

INFÖR HÖSTEN



Lingon (Vaccinium vitis-idaea).
Några äldre namn på lingon i Sverige har varit bremle, kröser, linbär, ljungbär,
rödbär, skogsbär och tyssling.

(Foto: Åke Mohlin)

Styrelse 2015

Ordförande:	Gunnar Trued	070-683 4233
Vice ordf:	Ragnvald Eriksson	71 18 30
Kassör:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Inger Ledin	073-734 6317
	Birgitta Wallman	343 45
Revisorer:	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats
www.spfsenioreerna.se/falun

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

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Distribution medlemsblad:	Allan Magnusson och Britt-Mari Tägt	154 14 333 80
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	Allan Magnusson	154 14
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
IT-hjälp:	Bengt Ahlstrand	721 01 05
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	640 78
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 35</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Lennart Nilsson	130 14
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

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

Ordföranden har ordet

När du läser dessa rader har den såkallade sommaren kommit till ända. Vädret denna sommar är nog det sämsta jag upplevt, men minnet är ju som bekant väldigt kort, så det har kanske varit somrar med sämre väder tidigare, men det är ju glömt. Jag har upplevt sommaren så dålig att inte ens badstegen har vågat sig ner i vattnet på grund av den låga vatten temperaturen i Toftan.



Nu ser vi fram mot en fin, aktiv och givande höst med många SPF-aktiviteter. Det är min förhoppning, att det skall bli bättre uppslutning på våra månadsmöten och att det blir fler som blir kvar vid kaffedrickandet. Det är ju där vi får tillfälle att umgås och träffa gamla och nya bekanta, och lösa världsproblemen. I år har vi haft en ny typ av Höstupptakt med Surströmmingskväll på Främby Udde. Det är min förhoppning att det blev ett uppskattat evenemang. Detta skrevs före sista anmälningdagen.

Hoppas att det har gått bra att anmäla sig till våra aktiviteter via webbplatsen. Det blir mycket enklare för expeditionspersonalen och risken för missförstånd och felskrivning blir mindre. Majoriteten av våra medlemmar är ju datoriserade, och de som inte har dator kan ju även i framtiden kontakta expeditionen och göra sina anmälningar.

Jag kan berätta hur jag har haft det med min datauppkoppling under juli månad. Det tog operatören en hel månad att avhjälpa ett fel, så jag har känt mig helt vingklippt när jag inte har kommit ut på nätet. Nu har jag installerat mobilbroadband, så nu hoppas jag att jag skall ha en säkrare uppkoppling här ute på landet.

I detta nummer av MedlemsNytt finner du många intressanta aktiviteter inom friskvården, reseutbudet, kursverksamheten och alla övriga aktiviteter. När du deltar i våra SPF-arrangemang träffar du många likasinnade, och det ger många tillfällen att skaffa nya vänner och bekanta.

Beträffande den omtyckta vattengymnastiken så har Hans Thors ordnat så att verksamheten kan fortgå även i höst. Läs mer på sidan 29 och på webben. De som var med tidigare och de som står på väntelistan blir kontaktade av Hans när allt är klart.

SPF Seniorerna centralt driver aktivt frågorna om att bankerna måste ta ansvaret för kontanthantering, och bredbandsmålet måste inkludera hela befolkningen. Äldreomsorgen måste också prioriteras så att de mest sköra i samhället får sina behov av omsorg och trygghet tillgodosedda.



Hjalmar Söderberg har sagt: Det är skönt att bli gammal. Att vara ung var för djävligt.

Gunnar

MÅNADSMÖTEN

Månadsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.
Kaffe/te med bulle och kaka (40 kr) serveras efter mötet.

onsdag Månadsmöte i Nybrokyrkan:
9 sept Integrationsverksamheten i Falu kommun
kl 13.30 Integrationsansvarige Amel Murjic informerar

onsdag Månadsmöte i Nybrokyrkan:
14 okt Falu SPF-kör 35-årsjubilerar och inbjuder till körsång, allsång och
kl 13.30 överraskningar.

onsdag Månadsmöte i Nybrokyrkan:
11 nov Leif Andersson från Brandskyddscentralen informerar inför
kl 13.30 tändningen av årets advents- och julljus.

STUDIEBESÖK

Studiebesöken arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Anmäl deltagande i studiebesöken genom att fylla i formuläret på vår webbplats.
Du som inte har dator kan som vanligt anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).

Besöken brukar snabbt bli fullbokade när deltagarantalet är begränsat.
Meddela ev förhinder till expeditionen så kontaktar de "reserverna".

onsdag SVT Dalarna, Hälsingtorget
23 sept Karin Bökman tar emot oss där. *Max 20 personer.*
kl 13.30 **Anmälan tidigast 8 september kl 10.00 och senast 16 september**
(se ovan).

onsdag Falu Kristine kyrka
21 okt Anders Brunnstedt guidar oss runt bland kyrkans
kl 13.30 intressanta föremål. *Max 25 personer.*
Anmälan tidigast 15 september kl 10.00 och senast 15 oktober
(se ovan).

Har du idéer och förslag

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

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

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

lördag 5 september	Pia Ekström presenterar Vuxenskolans höstkurser
lördag 12 september	Gruppen Vi Två spelar och sjunger
lördag 19 september	Trafikinformation
lördag 26 september	Per-Olof Hedlund spelar och sjunger
lördag 3 oktober	Högläsning av Majt Boström
lördag 10 oktober	Faboleks spelar och sjunger
lördag 17 oktober	Syn- och hörselinstruktör/leg arbetsterapeut informerar
lördag 24 oktober	Tom Bergerengen spelar och sjunger
lördag 7 november	Kjell Karlsson spelar och sjunger
lördag 14 november	Underhållning
lördag 21 november	Musik med Nils Birgersson
lördag 28 november	Clarinette à la carte



Vecka 47: Kommunens Kvalitetsdagar, Lugnetkyrkan

NYHET: Inbjudan till Sällskapsspel

Är du nyfiken på sällskapsspel och andra trevliga sätt att umgås på? Då är du välkommen på en introduktions- och prova-på-träff **onsdagen den 30 september kl 10.00** i SPF Seniorerna Faluns kansli lokal, Trotzgatan 35.

Lennart Nilsson, som bl a samlar på bordsspel, ger tips och idéer och om intresse finns kan flera träffar bli aktuella.

Anmäl om du tänker komma **senast måndagen den 28 september** till lennart.nilsson.mind@gmail.com eller tel 070-498 7756.



TRAFIKKOMMITTÉN

inbjuder till

Informationsträff om trafiksäkerhetsfrågor
och hur vi kan minska risker och skador i trafiken

Tid: Torsdagen den 8 oktober kl 13.30 – 15.30

Plats: Dalarnas Försäkringsbolag, Slaggatan 9

Trafikkommittén inbjuder tillsammans med Dalarnas Försäkringsbolag till en intressant och aktuell information om situationen i trafiken och hur vi kan förbättra säkerheten. Denna gång tar vi upp trafikfrågor inte bara i Falun utan nationellt. Naturligtvis finns som vanligt möjlighet att komma med frågor och synpunkter.

Utöver detta får vi information om bilförsäkringar, vattenskador i hemmet och hemlarm.

Från Dalarnas deltar Christer Johansson och Peter Svensson.

Vi är säkra på att ni kommer att finna all information mycket intressant och nyttig.

Vi bjuder på kaffe med bröd och alla får en reflexbricka med sig hem.



Anmälan tidigast 10 september kl 10.00 och senast 2 oktober genom att fylla i formuläret på vår webbplats. Du som inte har dator kan som vanligt anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).

LÄSTIPSTRÄFFAR

Stadsbibliotekets café, torsdagar kl 10.00-11.30.

Höstens träffar flyttar till **Stadsbibliotekets café**, eftersom Skyttepaviljongen stänger. Första träffen ägde rum den 27 augusti.

Övriga träffar: **24 september, 22 oktober och 26 november.**

Välkommen att berätta om en bok som du själv läst och vill rekommendera eller bara lyssna till vad andra läst och vill tipsa om.



