

INFÖR HÖSTEN



*Nu är den stolta vår utsprungen,
den vår de svage kalla höst.
Nu blommar heden röd av ljungen ...
(Erik Axel Karlfeldt)*

Foto: Maria Bjerneby Häll

Styrelse 2016

Ordförande:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Vice ordf:	Inger Ledin	073-734 6317
Kassör:	Holger Freij	347 43
Sekreterare:	Bo Bävertoft	070-321 5402
Ledamöter:	Bertil Eek	070-664 5450
	Gun Eriksson	070-694 1752
	Birgitta Wallman	070-330 4391
Revisorer:	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

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

Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Britt-Mari Tägt	070-318 5865
Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	<i>vakant (vid frågor kontakta expeditionen, se nedan)</i>	
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	076-236 5938
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	Håkan Romlin	070-629 1779
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 32</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Gunnar Trued	070-683 4233
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
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfseniorerna.se/falun
Bankgiro:	se sid 47

Ordföranden har ordet

Kära medlemmar i SPF Seniorerna i Falun!

Varmt välkomna till höstens verksamheter i föreningen! Ett speciellt välkommen till alla nya medlemmar. Jag hoppas ni ska trivas i föreningen och få ett trevligt utbyte av att vara med oss och ta del av något av allt det utbud som vi har. Jag är stolt över det rikliga utbud som våra kommittéer har att erbjuda. Här borde det finnas något som alla kan ta del av.

Jag gläder mig också över att det sommarutbud som vi haft i år har varit välbesökt. Du kan läsa reportage från de utflykter som anordnats, golf, skogsvandringar, kräftfest, lästips och mycket annat. Vi har ju i år haft mer aktivitet på sommaren än tidigare och vi får nu utvärdera hur mycket och vad vi ska satsa på till nästa år. Kom ihåg att du som medlem alltid är välkommen att komma med idéer till de olika kommittéernas verksamheter. Du ser ansvarigas namn här intill.



I styrelsen kommer vi i höst bland annat att driva frågor kring bostäder för äldre i Falun. Vi har varit på studiebesök på boenden i Gävle, som vi tyckte var spännande. KPR (Kommunala Pensionärsrådet) träffar regelbundet kommunens ledande politiker och vi tar upp många av dessa viktiga frågor där.

Trafikkommittén arbetar intensivt med att få till pensionärsrabatter på våra bussar. I många kommuner runt om i landet finns särskilda tider på dagen då pensionärer åker gratis. Detta vill vi också få till i Falun.

SPF centralt har uppvaktt ansvarigt statsråd kring kontanthantering på banker. Du kanske också har varit inne på webbsidan och skrivit under? Vi hoppas under hösten få en rapport på vad som händer med detta.

Nog är det mycket som händer runt omkring oss. Du kan alltid gå in på webbsidan också och se vad som är på gång. Nyheter läggs ut där så fort de kommer in. Vi har en mycket informativ webbsida. Hoppas du hittar in på den. Och vill du besöka oss personligen, så är du välkommen in på expeditionen när den har öppet. Vi kanske ska se till att ha en liten kaffehörna, så att man kan sitta ner en stund?

Och tack, redaktionen, för att vi äntligen får svar på bildgåtorna från förra numret. Jag har varit så nyfiken! Hoppas det var flera av er som klarade dessa.



Än en gång, varmt välkomna till alla de aktiviteter och medlemsmöten som vi har under hösten!

Ann-Britt Åsebol, ordförande

MÖTEN och STUDIEBESÖK

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.
Kaffe/te med bulle och kaka (40 kr) serveras efter mötena i Nybrokyrkan.

Onsdag 14 september kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan:

Motion, kondition & ålder – betydelse för hälsan

Föreläsaren Peter Foxdal är utbildad sjukgymnast och har doktorerat i klinisk fysiologi. Han är forsknings- och utbildningskonsult inom hälsa, fitness och träning. Han har varit chef för Falu kommuns hälsosatsning och har jobbat med bl a hälsospåret.

