrelsen



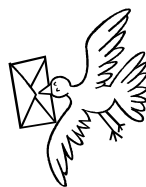
Efter ett snabbt avhopp från den på årsmötet valda styrelsen har den kompletterats med **Karin Malmgren** som sekreterare.

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!

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

Tyvärr når våra gruppmejl ibland inte ut till alla mottagare. Problemet ligger på central nivå, inte hos vår förening. Vi gör vad vi kan för att komma till rätta med problemet.



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

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

Har du mobiltelefon? Anmäl ditt mobiltelefonnummer 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 mer än 2300 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

- Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer.
- Att erbjuda medlemmarna ett brett och berikande utbud av aktiviteter och därigenom bidra till ökad livskvalitet för de seniorer som vill leva ett aktivt liv – utifrån sina egna förutsättningar.

Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar.

Alla som har rätt att uppbära pension av något slag är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

Medlemsavgift 2018: 230 kr

inklusive avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr).

Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds från SPF centralt i början av februari varje år. Vid betalning: *Använd det bankgironummer och det OCR-nummer som är angivna på inbetalningskortet.*

För den som under perioden 1 oktober – 31 december ansöker om medlemskap och registreras som medlem i SPF Seniorerna Falun gäller medlemsavgiften även under påföljande år.

Om försäkringar

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

På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Dessutom har vi en **mötesförsäkring** (avtalsnummer 7890) som är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av Förbundet.

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

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

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

Vi hoppas att du samtycker till detta.

Om så inte är fallet, meddela detta till redaktionen.

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

SPF Seniorerna Falun
 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 våra 2300 medlemmar

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

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

Stopptider och utgivningsdagar 2018:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför hösten	2 augusti / 9 augusti	vecka 35
Inför vintern	25 oktober / 1 november	vecka 47

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2018-2

Redaktion:

Maria Bjerneby Häll, maria.bjerneby.hall@gmail.com
 Karin Bökman, karinbokman@gmail.com
 Sven-Erik Ejeborg, ulla.eje@tele2.se
 Kersti Jungsbo, andersson.kersti@gmail.com eller falun@spfdalarna.se
 Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com
 Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com
 Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st
 Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com
 Margreth Lindgren (gruppmejl), margreth@telia.com
 Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com