RESOR

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

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

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

En medlem får anmäla högst 4 personer.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan.

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

Betalning erläggs efter anmodan. *För vissa av våra resor kommer vi att ta ut en anmälningsavgift på 500 kr.* När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.

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

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

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

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

Webbanmälan

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

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

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

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

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

Följ med på en studieresa till Clas Ohlsons Höglager och Tomoku Hus i Insjön

tisdag 3 november

Vi startar på morgonen och åker direkt till Clas Ohlsons Höglager i Insjön. Där får vi en guidning på ca 1,5 timmar. Vi delas upp i två grupper.

OBS OBS *Det är många trappor, så du måste ha pigga ben.*

Därefter åker vi till Moskogen för att äta lunchbuffé.

Efter lunchen åker vi till Tomoku Hus. Vi guidas även där runt i två grupper.

Dagen avslutas på Hjultorget, där kan vi fika och (jul)handla om vi vill.

Kl 16.30 lämnar vi Insjön för färd tillbaka till Falun igen.

Pris: 350 kr. I priset ingår bussresa, guidningar och lunchbuffé.

Det finns endast 30 platser.

Anmälan tidigast 15 september kl 10.00. Anmälan sker via vår nya anmälningsrutin på webben (se sid 7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resansvarig: Irene Börjesson, tel 076-216 0344, e-post irenebzon@gmail.com

Julbordsresa till Mariehamn med m/s Birka

2 – 3 december

Onsdagen den 2 december lämnar vi Falun på förmiddagen och åker med egna bussar (om vi blir minst 80 personer) direkt till Stockholm för att gå ombord på m/s Birka som ska ta oss på en kryssning genom Stockholms skärgård ut mot Ålands hav.

Julbordet står dukat för oss kl 18.00 i restaurang Sjösalen. Liksom föregående år har vi 100 platser men som alltid är det först till kvarn...

Priserna nedan inkluderar: Buss, julbord inkl öl, vin och kaffe samt frukostbuffé.

– B-hytt, insides: **520 kr** (tillägg enkelhytt 160 kr)

– A-hytt, utsides: **610 kr** (tillägg enkelhytt 270 kr)

Eventuell lunch på båten *ingår ej*.

En mycket prisvärd minisemester med god mat, nöje och avkoppling!

Anmälan tidigast 8 september kl 10.00 och senast 27 oktober. Anmälan sker via vår nya anmälningsrutin på webben (se sid 7). Det går också att anmäla sig via expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

För eventuell avbokning efter den 27 oktober krävs läkarintyg.

Resansvariga: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 5670, och Irene Börjesson, tel 076-216 0344.

Läs och Res: Gotlandsresa 2016 med förberedande minikurs

Resan planeras till vecka 32 och boende-värdskap-guidning erbjuds av Gotlands folkhögskola i Hemse. Under sex dagar utforskar vi ön med bl a två heldagsbesök i världsarvsstaden Visby.

För att förbereda resan erbjuds 3-4 kurstillfällen, dagtid, ett kurstillfälle per månad under november, januari, februari och mars.

Välkommen att delta i kursen även du som inte planerar att följa med till Gotland. Du som inte har möjlighet att delta i de förberedande träffarna är naturligtvis ändå välkommen att följa med på resan.

Mera information om tider och kurslitteratur kommer under hösten.

Beräknat pris för resan vid 40 anmälda: 5.340 kr per person med del i dubbelrum. Priset inkluderar buss- och båtresa, kost, logi och guideprogram. Enkelrumstillägg 275 kr.

Anmälan tidigast 11 september kl 10.00. Anmälan görs via vår nya anmälningsrutin på webben (se sid 7). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

OBS: Glöm inte att ange om du endast vill vara med på den förberedande minikursen, endast åka med till Gotland eller om du vill ha hela paketet.

Kurs- och reseansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 81 84, gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

Kommande/planerade resor 2016

Äppelblomsresa till Hamburg i början av maj, förslagsvis 5-9 maj (arrangör MKs resor).

Vi ägnar en dag åt Hamburg med båtutur i hamnen och fri tid på staden för lunch och inköp. Vi besöker Buxtehude med marknad och lite shopping och därefter Jork och äppelbloms-festivalen med karneval (Festumzug) och marknad. En dag på Fischmarkt i Hamburg, bryggeribesök i Schlesvig-Holstein m m.

Resan omfattar fem dagar med två övernattningar i Atles Land och två övernattningar på TT-Lines.

Pris runt 5.000 kr, beroende bl a på antalet deltagare.

Hela resan annonseras i nästa nummer av MedlemsNytt (2015-4).

Resesamordnare: Stig Olsson, tel 070-540 41 77.

Portugal i oktober, förslagsvis vecka 41 (arrangör Reseskaparna).

Vi bor på 4-stjärniga Mundial som ligger centralt i Lissabon stad. Härifrån utgår våra utflykter.

Läs dag-för-dag-program på vår webbsida eller hämta programmet på SPF Seniorernas expedition.

Resan omfattar sju dagar och inkluderar buss Falun-Arlanda, flyg Lissabon, svensktalande reseledare, alla utflykter enligt program, del i dubbelrum 6 nätter inkl frukost, 4 luncher inkl dryck, 5 middagar (varav 1 lättare tapasmiddag) inkl dryck och 1 middag inkl Fadomusik, vin/öl. 2 vinprovningar och 3 kaffestopp, 2 heldagsutflykter med lokalguide. Besök och entréer enligt program.

Priset beräknas till 16.990 kr vid 25 deltagare, 16.450 kr vid 30 deltagare samt 15.990 kr vid 35 deltagare. Tillägg: dubbelrum för eget bruk 3.250 kr.

En nästan all inclusive-resa.

Hela resan annonseras i nästa nummer av MedlemsNytt (2015-4).

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

* * *

FÖR SVÄNGIG JAZZ I MYSIG MILJÖ!



**FALU
JAZZ
KLUBB**

*hälsar Dig välkommen till våra jazzkvällar
på G:a Elverket i Falun, Ölandsgatan 8.*

Fika och smörgåsar finns.

Medlemsavgift 150 kr/år. Par/familj 250 kr.

Medlem får upp till 50 kr i rabatt på entré.

Besök vår hemsida www.falujazz.se för info.

Konserter annonseras också i DT och Annonssbladet!

KURSVERKSAMHET

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



ANMÄLAN	Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna (där finns ett formulär att fylla i och skicka in) eller tel 222 46.
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler på Åsgatan 59 (obs: ny tillfällig adress) , 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 kan delta**, meddelar detta tidigt, eftersom andra kanske står i kö.

AKVARELLMÅLNING - måla tillsammans

NYHET!

Tillsammans med andra intresserade och glada akvarellmålare träffas vi för att skapa, lära av varandra och få ny inspiration.

Välkommen med din intresseanmälan!

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON

Lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har. Du lär dig hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och utföra olika ärenden med hjälp av appar. Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

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

Datum: mån 19 okt, tors 22 okt, mån 26 okt, tors 29 okt samt mån 2 nov

Tid: kl 10-12 (5 träffar)

Kostnad: 480 kr

BETONGGJUTNING - dekoration till trädgården

NYHET!

Lär dig gjuta vackra och funktionella saker i betong för hem och trädgård. Vi provar oss fram med olika tekniker. Vid intresse startar vi en grupp.

Välkommen med din intresseanmälan!

BLOMSTERBINDERI - bordsdekoration

NYHET!

Välkommen till en kreativ stund med blommor och grönt. Här får du med hjälp av en florist göra en bordsdekoration i höstens färger med blommor, bär, frukter och blad.

Skål, binderimaterial, blommor och fika ingår i deltagaravgiften. Kursen sker i samarbete med BlåBlommor – floristverkstad.