För närmare information kontakta Hanne Hedin, 070-433 64 77

Onsdag 12 oktober kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Höstens modenyheter

Modevisning med Rut & Knut.

Onsdag 19 oktober kl 18.00

Vinprovning, Kristinegården

Välkomna till en kväll i Bacchus tecken! Håkan Arvidson, ordförande för Munsänkarna i Falun, leder vinprovningen. Vi behandlar några grundläggande begrepp och ger oss i kast med frågan varför ”ett gott vin” upplevs som gott. Vinprovningen riktar sig till dig som nybörjare men även till dig som ägnar dig åt egna vinprovningar och vill veta mer.

Kostnad: ca 300 kr inkl vin och italiensk buffé (exakt kostnad kan inte anges förrän vi vet antalet anmälda).

Viktigt: För att vinprovningen ska kunna genomföras måste alla som anmält sig ta med 5 glas (4 till provningen och 1 vattenglas).

För närmare information kontakta Kerstin Wåghäll, 070-757 59 45.

Anmälan tidigast 22 september kl 10.00 och senast 7 oktober kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. *Obs: max 50 personer.*

Fredag 11 november kl 13.30:

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Clarinette à la carte

Fyra ”grabbar”, Olle Olofsson, Stig Andersson, Stig Lindstedt och Björn Zettervall, spelar underhållningsmusik på sina klarinetter i en varierande repertoar – klassiskt, visor, jazz, folkmusik, musikal och filmmusik m m.

För närmare information kontakta Ingegärd Mellquist, 070-240 56 70

Andra "highlights" i höst

Vi planerar att genomföra ytterligare två aktiviteter under hösten. Ännu har inga datum bestämts:

Föreläsning med Lars Moberg, SVT:s utrikeskorrespondent

Med Kina som arbetsfält är rubriken på den föreläsning som Lars Moberg kommer att hålla för Seniorerna i Falun någon gång under hösten.

Lars har varit utrikesreporter vid SVT i mer än 30 år; de senaste tre åren som Asienkorrespondent stationerad i Beijing (Peking).

Vi återkommer med datum, tid och plats på föreningens webbplats och i gruppejl.

Studiebesök på SVT:s lokalredaktion i Falun

Vi planerar att någon gång under hösten besöka SVT:s lokalredaktion och studio. Det blir två tillfällen eftersom SVT av utrymmesskäl inte tar emot fler än max 20 personer åt gången.

Vi återkommer med datum, tid och plats på föreningens webbplats och i gruppejl.

Välkomna till 60plus Mässan i Lugnet Sportcenter den 26-27 oktober kl 10-16

där SPF Seniorerna Falun medverkar med en monter.

Inträde 60 kr (*erbjudande till SPF-medlemmar "Gå två betala för en"*
vid uppvisande av medlemskort). Se annons på sid 23.



Välkomna på konsert när Dalarnas SPF-körer håller

Körstämma i Kristinehallen, Falun

söndagen den 23 oktober kl 15.00

Gratis inträde

Lyssna också gärna på repetitionerna
som pågår kl 10.00 – 14.30

SPF Seniorerna Daladistriktet

Ingen Restaurangchans!

Vår förening kommer inte att sälja häftet Restaurangchansen i år. Det beror inte på någon motvilja mot affärsidén. Avsikten är att inte konkurrera med skolklasser och idrottsföreningar. Vill du gå ut och äta två och betala för en, köp ett häfte av ditt barnbarn eller grannens ungdomar!

LÄSTIPSTRÄFFAR

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

Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!
Berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad
andra läst och vill tipsa om. Se också sid 38.

Lästipsträffar i höst: 22 september, 27 oktober och 24 november.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

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

- lördag 10 september: Pia Ekström presenterar Vuxenskolans kurser
- lördag 17 september: Vi Två spelar och sjunger
- lördag 24 september: Trafikkommittén informerar
- lördag 1 oktober: Nils Birgersson spelar och sjunger
- lördag 8 oktober: Underhållning
- lördag 15 oktober: Tore Jämtén med orkester
- lördag 22 oktober: Infokommitténs Maria Bjerneby Häll informerar
- lördag 29 oktober: SPF:s linedansare
- lördag 12 november: Bertil Mogrind spelar och sjunger
- lördag 19 november: Underhållning
- lördag 26 november: Clarinette à la carte

Söndag 11 september kl 13.00: Söndagskafé på Britsarvsgården.
SPF Seniorernas väntjänst serverar kaffe och bjuder på underhållning.

Väntjänsten är till för dig!

Du vet väl att du kan få hjälp av SPF Seniorernas väntjänst, t ex med "småtjänster" i hemmet, som sällskap på promenader och annat, vid läkarbesök, som smärkråd vid klädinköp, med skjuts till föreningsmöten om du inte har färdtjänst och mycket annat. Hör av dig till väntjänstens medlemmar. Namn och telefonnummer finns på sidan 32. Du kan också kontakta SPF Seniorernas expedition, tel 690 45 (tider se sid 2).

Har du hörselproblem? Kontakta SPF Seniorernas hörselombud, Gunilla Östman-Mikkola, tel 650 01

Har du synproblem? Kontakta SPF Seniorernas synombud, Sigrid Grälls, tel 341 29

RESOR

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

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

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

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan.

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

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

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

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

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

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

Webbanmälan

För att anmäla dig på webben, gå in på www.spfseniorerna.se/falun . 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.

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

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

Du som fått en reservplats – ge inte upp!

Anmäl dig även om du hamnar på reservplats. Är intresset är stort försöker vi ordna ytterligare en resa. Ni som då står på reservplats har förtur till resa nr 2.

Vill du testa hur man anmäler sig på webben?

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

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

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

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

Oktoberutflykt till 'Sola' i Karlstad med Lars Lerins konst på Sandgrund

onsdag 26 oktober

Morgonavfärd från Falun med lunchstopp efter vägen, så att Karlstadsbesöket kan inledas direkt med guidad visning av Lars Lerins konst och därefter gott om tid för egna iakttagelser och upplevelser i museet. Nerresa över Kopparberg-Hällefors, hem över Långban-Fredriksberg.

Eftermiddagen i 'solstan' bjuder även på möjligheter till strövtåg i centrum, miljön vid residenset, kanske ett besök i domkyrkan, shopping och eftermiddagskaffe, innan vi återvänder mot Falun. På hemvägen måltid i Långban, soppa, hembakat siktebröd, kaffe och mjuk kaka. Åter i Falun vid 21-22-tiden.

Pris: 540 kr. I priset ingår bussresa, entré och guidning på Sandgrund, lunch och kvällsmåltid.

Anmälan: De som sedan tidigare står på reservlista till denna resa har förtur och har fått en förfrågan om de fortfarande är intresserade. Resterande platser släpps nu. Anmäl dig även om du hamnar på en reservplats. Ser vi att intresset är stort försöker vi ordna ytterligare en resa.

Anmälan **tidigast 15 september kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resansvarig: Irene Börjesson, tel: 076-2160344, e-post: irenebzon@gmail.com

Följ med på en SPA-resa till Pärnu i Estland

30 oktober – 7 november

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

Efter frukost beger vi oss av mot Pärnu som ligger 13 mil söderut. Vid lunchtid checkar in på vårt hotell Tervis där lunchbuffén står framdukad. Vi bor sex nätter på hotellet. På hotellet finns bl a ett fritidscenter med spa-, bastu-, sport- och skönhetsfaciliteter. Det finns även ett underhållningscenter med livemusik och mycket mer. I paketet ingår 18 behandlingar. Under vistelsen har vi helpension. En kväll samlas vi för välkomstkaffe och information om hotellet och behandlingarna. Någon dag anordnas en guidad rundtur med buss i Pärnu.