Ledare: Marie Claesson
Tid: kl 14-16
Start: 5 oktober
Lokal: Hantverksgruppen Kopparträdet, Gruvgatan 53 (vid Gruvan)
Kostnad: 480 kr

BLOMSTERBINDERI - vinterkrans till dörren **NYHET!**

Välkommen till en kreativ stund med blommor och grönt. Här får du med hjälp av en florist göra en fin krans till ytterdörren med vintergrönt som varar fram till våren.

Allt material såsom binderimaterial, blommor samt fika ingår i deltagaravgiften. Kursen sker i samarbete med BlåBlommor – floristverkstad.

Ledare: Marie Claesson
Tid: kl 14-16
Start: 2 november
Lokal: Hantverksgruppen Kopparträdet, Gruvgatan 53 (vid Gruvan)
Kostnad: 420 kr

DALARNAS IDROTTSHISTORIA **NYHET!**

Hör och lär dig mer om Dalarnas idrottshistoria, om idrott internationellt och nationellt genom historien och idag. Kanske har du egna minnen eller erfarenheter av idrott från förr och idag som är spännande att få dela med andra.

Ledare: Daniels Sven Olsson
Tid: kl 14-16
Start: 24 september (5 träffar)
Plats: Dalarnas Idrottsmuseum, Holmgatan 11, ingång via Vattugränd 1 (1 tr, hiss finns)
Kostnad: 300 kr

DALARNA från urtid till nutid (del 1)

Följ med på en geologisk upptäcktsresa/studiecirkel med geologerna Karin och Gunnar Eriksson. Vulkanutbrott, inlandsisar, bergskedjeveckningar och många olika geologiska processer har lett fram till våra dagars Dalarna med olika mineral, bergarter och jordarter.

Ledare: Karin och Gunnar Eriksson
Tid: tisdagar kl 13-15.30 (3 träffar)
Start: 22 september
Kostnad: 300 kr

DALARNA från urtid till nutid (del 2), fortsättningskurs

För dig som varit med på *Dalarna från urtid till nutid, del 1*. Här träffas vi två gånger för genomgång och teori. Kursen avslutas med en gemensam exkursion den 27 oktober.

Ledare: Karin och Gunnar Eriksson
Tid: tisdagar kl 13-15.30 (3 träffar)
Start: 13 oktober
Kostnad: 400 kr

DALARNA från urtid till nutid - exkursion Siljansringen

Ledare: Karin och Gunnar Eriksson
Tid: 8 oktober kl 10-15 (heldag)
Kostnad: 200 kr

DALARNA från urtid till nutid - exkursion södra Dalarna

Ledare: Karin och Gunnar Eriksson
Tid: 15 oktober kl 10-15 (heldag)
Kostnad: 200 kr

DANS Linedance - tisdagar

Ledare: Anita Bergström, tel 188 79
Tid: tisdagar kl 10-11 (12 träffar)
Start: 8 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

DANS Linedance - onsdagar

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: onsdagar kl 8.50 – 9.50 (12 träffar)
Start: 9 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

DANS Linedance - torsdagar

Ledare: Anita Bergström tel 188 79
Tid: torsdagar kl 10-11 (12 träffar)
Start: 10 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

DANS Linedance - nybörjare

Välkommen med din intresseanmälan! Vid minst 10 intresserade startar en grupp.

DIGITALA FOTON

Vi går igenom digitala kamerans beståndsdelar, funktioner och inställningar. Hur sparar vi foton i datorn? Något om grundläggande bildbehandling med Photoshop Elements.

Ledare: Björn Carlsson
Tid: onsdagar kl 15-17.15 (3 träffar)
Start: 7 oktober
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Kostnad: 400 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

Alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron. Vad är guldkant för dig? Vad skulle du vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka?

Första träffen är en planeringsträff där vi tillsammans skapar programmet för hösten. Alla intresserade är välkomna att anmäla sig. Kursen är för både män och kvinnor.

Start: 9 september kl 14. Nya deltagare välkomna i mån av plats.
Kostnad: Deltagaren står själv för ev avgift som t ex entréavgifter

HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans. Välkommen, vi behöver bli fler!

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 176 75
Tid: Måndagar kl 13-15.30
Start: 14 september

HANDARBETE Knyppling och tvåändsstickning - en gammal fin tradition

Ledare: Ingrid Dahl, tel 332 49, Linnea Jönsson, tel 241 20
Tid: Tisdagar kl 10-12.30
Start: 15 september

KALLIGRAFI ÄR SKÖNSKRIFT - endagskurs

Här kan du som nybörjare och fortsättare få möjlighet att lära dig mer om kalligrafins grunder och öva dig. Allt material du behöver ingår.

Ledare: Britta Nordlander
Tid: kl 10-16
Start: 11 oktober
Kostnad: 450 kr
Lokal: I en riktig kalligrafiateljé i Svärdsjö

KERAMIK - skapa i lera

NYHET!

Tillsammans med en inspirerande ledare får du möjlighet att skapa i lera och prova på att dreja. Vi har ledare och lämplig lokal. Vid ett flertal intresserade startar kursen. *Välkommen med din intresseanmälan!*

KONVERSATIONSENGELSKA

En cirkel för dig som vill utveckla och fortsätta hålla dina kunskaper i engelska språket vid liv. Målet är att öva på att tala engelska och utöka ditt ordförråd.

Vi tar upp teman som att beställa biljetter, att göra sig förstådd, att berätta om vårt land samt realia, dvs samhällsförhållanden i engelskspråkiga länder.

Ledare: Karin Michols
Tid: kl 13.30-15.30 (10 träffar)
Start: 5 oktober
Kostnad: 500 kr

KÖRSÅNG - SPF-kören

Ledare: Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75
Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67
Start: 8 september kl 13.30-15.30
Lokal: Nybrokyrkan
Kostnad: 250 kr/termin

Nya medlemmar är välkomna. Anmälan till Margareta Åberg.

LUNCH TILLSAMMANS

Vi har f n två pågående grupper men det finns möjlighet att starta fler. Gruppen bestämmer hur upplägget för cirkeln ser ut. Kanske vill ni vara fler tillsammans som lagar maten hemma hos varandra? Kanske vill ni ha mer specifikt tema?

Välkommen med din intresseanmälan! Hör av er till Vuxenskolan om ni vill få hjälp att komma igång. Vi förmedlar gärna kontakt med de andra grupperna som kan dela med sig av sina erfarenheter.

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

Ledare: Ingegerd Permalin, tel 268 83
Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11-13 (4 träffar)
Start: 10 september

Välkommen med din intresseanmälan!

Är du intresserad av att starta en egen läsecirkel? Kontakta gärna Vuxenskolan.

MAT FRÅN HELA VÄRLDEN

NYHET!

Det finns nu fler restauranger i Falun som serverar mat från olika länder och kulturer. Vi samlas för att gå ut och äta tillsammans några gånger under hösten. Vid varje tillfälle får vi information om den matkultur som den aktuella restaurangen bjuder på.

Vid första tillfället träffas vi för att planera var och när vi önskar höstens restaurangbesök.

Ledare: Monica Annersten
Tid: kl 13
Start: 17 september, planeringsträff
Kostnad: Var och en betalar sin egen måltid, i övrigt ingen kostnad.

MINNET En upptäcktsresa i minnets värld

- en studiedag/tre tillfällen

En mycket uppskattad kurs som kan hjälpa dig i vardagen. Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det? Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne? Få vetskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll
Tid: 23 september, 21 oktober resp 25 november kl 10-16
(en timmes lunchpaus – kök finns i anslutning till studielokalen där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)
Välkommen med anmälan senast två veckor före start. Begränsat antal platser.

OPERA

NYHET!

Vi träffas inför visning av Digital Opera på Metropolitan och lär oss mer om den aktuella operan, dess historia och innehåll. Vi får också lära oss mer om operans historia i stort.

Ledare: Johanna Nybelius
Start: i anslutning till programmet för Digital Opera, datum meddelas senare.
Tid: kl 18-19.30
Kostnad: Deltagaravgift tillkommer. Var och en betalar själv ev biljetter.

PASSION FÖR LIVET

NYHET!