Efter lunch dag åtta återvänder vi till Tallinn. Vi hinner med en del spännande shopping innan vår båt tar oss tillbaka mot Stockholm och Dalarna. Gemensam middagsbuffé, därefter kvällen fri. Frukost ombord innan vi ankommer till Stockholm för vidare färd hemåt.

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

Pris: 6.995 kr. I priset ingår buss Falun-Pärnu t o r, båtresa med del i insides 2-bäddshytt med golvstående sängar inkl frukost och gemensam middagsbuffé i båda riktningarna, även dryck ingår numera på Tallinks båtar. Logi 6 nätter med del i dubbelrum på spa-hotellet Tervis, helpension på hotellet, välkomstkaffe, 2 läkarundersökningar, 18 behandlingar, guidad rundtur i Pärnu samt tillgång till spa-, bastu-, sportfaciliteter m m.

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

Anmälan och betalning: Vi har 50 platser. Anmälan **tidigast 13 september kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Anmälningsavgiften på 500 kr betalas till VS & Perssons Bussar efter att ni erhållit inbetalningskort. Slutbetalning senast 14 dagar före avresa.

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

Researrangör: VS & Perssons Bussar, Valbovägen 177, 818 33 Valbo, tel 026-12 00 00.

Lunch och spel på Rommetravet

torsdag 24 november

Du behöver inte åka långt för att vinna mycket. Torsdagen den 24 november kan du pröva lyckan på Rommetravet i Borlänge.

Vi lämnar Falun med buss vid 10-tiden och framme vid stallbacken väntar en guidad visning innan vi tar plats i restaurangen för lunch och spel på hästar. Tävligen börjar 12.20 och beräknas sluta 15.30.

Pris: 350 kr, inklusive buss Falun-Romme t o r, guidad visning samt lunch.

Anmälan: Vi har 50 platser. Anmälan **tidigast 20 september kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Julbordsresa till Mariehamn med m/s Birka

30 november - 1 december

Onsdagen den 30 november lämnar vi Falun på förmiddagen och åker med egna bussar 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. En nyhet för i år är att nöjesartisterna bjuder på en tindrande Julshow i Club Maritim.

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, frukostbuffé.

– B-hytt insides: **490 kr** (tillägg enkelhytt 140 kr)

– A-hytt utsides: **610 kr** (tillägg enkelhytt 170 kr)

Eventuell lunch på båten ingår ej.

Anmälan tidigast 22 september kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

'I Luthers fotspår'

2-8 maj 2017

Lutherresa till kända Lutherorter, bl a Wittenberg, Eisleben och Wartburg, Legen eftermiddag-kväll, övernattnin g och gemensam rundtur i Berlin samt inslag från svensk stormaktstid, bl a besök i Lützen.

En SPF-resa i samarbete med Continent Touring/Palm och Gyll, Örebro.

Preliminärt pris: 7.800 kr. I paketet ingår resa i bekväm, modern långfärdsbuss, reseledares service och information, halvpension – middagar och frukostar – och som en extra aptitretare, 'Luthermahlzeit' i Lutherkeller i Erfurt – svensktalande lokalguides medverkan under tre dagar samt entréer vid resans studiebesök. Trivseln bidrar alla till och den är gratis! **Tillägg för enkelrum.**

För utförligt reseprogram hänvisas till www.spfsenioreerna.se/falun.

Som förberedelse planeras tre Lutherföreläsningar i slutet av januari 2017, öppna för allmänheten. Ytterligare information om tidpunkt och plats meddelas i MedlemsNytt 2016-4.

Anmälan senast december 2016 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

För information och frågor kontakta Gunnar Helgesson, tel 023-333 76 eller 070 -665 81 84.