Vi träffas för så kallade Livscaféer, där vi under ledning av utbildad handledare diskuterar och funderar över olika delar av våra liv. De områden som *Passion för livet* fokuserar på har enligt forskning en direkt påverkan på hälsa och livskvalitet – empowerment, mat och dryck, säkerhet, sociala nätverk, fysisk aktivitet, läkemedel. En viktig princip är att vi själva äger kunskapen och att det är vi själva som för tankarna vidare.

Ledare: Carmen Nordli
Tid: måndagar kl 13-16 (4 träffar)
Start: 5 oktober
Kostnad: 200 kr

SKRIV DIN EGEN SLÄKTBOK

Få hjälp, inspiration och kunskap kring att påbörja framställningen av din egen släktbok. Du lär dig mer om släkttavlor, konsten att göra historien intressant, skrivtekniker och olika möjligheter att använda datorn som hjälpmedel i arbetet. Förutsättningarna för dig som vill delta är att du har:

- genomförd släktforskning om de generationer släktboken ska omfatta
 - grundläggande kunskaper i att använda dator samt tillgång till egen bärbar dator
- Studiecirkeln sker i samarbete med Falu Släktforskarförening.

Ledare: Sven Haglöf

Tid: kl 10-12.30 (7 träffar, varannan vecka)

Start: 7 oktober (därefter 21/10, 4/11, 18/11, 2/12 samt 13/1, 27/1)

Kostnad: 530 kr

Obs! Ta med egen dator till träffarna. Trådlöst internet finns i lokalen.

SLÄKTFORSKNING - grundkurs

Vi går igenom släktforskningens grunder, hur man söker i olika arkiv och även hur man använder några av marknadens släktforskningsprogram.

Ledare: Björn Engström, tel 0246-231 65

Tid: torsdagar kl 14-16.15 (7 träffar)

Start: 1 oktober

Kostnad: 900 kr

Obs! Ta med egen dator till träffarna. Trådlöst internet finns i lokalen.

SPANSKA - grund

NYHET!

Välkommen att lära dig enkel spanska, utan grammatik. Denna kurs är för dig som ska ut och resa och vill lära dig lättare konversation på spanska.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: torsdagar 14.30-16 (5 träffar)

Start: 1 oktober

Kostnad: 350 kr

SKRIVARCIRKEL

NYHET!

Berätta glimtar ur ditt liv för dina barn, barnbarn eller för dig själv.

Bli en länk i din långa kedja. Vi stimulerar varandra till det lustfyllda skrivandet. Du har så mycket att berätta, det gäller bara att komma igång.

Ledare: Marianne Wiking och Inger Ågren Grundelius

Tid: torsdagar kl 10-12, varannan vecka med uppehåll för juledighet

Start: 24 september (10 träffar)

Kostnad: 350 kr inklusive kurslitteratur

SURFPLATTA/SMARTPHONE - grund

(endast Apple Ipad/Iphone)

Här lär du dig använda din surfplatta eller smartphone på bästa sätt.

Ladda ner och använd olika appar, göra bankärenden, beställa biljetter, läsa tidningen, titta på tv-program genom play-funktioner, använda GPS och lära dig hur smidigt du kan hantera dina dokument och bilder genom olika online-lösningar. Ni lär och tipsar även varandra.

Ledare: Per Börjesson
Tid: onsdagar kl 13-14.30 (5 träffar)
Start: 30 september
Kostnad: 350 kr

**OBS: Kursen är endast till för dig som har Ipad/Iphone (märket Apple).
Ta med egen surfplatta eller smartphone.**

TRÄDGÅRD - skördetid och förberedelse inför vintern

Lär dig mer om hösten i trädgården. Få tips kring hur du förbereder för vinter och kommande vår. **Välkommen med din intresseanmälan!**

VEGETARISK MATLAGNING

Tillsammans med Ylva Björkman, utbildad kock, lär vi oss laga bra och goda vegetariska rätter. I deltagaravgiften ingår recept och råvaror.

Ledare: Ylva Björkman
Tid: onsdagar kl 10-14 (3 träffar)
Start: 10 oktober
Kostnad: 600 kr

Saknar ni något i utbudet, något ni drömmer att få göra?

Vi i Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud.

Vi söker även dig som önskar leda en cirkel. Just nu efterfrågas du som kan mycket om och vill leda andra i grundkurs för mobiltelefoner/surfplattor, android (ej Apple). Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller falun@sv.se

* * *

Under 24 år som egen företagare har jag deltagit i skapande av trivsamma miljöer på såväl arbetsplatser som privata hem. Jag deltar gärna från början och ger råd i tygval, färgval samt montering av gardinskenor och upphängning av gardiner. Mitt varusortiment består av gardintyger, rullgardiner, lamellgardiner, persienner m.m.

RING MIG, så kommer jag och besöker ditt hem eller företag för rådgivning.

JANETS GARDINATELJÉ

Åsgatan 48

791 72 Falun

023-391 17 070-176 52 82

Mailadress: janetsgardinatelje@telia.com



Bert Andersson
Elisabeth Andersson
Gösta Andersson
Pererik Backman
Katharina Bauer
Lisbeth Carlborg
Dagmar Damberg
Mats Ericsson
Gudrun Fogelberg
Björn Granar

Lena Granevik
Lennart Haglund
Leif Hernefalk
Agneta Hultgren
Arne Hultgren
Hans Jönsson
Christina Kardell
Anita Larsson
Olle Larsson
Ingemar Lidström

Bert Linder
Mats-Gunnar Lönn
Bo Nyström
Grethel Nyström
Nils-Erik Olsson
Anita Persson
Carl Göran Petters
Lennart Westman
Kerstin Wåghäll



*Vi hälsar våra nya medlemmar
varmt välkomna!*

Det här är vår expeditiionsgrupp



Bakre raden fr v: Birgitta Eriksson, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström och Eva Wind. Främre raden fr v: Kersti Jungsbo och Lisbeth Lundin.

(Foto: Per Börjesson)

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter i KPR

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

Aktuellt från KPR:

Om boende

För att möta de äldres behov av boende byggs det just nu ett vård- och omsorgsboende i Hälsinggården. Byggnaden kommer att bli i två plan och uppförs i trä. De planerade 45 lägenheterna kommer att sakna kök, men det finns förberett för att kunna sätta in en liten kyl och en micro om så önskas. Det nya boendet ersätter Smedjan som kommer att omvandlas till ett trygghetsboende. De som fortfarande bor på Smedjan har erbjudits att bo kvar och ansöka om hemtjänst, följa med till det nya boendet eller flytta till ett annat boende inom Falu kommun. Många har uttalat ett intresse för annat boende i kommunen.

Det pågår en revidering av nu gällande ”Boendeplan för äldre 2014-2030”. En remiss kommer att skickas ut under sommaren. För de närmaste åren, 2016 – 2018, planeras ytterligare ett boende.

Om hälsa, fysisk aktivitet och gemenskap

Folkhälsoprogrammet har varit ute på remiss. Ambitionen med det nya folkhälsoprogrammet är att ha övergripande mål och att varje nämnd hittar sina egna specifika mål att arbeta efter.

KPR har lämnat yttrande och betonar i det vikten av att äldre ses som en resurs i samhället, att kunskaper och engagemang tas till vara bland annat genom äldres delaktighet och genom samråd med pensionärsorganisationerna. KPR framhåller också betydelsen av fysisk aktivitet och gemenskap för äldres hälsa och välbefinnande och vill att större fokus läggs på detta i såväl planeringen av vårt samhälle som i äldres vardag i övrigt.



PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05) och Anita Bergqvist (227 30)
Grycksbo	Elisabet Hellberg (510 60) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (313 39) och Harriet Engström (156 54)
	<i>Sammanställande: Margareta Dunkars (341 75)</i>

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



Om mediciner

SPF hade ställt frågor om läkemedelsgenomgång för dem som bor på vård- och omsorgsboende. Medicinskt ansvarig sjuksköterska, MAS, informerade om att genomgång sker en gång per år. Syftet är att om möjligt minska psykofarmaka och mediciner som ger biverkningar. Den nya patientlagen, som lägger fokus på patientens delaktighet och valfrihet, presenterades. Mer information om lagen finns på Sveriges kommuner och landstings sida, skl.se.