* * *

IT-hjälpen

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

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

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

Phai's Fotvård

Fotvårdsbehandling: 300 kr

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

Tidsbokning:

073-723 84 41

Engelbrektsgatan 45, Falun
www.phaimassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!



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 eller tel 023-222 46
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans 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

AKVARELLMÅLNING - Intresseanmälan

Ni träffas och målar tillsammans och utbyter erfarenheter. Möjlighet att få en erfaren akvarellmålare att medverka vid en av träffarna för att ge stöd.

Tid: onsdagar kl 13-15

Kostnad: Ingen avgift. Eget material tar man med sig.

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON

Lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har. 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, 070- 522 43 13

Tid: kl 10-12 mån 3/10, tors 6/10, mån 10/10, tors 13/10 och mån 17/10

Kostnad: 480 kr

PROBLEM MED MOBILTELEFONEN?

I höst finns Margareta på plats två torsdagseftermiddagar på Studieförbundet Vuxenskolan för att hjälpa till och underlätta mobiltelefonanvändandet.

Datum: torsdag 20 oktober och torsdag 10 november kl 13-14.30

Kostnad: 50 kr (en kopp kaffe ingår) **Obs: Anmälan senast en vecka i förväg.**

BLI EN BÄTTRE FOTOGRAF - Bildkomposition

Praktiska tips hur man fotar t ex porträtt, landskap och natur, barn och djur, närbilder, sport och action, semester och resor m m. Diskutera egna medtagna bilder. Möjligheten att förbättra bilderna med hjälp av ett bildbehandlingsprogram, t ex Elements Photoshop.

Ledare: Björn Carlsson
Tid: onsdagar kl 15-17.15 (2 träffar)
Datum: 5 oktober och 12 oktober
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Kostnad: 160 kr

BRIDGE - grundkurs för nybörjare

NYHET!

Bridge är hjärngympa!

Ledare: Bo Eriksson och Håkan Eriksson
Tid: onsdagar kl 10-13
Start: 19 oktober (12 träffar)
Plats: Britsarvsgården
Kostnad: 700 kr inkl kursbok

Obs: Anmälan senast 15 oktober kl 12.00 till Yvonne Geijer, tel 023-251 74 (förmiddagar och kvällar) eller e-post yvonne.geijer@telenordia.se , eller till Rolf Jansson, tel 023-79 54 39.

DALARNAS IDROTTSHISTORIA

Välkommen till en föreläsning som tar dig med till historien från grekernas idrottsutövande till Falun som värd för Skid-VM. 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: tisdag 4 oktober kl 14.00
Lokal: Dalarnas idrottsmuseum
Kostnad: 60 kr

DANS - linedance för nybörjare

Ledare: Margareta Östling
Tid: torsdagar kl 10-11 (12 träffar)
Start: 15 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

Vi blir gärna fler nybörjare!

DANS - linedance för fortsättare

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: onsdagar kl 8.50-9.50 (12 träffar)
Start: 14 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

ENGELSKA- språket och samhället

Öva på att tala engelska och utöka ditt ordförråd. Vi lär oss om det engelska samhället, historien och sociala förhållanden samt diskuterar och håller oss ajour med valet i USA. Mellan träffarna söker vi själva information på datorn hemmavid, som vi sedan berättar om och utbyter med gruppen.

Ledare: Karin Michols
Tid: måndagar kl 14-16 (10 träffar)
Start: 26 september
Kostnad: 500 kr

Obs: Sista anmälningsdag 16 september

GEOLOGIEXKURSION - heldag

En ny geologiexcursion till Mora-Älvdalen. Vi samåker i bilar.

Ledare: Gunnar Eriksson
Tid: onsdag 14 september kl 9-17
Kostnad: 300 kr

GITARRSPEL i grupp

Ledare: Per-Olof Hedlund
Tid: torsdagar kl 10-12 (5 träffar)
Start: När cirkeln är fulltecknad.
Kostnad: 450 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

För 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? Kursen är för både män och kvinnor.

Start: 15 september kl 14.00 uppstartsmöte på Vuxenskolan
Kostnad: Deltagarna står själva för ev avgift såsom entréavgifter o dyl

HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr

Vi träffas för att handarbete 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: 12 september

HANDARBETE Knyppling och tvåändsstickning

Ledare: Elsie Edström, tel 163 43
Tid: tisdagar kl 10-12.30
Start: 13 september

HISTORIA OCH KULTURHISTORIA

Studiecirkeln sträcker sig från första världskriget, mellankrigstiden, andra världskriget, förintelsen, Norden under världskrigen, världskrigens kulturhistoria samt några historiska personer under epoken. Den riktar sig till dig som vill få grundläggande kunskaper om några centrala historiska händelser, vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt.

Ledare: Fredrik Adolphson

Tid: kl 18-20 (6 träffar)

Start: 7 september

Kostnad: 600 kr

HÄLSOFÖRELÄSNING

Fysisk aktivitet med kronisk obstruktiv lungsjukdom (KOL) och råd om fysisk aktivitet för dem som inte har KOL.

Föreläsare: Professor Margareta Emtner från Uppsala

Tid: torsdag 17 november kl 14.00

Lokal: Kristinegården

Kostnad: 50 kr

KALLIGRAFI för nybörjare och fortsättare

Bekanta dig med olika sorters pennor, bläck, färger och papperssorter.

Lär dig grunderna för klassisk kalligrafi, med 800-talets karolingiska minuskelskrift och 1400-talets humanistiska som förebilder. Prova på olika sätt att komponera texter, till exempel dikter, inbjudningar och julkort.

Ring gärna kursledaren för ytterligare information.

Ledare: Britta Nordlander, tel 070-555 14 62

Tid: torsdagar kl 10-12.30 (5 träffar)

Start: 22 september

Kostnad: 550 kr

KERAMIK - skapa i lera

NYHET!

Tillsammans med en inspirerande ledare får du möjlighet att skapa i lera. Vi gör vackra bruksföremål med olika mönstertryck, bl a gamla spetsdukar. Allt material ingår. Föremålen bränns och glaseras efteråt av ledaren.

Ledare: Pernilla Nordman

Start: lördag 17 september kl 15-17

Kostnad: 400 kr

Föreläsning: KVINNLIGA KONSTNÄRER I SVERIGE

under 1800-talet och deras förutsättningar

Föreläsare: Fil dr Birgitta Sandström

Tid: 10 november kl 14.00

Lokal: Kristinegården

Kostnad: 70 kr

KÖRSÅNG Falu SPF-kör

Ledare: Mats Bergman, tel 179 71, Margareta Dunkars, tel 341 75

Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67

Start: tisdag 6 september kl 13.30-15.30

Lokal: Nybrokyrkan

Kostnad: 250 kr/termin

Obs: Nya medlemmar ska först kontakta Margareta Åberg.

Begränsat antal gäller sopraner och altar.

Söndagen den 23 oktober medverkar kören i Körstämman 2016 i Kristinehallen med distriktets alla SPF-körer. Stämman avslutas med en offentlig konsert kl.15.00.
Se sid 5.

LUNCH TILLSAMMANS

Vi har för närvarande 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 Perlmalm, tel 268 83

Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11-13

Start: 8 september

Välkommen med din intresseanmälan!

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

MINNET - en upptäcktsfärd i minnets värld

En studiedag vid två 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: kl 10-16 (en timmes lunchpaus – kök finns i anslutning till studielokalen där man kan värma mat)

Datum: 26 oktober resp 23 november (enskilda tillfällen, anmäl dig till ett)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

Anmälan senast två veckor före kursdag. Begränsat antal platser.

NATURKÄNSLAN – kom ut och njut!

NYHET!

Kom ut i naturen och finn glädjen i att tillsammans utforska, ta del av och se allt spännande som finns där. Rofyllda och matnyttiga aktiviteter för att stärka naturkänslan. Vi håller till på Dikarbacken, Naturskolan i Falu kommun.