Om lokaler för pensionärsorganisationer

PRO och SPF har sedan ett par år diskuterat fördelarna med ett gemensamt "pensionärernas hus" och har tillsammans, såväl muntligen som skriftligen, framfört behoven och önskemålen till omvårdnadsnämnden.

Omvårdnadsnämndens ordförande har nu vidarebefordrat önskemålen till serviceförvaltningens chef.

Elisabet Ottervald

60plus MÄSSAN

Gå 2 betala för 1
Erbjudande till dig som är medlem i SPF.
60plus Mässan bjuder på entréavgiften
för en av er. Ni betalar 50:- (Ord. pris 100:-)
Uppvisa medlemskortet i kassan.

Miss inte 60plus Mässan Lugnet, 22-23 oktober

Faluns största mässa för den aktiva senioren.
Lugnet Sporthall 22-23 okt 10.00-16.00 Inträde 50:- (kontant)

Underhållning

Tävlingar

Gratis seminarier



Träffa utställare inom:
HÄLSA & HOBBY
HEM & NÖJEN
MODE & SKÖNHET
VÅRD & OMSORG
KOMMUN & LANDSTING
HOBBY & HANTVERK
TURISM & RESOR
SPORT & FRITID
TEKNIK & MOTOR
ORGANISATIONER
FÖRENINGAR mm.

www.60plusmassan.se



HÖSTENS KONserter UTE NU!



*Upplöv hela känslspektrat
med Dalarnas egen orkester!*



Fransk Höstpremiär!

Med Benjamin Schmid, violin

11 september Gäddede
12 september Falun



Jazzkonsert!

Med Isabella Lundgren

25 september Siljansnäs
26 september Falun



Jubileumskonsert!

*Med Dalasinfoniettans
egen Jonas Viklund*

8 oktober Orsa
9 oktober Ludvika
10 oktober Falun



**MUSIK
I DALARNA**

Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.SE

KALENDERN HÖSTEN 2015

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

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
SEPTEMBER					
3	tors	09.15	Skogsvandring, Karlsby fåbodar. Saml stora parkeringen Lugnet f samåkn		30
4	fre	10.00	Bowling – höststart	JA, nya	29
4	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		36
5	lör	14-16	Kafé Björken, höststart: Pia Ekström presenterar höstens kurser		5+36
7	mån		Lättgympa (<i>anmälan krävs</i>) och mjukgympa (<i>ingen föränmälan</i>) – höststart	JA	29
8	tis	10.00	Cykeltur. Samling Hälsinggårdsbryggan, småbåtshamnens parkering		28
9	ons	13.30	Månadsmöte i Nybrokyrkan: Kommunens integrationsverksamhet		4
10	tors	10.00	Skogsvandring, Gamla fruns väg. Saml gamla stenbron vid utfarten mot Rättvik		30
12	lör	14-16	Kafé Björken: Gruppen Vi Två spelar och sjunger		5+36
15	tis	10.00	Cykeltur. Samling Hälsinggårdsbryggan, småbåtshamnens parkering		28
16	ons	10.00	Stavgång – höststart. Samling Magasinsbron.		30
17	tors	9.30	Skogsvandring, Backa våtmark. Saml stora parkeringen Lugnet f samåkn		30
19	lör	14-16	Kafé Björken: Trafikinformation		5+36
23	ons	13.30	Studiebesök: SVT Dalarna, Hälsingtorget	JA	4
24	tors	9.30	Skogsvandring, Vattnets väg. Saml stora parkeringen Falu gruva f samåkn		30
24	tors	10.00	Lästipsträff, Stadsbibliotekets café (obs ny lokal)		6

26	lör	14-16	Kafé Björken: Per-Olof Hedlund spelar och sjunger		5+36
30	ons	10.00	Prova-på-träff: Sällskapsspel	JA	5
OKTOBER					
1	tors	10.00	Skogsvandring, Rottneby. Samling parkeringen vid Rottnebyskogen		30
2	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		36
3	lör	14-16	Kafé Björken: Högläsning av Majjt Boström		5+36
8	tors	13.30	Trafiksäkerhetsfrågor, informationsträff hos Dalarnas Försäkringsbolag	JA	6
10	lör	14-16	Kafé Björken: Faboleks spelar och sjunger		5+36
14	ons	13.30	Månadsmöte i Nybrokyrkan: Falu SPF-kör 35-årsjubilerar		4
17	lör	14-16	Kafé Björken: Syn- och hörselinstruktör/leg arbetsterapeut informerar		5+36
22	tors	10.00	Lästipsträff, Stadsbibliotekets café		6
21	ons	13.30	Studiebesök: Falu Kristine kyrka	JA	4
24	lör	14-16	Kafé Björken: Tom Bergerengen spelar och sjunger		5+36
NOVEMBER					
3	tis		Resa: Clas Ohlsons höglager och Tomoku Hus i Insjön	JA	8
6	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		36
7	lör	14-16	Kafé Björken: Kjell Karlsson spelar och sjunger		5+36
11	ons	13.30	Månadsmöte i Nybrokyrkan: Information om brandskydd		4
14	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning		5+36
vecka 47					
21	lör	14-16	Kommunens Kvalitetsdagar, Lugnetkyrkan		5+36
26	tors	10.00	Kafé Björken: Musik med Nils Birgersson		6
28	lör	14-16	Lästipsträff, Stadsbibliotekets café		5+36
			Kafé Björken: Clarinette à la carte		

Visst är det roligt när barn och barnbarn kommer och hälsar på – men var ska de sova?



Välkomna att inkvartera dem hos oss. Eller låt dem sova i er lägenhet och ta själva en promenad upp till oss när det är läggdags.

Stugbyn består av 10 parstugor där varje lägenhet är 32 m² och utrustad med 5 bäddar, pentry, dusch/WC, TV, kylskåp, mikrovågsugn, torkskåp och skidförråd Uthyres året runt.

Vid önskemål om incheckning/utcheckning när campingreceptionen/informationen är stängd, kontakta oss i god tid före ankomst/avresa. Lakan och handdukar kan hyras i campingreceptionen.

Ange kod "SPF".

 **Lugnets Camping**

Lugnets Camping, Lugnetvägen 14, 79131 Falun,

023-654 00, info@lugnetscamping.se

Gör vardagen lite enklare.

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

*Pia Svahn,
certifierad elhandlare.*



Falu
Energi
& Vatten



FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet

När du får detta program är årets period av Motionera Mera-lotteriet troligtvis avslutad. Den avslutades den 31 augusti 2015.

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF Seniorernas expedition, Trotsгатan 35, **senast fredagen den 4 september 2015**.

Om du har samlat minst 20 poäng kan du delta i lotteriet. Många vinster kommer att delas ut. Vinnarna meddelas genom brev och vinstlistan redovisas i nästa nummer av MedlemsNytt.

SPF-mästerskap 2015:

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

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

Cykling

Under sommaren har fyra cykelturer genomförts under ledning av Per Börjesson.

Nu blir det en fortsättning med två cykelturer **tisdagarna 8 och 15 september kl 10.00**.

Samling vid Hälsinggårdsbryggan, småbåtshamnens parkering. Cykelturerna går runt Tisken till Främby udde, återvägen över Slussen, längd 12 km. Lätt cykling.

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

OBS! GLÖM INTE CYKELHJÄLMEN! OBS!

Har du frågor om cykelturerna, kontakta Per Börjesson, perbo@pgi.se eller tel 070-415 81 51.

Mycket välkomna!

Boule

Utomhussäsongen pågår för fullt med spel **tisdagar** på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Samling kl 09.45. Spelet startar kl 10.00. Ta gärna med "fika".

Nya deltagare är mycket välkomna.

Kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.

I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet till Falu Bouleklubbs inomhushall på Vallavägen 16 i Norslund.

Det blir fortfarande spel på tisdagar, samma tider som utomhus.



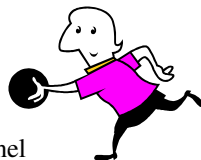
Bowling

Höstsäsongen startar **fredagen den 4 september kl 10.00** i Bowlinghallen, Scandic hotell.

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

Som nybörjare kan du få instruktion av våra ledare.

När bowlingträningen kommit i gång under hösten kan de som är intresserade delta i **Bowling-KM** för SPF Seniorerna Falun. Tävligen spelas under ett antal veckor. Den har nu spelats under fem säsonger och är mycket populär.



Senior lättgymna (tidigare kallad rygggymnastik)

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas rörlighet, styrka, kondition, koordination och balans. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare för 15 gånger.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11.00-12.00** med start **måndagen den 7 september**.

Anmälan till SPF Seniorernas expedition, tel 690 45.



Mjukgymna

är ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching. Inga övningar utförs liggande på golvet. Övningar till musik där takten i musiken gör det lättare att träna och hjälper till att hålla träningen på rätt nivå.

Kursen startar **måndagen den 7 september kl 10.00-10.45** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kr/deltagare för 15 gånger.

Ingen föranmälan behövs.

Vattengymnastik

Som bekant har Landstinget gjort besparingar, vilket innebär att bassängen i södra vårdblocket har stängts. Vi har lyckats få tre tider under tolv veckor från vecka 40-51 i lasarettets andra bassäng, Neptunbadet, som finns på Tallbacken, en annan lasarettbyggnad.

Tiderna är: **tisdag kl 11.00-11.45 (ledare: Astrid Nordén)** samt **onsdag kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00 (ledare: Lena Grönberg)**.

Vid varje tid kan 15 deltagare vara i bassängen.

För att erbjuda plats till alla anmälda och även ge möjlighet till nyanmälningar delas vecka 40-51 i två delar, vecka 40-45 resp vecka 46-51. Det betyder att varje grupp får sex veckor.

Kostnad: 425 kronor för sex gånger.

Alla som kan beredas plats kommer att kontaktas.

Nyanmälningar sker till SPF Seniorernas expedition, tel 690 45.





Stavgång

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården
onsdagen den 16 september kl 10.00
med start vid Magasinsbron.

Skogsvandringar

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

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

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

Höstens vandringar:

Torsdag 3 september: Karlsby fåbodar
Samling kl 09.15 stora gratisparkeringen, Lugnet, för samåkning.

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

Ansvarig: Bertil Jäderberg (070-548 56 17)

Torsdag 10 september: Gamla Fruns väg – Stångtjärn
Samling kl 10.00 utfarten mot Rättvik vid gamla stenbron.
Cirka 5 km. Relativt lätt vandring, inga branta uppforsbackar, stigar (med sten och rötter), bredare gångvägar. Möjlighet till bad i Stångtjärn!

Ansvarig: Bo-Erik Ahlbäck (073-809 57 59)

Torsdag 17 september: Backa våtmark, Danholn
Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen, Lugnet, för samåkning.
Mycket lättvandrad vandringsled på drygt 3 km.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

Torsdag 24 september: Vattnets väg och Rysstunneln
Samling kl 9.30 stora parkeringen vid Falu gruva för samåkning till Puttbo.
Cirka 6 km medelsvår vandring.

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)

Torsdag 1 oktober: Säsongsavslutning Rottneby
Samling kl 10.00 parkeringen vid Rottnebyskogen.
Ca 3 km, lättvandrat. Tillfälle att grilla medhavd korv.

Ansvarig: Bernt Kindlund (070-561 19 84)



Golf

Varje onsdag kl 09.00 samlas golfare vid ”nya” klubbhuset i Samuelsdal för en 9-hålsrunda. Spelform: Scramble. Startavgift: 20 kronor. Greenfee: 120 kronor.

Ingen föranmälan behövs, men på klubbens anslagstavla finns en lista där du kan anteckna dig senast dagen före spel.

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



Aktiviteter i Lugnets sporthall för seniorer 60+

Under hösten kommer det, liksom tidigare, att finnas möjlighet att spela badminton och/eller volleyboll.

Ledare kommer att finnas på plats.

Mera ingående information kommer att meddelas i gruppmejl inför höststarten av aktiviteterna.



* * *



Dansklubben Berguvarna

Gillar Du att dansa?

- Drar Du Dig för att gå på restaurang och dansa, för dyrt, hög ljudnivå, för modern musik?
- Vill Du träffa trevliga människor, dansa och äta lite gott till ett hyfsat pris?
- Skulle Du vilja vara med i en dansklubb?

Vill Du veta mer, kanske bli medlem i Dansklubben Berguvarna och få inbjudan till höstfesten den 2 oktober?

Kontakta vår ordförande Eva Marklund,
e-post eva.marklund@telia.com, eller Birgitta Gustafsson,
tel 023-25630.

Styrelsen för Dansklubben Berguvarna i Falun

Tufft föreningsmästerskap i golf



Ove Nilsson



Rune Radesten



Rigmor Kierkegaard (t v) o Gunnel Odén

Tuffa förhållanden rådde när årets föreningsmästerskap i golf avgjordes på Aspebodabanan i början på juni – hård blåst, regnskurar och tunga, blöta banor. Av anmälda 58 spelare ställde sammanlagt 55 upp, varav 12 damer.

Ove Nilsson var överlägsen segrare i herrarnas A-klass.

– Den tunga banan var inget hinder för mig, förklarade han. Aspeboda är min hemmabana och jag spelar flera gånger i veckan. Men det är första gången jag är med i föreningsmästerskapet.

I klass B herrar segrade Rune Radesten.

Mästare i de båda damklasserna blev alltid säkra Gunnel Odén, klass A, och Rigmor Kierkegaard, klass B.

– Det var ganska tungt och blött, tyckte damsegrarna. Vi råkade ut för en liten regnskur men annars hade vi i alla fall tur och slapp regn.

– 10 år är det tioårsjubileum för vårt föreningsmästerskap, konstaterade prisutdelaren Hans Thors som varit tävlingsledare alla tio åren. Första mästerskapet spelades i juli 2006. Sedan dess har det varit omkring 60 deltagare varje år. Flest deltagare hade vi 2008 då 75 spelare deltog i tävlingen.

Text: Margareta Nissby

Foto: Sven-Erik Ejeborg, Hans Thors

Bästa resultaten i varje klass:

Damer A: 1) Gunnel Odén, 2) Phia Whirf, 3) Inger Larshans

Damer B: 1) Rigmor Kierkegaard, 2) Elisabeth Nilsson, 3) Maj-Britt Wickberg

Herrar A: 1) Ove Nilsson, 2) Jörgen Åteg, 3) Roine Grönlund

Herrar B: 1) Rune Radesten, 2) Bo T Andersson, 3) Arne Lindgren

Vårens sista ordinarie skogsvandring

gick till Stabergs klack med start vid bergsmansgården Gamla Staberg. Under vandringen berättade vandringsledaren Bengt Östberg om Gamla Stabergs historia som sträcker sig ända tillbaka till



1600-talet, om den välbevarade barockträdgården, om Nya Staberg och om Knivabygden och dess anknytning till Falu koppargruva.

Tjugosex deltagare njöt av det vackra försommarvädret.

På torsdag 3 september startar höstens skogsvandringar. Läs mer på sid 30.

Margareta Nissby

Hitta din allra bästa träningsform!



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

M Hälsa & Träning

Trotzgatan 2E, 023-13334

info@mhalsatraning.se

www.mhalsatraning.se



Phai's Massage & Fotvård

Jag tar hand om dina fötter och utför:

Fotvård, fotmassage och pedikyr.

Pris: 200-300 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage.

Pris: 200-400 kr

Ring och boka på telefon:

073-723 84 41

Adress: Engelbrektsгатan 45, Falun

www.phaismassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!





SYMFONISKT OCH SVÄNGIGT

Från Tjajkovskij till Sinatra

Stig Linds Little Big Band
Dalarnas Orkesterförening
Dirigent: Hans Lövgren

Kristinehallen 3 oktober 17.00

Biljettpris: 190 kr

Nästa konsert *lördag 14 november 17.00*
i Kristinehallen:

DVORAK I FOKUS

Stor orkester i klassiska favoriter
Symfoni Från nya världen och Cellokonsert
Cellosolist: Madeleine Fransén



Köp KONSERTPAKETET på Visit Södra Dalarna,
betala för tre konserter – gå på fyra.

Vår Familj hjälper dig!



**Vi hjälper dig
med följande:**

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

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

Vi samarbetar med Bohmans Begravningsbyrå Gagnef.



Falu Begravningsbyrå

Bergsskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se - www.falubegravningsbyra.se

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

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

Britsarvet & Östanfors

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

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
Mia Örtenholm	646 29

Krondiket

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

Främby

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

Stenslund

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

Bergsgården-Österå

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

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
Inga Lill Sundbrandt	329 02

Haraldsbo

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

Hosjö

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

Har du hörselproblem?

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

Välkommen att kontakta mig!

Sigrid Grälls, tel 341 29

Har du synproblem?

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

Ring mig gärna!

Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

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

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Anhörigstöd

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

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

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

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

Träffpunkter

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

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

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

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

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

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



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

Den första fredagen i varje månad kl 13

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

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.



Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer? SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*.

Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post margareta@dunkars.se

Har du provat att äta lunch i skolan?

Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolmatsal nära dig. Pris: 45 kronor.

Det finns en lång rad skolor att välja mellan.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen.

Ring 023-868 38 för att få blankett för ansökan. Den kommer att beviljas om du har fyllt 67 år.

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



BOKEN KOMMER

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



Ring Marie Wallin, tel 822 37.

Kommunfixar'n

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



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

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

Telefonnumret till Kommunfixar'n är **023-826 57** (vardagar kl 8-16). Om telefonsvararen är inkopplad, ange då tydligt ditt telefonnummer så blir du uppringd.

Hälla-projektet

som vanligtvis står till tjänst med bl a trädgårdsarbete, har för närvarande fullt upp och tyvärr inte möjlighet att ta in fler uppdrag just nu.

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

Gitarr och sång på Gullnäsgården



En torsdag i slutet av juli bjöd Väntjänsten föreningens äldre medlemmar på sedvanlig sommarutflykt. Även i år var målet Gullnäsgården vid Varpan, där blomsterrabatterna prunkade ovanligt rikligt tack vare sommarens regnande.

Närmare trettio medlemmar hade tackat ja och tillsammans med representanter från Väntjänsten bänkade man sig runt kaffebordet.

Väntjänstens Gun Eriksson hälsade välkommen och passade också på att puffa för lördagsträffarna på Björken, som startar höstens verksamhet 5 september.

Efter kaffet sjöngs unisont "Idas äldrevisa", och därefter framförde gitarrvirtuosen Per-Olof Hedlund kända melodier, vilket uppskattades mycket.

Pastor Karin Olofsdotter, som vintertid är verksam i Nybrokyrkan men så här års fungerar som Gullnäsgårdens sommarpastor och vikarierande husmor, berättade om sommarverksamheten, som pågår från mitten av juni till mitten av augusti.

Förutom den traditionella kaféverksamheten erbjuder man också frukost med melodikryss och, under grävådersdagar, afternoon tea.





Tur med vädret? Ja, det får man nog ändå säga. På morgonen strålade solen. Frampå förmiddagen mulnade det på men inte förrän alla satt sig i bilarna för hemfärd kom regnet.

Text och foto: Margareta Nissby



Salong Fotfager

- **Fotvård**
- **Änglamassage**
- **Meditativ
fotmassage**



Ring för tidsbokning

0730-415 715

Slaggatan 13, Falun

www.salongfotfager.com

Falu SPF-kör 35-årsjubilerar

När Falu SPF-kör firade 25-årsjubileum för tio år sedan berättade Grete Ramsten, som då var ordförande, att kören bildades 1980 helt anspråkslöst av några intresserade sångare omkring Olga Lind. Då Godtemplarkören, som Agne Bäckström ledde, lades ner kom en del av sångarna över till SPF-kören. Egentligen var det för 30 år sedan som kören registrerades på riktigt som Falubygdens SPF-kör.

År 2005 ändrades namnet till SPF-kören Blå-klockan men de manliga körmedlemmarna kände sig



inte bekväma med det namnet, så efter fyra år blev det Falu SPF-kör.

Olga Lind var alltså den första ledaren för den fyrstämmiga kören. Hon efterträddes av Margareta Norberg och 1999 var det en av altarna, Gun-Britt Holmberg, som tog över ledarskapet. Allan Blennborn blev körens fjärde ledare 2003 och med ålderns rätt – Allan var 93 år – avgick han 2008. Grete Ramsten lyckades övertala Margareta Åberg att ta sig an kören och under hennes professionella ledning har deltagarantalet ökat till 51 medlemmar. Vid 25-årsjubileet var det 33.

Under årens lopp har kören framträtt vid SPF-möten, i kyrkor och äldreboenden. Den 16 juni 1996 höll förbundet sin rikskongress i Borlänge och då underhöll Falu-kören tillsammans med övriga körer i distriktet. År 2000 påbörjades ett utbyte med SPF-kören Syrenen i Sandviken. Falu-kören gjorde då en heldagsutflykt till Högbo Bruk där köreerna träffades och sedan dess har de turats om att bjuda varandra till besök med trivsamt samvaro och mycken körsång. Träffarna har avslutats med konsert.

Vartannat år sedan 2002 har SPF Daladistriktet inbjudit alla SPF-körer i Dalarna till körstämma i Kristinehallen. Falu kören har givetvis deltagit tillsammans med över 100 sångare. De senaste gångerna har Margareta Åberg varit dirigent. Körstämmorna har avslutats med offentliga konserter då alla sångglada hälsats välkomna att lyssna till lättsamma sånger och att delta i allsången. Körstämmorna har varit välbesökta och uppmärksammade av ortspressen. De har gett körsången och SPF mycken ”good will”.

Text: Margareta Dunkars

Foto: Gustaf Lagerby (2008)

Hemliga resan: Vart var vi på väg?



Femtio förväntansfulla SPF:are äntrade bussen och så rullade vi iväg. Vart var vi på väg?? Skulle det bli nya världsarvet i Hälsingland eller Grönklitt eller.... Bussen körde runt runt i några rondeller men slutligen ställdes färden mot Grycksbo. Kanske skulle det bli Grönklitt i alla fall. I Bjursås svängde vi dock av mot Ingels så kanske Hälsingland...

Reseledaren Gunnar Helgeson berättade om platserna vi

passerade och om kända personers kopplingar dit. Han delade ut ett papper med runda ringar på (en ordgåta skulle det visa sig) och så ett vis-blad. I höjd med Sörskog tog Gunnar ton och vi sjöng tillsammans.

Vid Nedre Gärdsjö/Ingels svängde vi av mot Furudal. Nu var det tid för kaffe i Ovanmyra Kulturhus. En förvånad Gunnar fick veta att det alls inte gick att komma in i kulturhuset som planerat för man hade fått fel nyckel. Istället fortsatte vi till den vackert inredda Ore sockenstuga alldeles intill kyrkan vid sjön.

Under kaffet underhöll oss Jeanett (fiol) och maken Peter (gitarr). Nu anslöt också vår guide Barbro Hedström Gunnarsson klädd i den vackra Bodadräkten. Hon kunde allt om bygden och var en mycket underhållande berättare.

Bussen styrde söderut genom det vackra landskapet vid Gulleråsen till Boda kyrkby och Barbro berättade om bygden som är känd för sina vävtraditioner. Marken är kalkrik och tidigare fanns här ett kalkbruk som nu är nedlagt.

I Boda kyrkby åt vi lunch i skolmatsalen ”Bodamål”, troligen en av de vackraste i landet. Byggnaden är ritad av arkitekt Kjell Forshed och Greta Karlén till Bomässa 1991 Dalarna. Sedan var det dags för kyrkbesök.

Den pampiga kyrkan i Boda är byggd högst uppe på en långsmal ås och kan ses milsvitt. Platsen var mycket viktig och därför blev kyrkan placerad ”helt fel”, i norr/söder istället för öst/väst och koret placerades i norr istället för i öster. När besökarna gick ur kyrkan skulle de mötas av den fantastiska utsikten över landskapet i söder.

I Rättvik gjorde vi sista stoppet. Det blev kaffe i Karlsviks Vårdshus vid södra utfarten från Rättvik. Att man kunde fika här var det få som visste. Prästänkan Katarina Fahlborg byggde, i början av 1800-talet, Karlsvik eller Siljansvik som det då hette. Det var ursprungligen ett gästgiveri. År 1838 tog fältläkaren Karl Jakob Wettergren över och döpte om gästgiveriet till Karlsvik.

Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun

Per Börjesson

Premiärlejon i Vattnäs



Fredagen den 10 juli var det högtidlig urpremiär i Mora på en nyskriven svensk opera, "Silverfågeln", en opera om Jussi Björlings liv.

SPF hade lyckats komma över 40 biljetter till premiären och de gick åt i ett nafs. Åtta föreställningar blev det totalt i Vattnäs konsertlada utanför Mora och redan innan premiären var nästan samtliga 2 400 biljetter sålda.

"Silverfågeln" bygger på författaren Yrsa Stenius bok om Jussi Björling, "Tills vingen brister", för musiken svarar Mats Larsson Gothe och för librettot Greta Sundberg. Jussi Björling ligger i sin säng i sommarhuset på Siarö i Stockholms skärgård och ser tillbaka på sitt liv - hur han och hans bröder i faderns hårda regi började turnera redan som små både i Sverige och i USA, mötet och förhållandet till den kvinna som blev hans hustru, Anna-Lisa Björling, om de stora framgångarna på Metropolitan i New York, om sista konserten på Skansen, men också om scenskräcken och rädslan för att inte räkna till. Om ångest, depression och alkohol.

Hovsångerskan Kjerstin Dellert är självklart på premiären, hon sjöng mot Jussi Björling på Operan i Stockholm vid flera tillfällen, bland annat i Tosca, La Bohème och Aida. Kjerstin Dellert minns Jussi som mycket artig och elegant.

- Det var alltid fest när Jussi kom till operan, han var elegant klädd och hälsade på alla, säger Kjerstin Dellert.

Hovsångerskan Pers Anna Larsson är grundare och konstnärlig ledare för Vattnäs konsertlada och säger i en intervju med Sveriges Television att hon är mycket nöjd med att de kunnat sätta upp en helt nyskriven opera.

- Lokalen är liten, scenen är liten så egentligen är det omöjligt, säger Pers Anna Larsson.

- Men vi lyckades göra det omöjliga möjligt och det är jag stolt över.

Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun

Karin Bökman

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

Runt 365 öar på två timmar?



Man brukar ju säga att Runn har 365 öar. Om det är sant eller inte kan man väl diskutera, det beror väl på vad man räknar som en "ö". Men många öar finns det i varje fall.

Inte åkte vi "runt" alla öarna när vi gjorde en lunchkryssning den 13 maj, men en ordentlig sväng över sjön blev det.

Läs mer på webben.



Bernina Express med Bodensjön och Schwarzwald

– en lyckad 405 miles bussresa genom Sverige, Tyskland, Österrike, Liechtenstein, Schweiz och Italien.

Resans höjdpunkt var Bernina Express mellan Chur i Schweiz till Tirano i Italien. Vi fick vi åka tåg i egen vagn i fyra timmar på slingrande spår i ett soligt, varmt och vackert alplandskap. Efter lunch i Tirano ännu en gång upp genom alplandskapet med buss och denna gång genom Julierpasset och St Moritz.

Läs mer på webben.

Sol över Axmar Bruk och Brygga



Hotfulla regnmoln tornade upp sig när 50-talet paraplyförsedda Faluseniorer gav sig iväg till Axmar bruk, som ligger vid Gästrikerekusten mitt emellan Gävle och Söderhamn.

Kulturhistoriskt intressanta Axmar järnbruk har anor från 1670-talet. Men av det ursprungliga bruket finns inte mycket kvar, eftersom ett helt nytt järnbruk anlades ett par hundra år senare en bit närmare havet. Det gamla industriområdet omvandlades till en engelsk park med spegeldammar, promenadvägar och ett lusthus.

Läs mer på webben.

Tommy Körberg och Jazzens Museum



Musikscenen var omgärdad av restaurang som var täckt med ett stort tält. Här satt vi bra och åt gott. Man kan inte tro att det var en kall stormig och regnig afton här i går, sa värden när det var dags för middagen denna solig och varma afton. Så kom han då! In på scenen stegade en ikon ifrån den svenska jazz- och underhållningsvärlden. Vit sommarkostym och matchande vit väst klädde vår stora proffssångare. Intrölaten” en fattig bonddräng” stämde inte med det vi såg. Nej med en sån karriär som Tommy genomgått så förstår man att han upplevt ett händelserikt liv. Tommy var mycket öppen mot publiken och berättade inte bara om framgångarna i musiken som han upplevt utan även misslyckanden på det privata planet.

Läs mer på webben.

En härlig båttur på Göta Kanal



Väckarklockan ringde tidigt för alla oss 59 SPF:are som skulle göra en båttur på Göta kanal. Avfärd från Falun redan kl 06.00. Återigen en av dessa många regniga dagar men ombord på bussen uppmanade Ruth oss alla att hålla tummarna för att vädret skulle bli bättre. Och se när vi kom till Sjötorp så hade det slutat regna och man kunde ana lite solsken bland de tunga

molnen. Det skulle visa sig att vi fick en härlig båttur med mycket solsken och endast någon kortvarig regnskur.

Läs mer på webben.

 **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*

Varning för sedelbedragare!

Polisen varnar för en ny typ av bedrägerier, nämligen personer som låtsas komma från Riksbanken och erbjuder sig att byta ut gamla sedlar mot nya.



I början av oktober införs nya sedlar i Sverige.

De gamla sedlarna kommer *successivt* att fasas ut och blir ogiltiga.

I september får alla hushåll i Sverige en broschyr om sedel- och myntutbytet i brevlådan. På www.riksbank.se och [facebook.com/kollapengarna](https://www.facebook.com/kollapengarna) finns information om de nya sedlarna och mynten.

Har du e-post?

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

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

Får du våra gruppmejl?

Vi skickar ut gruppmejl ca 2 gånger/månad. Får du inga gruppmejl, anmäl detta till expeditionen: falun@spfdalarna.se

IT-hjälpen



Har du problem med din dator? Något som har hängit 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 föreningens IT-hjälp som för en låg kostnad (200 kr), och i mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.

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

TIPS från IT-coachen:

Du som har Windows 7 eller 8, passa på att gratis uppgradera till Windows 10.

Troligen Microsofts bästa operativsystem.

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2200 medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du riksorganisationens tidning *Veteranen* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2015: 250 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr). Om du blir medlem under årets andra halva är medlemsavgiften för i år 120 kr.

Om fakturor från föreningen

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

Betalning av resor ska ske till bankgironummer 589-1361.

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

Plusgirokontot är avvecklat.

Kassören

Om du flyttar...

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

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

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

Klicka på *Min sida*.



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



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



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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

B



SPF Seniorerna Falun
Trotzgatan 35
791 72 FALUN
Tel 023-690 45
Org nr 883201-9239
E-post: falun@spfdalarna.se
Webbplats: www.spfseniorerna.se/falun

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når 2200 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2015:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern	29 oktober / 5 november	24-26 november

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2015-3

Ansv utg: Gunnar Trued

Redaktion:

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