Ledare: Mia Bucht, utomhuspedagog

Tid: kl 10-12.15 (3 träffar)

Start: tisdag 11 oktober

Kostnad: 280 kr

OPERACIRKEL

NYHET!

Vi träffas och delar med oss av våra upplevelser samt guidar varandra in i operans värld. Cirkeln är också till för dig som vill träda in i dess underbara värld.

Ledare: Ingegerd Permalm

Tid: Varannan måndag kl 10-12 (7 träffar)

Start: 12 september

Kostnad: Ingen avgift

OPERAFÖRELÄSNINGAR

I höst har ni möjlighet att ta del av operans historia i stort. Vi lär oss mer om de utvalda operorna, deras historia och innehåll.

Ledare: Johanna Nybelius

Tid: kl 18.30-19.30

Start: Ytterligare information kommer via gruppejl samt flyers

Kostnad: 50 kr/föreläsning

Anmälan senast en vecka innan föreläsningens datum.

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 023-231 65

Tid: onsdagar kl 14.00- 16.15 (7 träffar)

Start: 5 oktober

Kostnad: 900 kr

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

SNICKERI – Bli snickare för en dag!

NYHET!

Lär dig om handverktyg och få kunskap om vad du behöver för att kunna lyckas.Handledning med Sven-Åke Karlsson.

Ledare: Sven-Åke Karlsson (Bysnickar'n)

Tid: onsdag 19 oktober kl 13-16

Plats: Vi håller till i lokalen på Studieförbundet Vuxenskolan

Kostnad: 250 kr

SPANSKA - grund

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 kl 10-11.30 (6 träffar)
Start: 6 oktober
Kostnad: 450 kr

SPANSKA - grund, fortsättning 1

För dig som redan gått spanska grund och vill lära dig mer.

Ledare: Carmen Nordli
Tid: torsdagar kl 14.30-16 (6 träffar)
Start: 6 oktober
Kostnad: 450 kr

SPANSKA - grund, fortsättning 2

För dig som redan gått spanska grund och grund fortsättning och vill lära mer.

Ledare: Carmen Nordli
Tid: torsdagar kl 16.30-18 (6 träffar)
Start: 6 oktober
Kostnad: 450 kr

SVENSKA i tal och skrift

"Jag är ingen talare, men..." Hur många gånger har vi inte hört den frasen? Den här kursen leder inte fram till att du blir examinerad talare, men du kommer inte att använda den frasen i varje fall. Vi kommer att ha både muntliga och skriftliga övningar, t ex hur man talar inför en grupp eller en stor församling, samt övningar som stärker din uppfattning om språket och gör det lättare att uttrycka det du vill säga, så att det blir rätt och lättfattligt.

De skriftliga övningarna kan vara skrivelser till myndigheter eller kommersiella företag.

Vi arbetar med form och innehåll. Kroppsspråket är också väsentligt. Naturligtvis ska vi studera språkets uppbyggnad och förändring, ordbildning och nya ord. Det är också viktigt att hänsyn tas till kursdeltagarnas önskemål.

Ledare: Karin Michols
Tid: torsdagar kl 14-16 (8 träffar)
Start: 29 september
Kostnad: 500 kr

Obs: Sista anmälningsdag 16 september.

SURFPLATTA - grundkurs (endast märket Apple Ipad)

Här lär du dig använda din surfplatta 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 onlinelösningar. Vi lär oss tillsammans och tipsar även varandra. **Ta med egen surfplatta.**

Ledare: Per Börjesson
Tid: tisdagar kl 13.00-14.30 (5 träffar)
Start: 8 november
Kostnad: 350 kr

Obs: Kursen är till endast för dig som har Ipad (märket Apple).
(Vid stort intresse kan en ytterligare grupp skapas med träffar samma datum men med senare tid.)

SURFPLATTA - fortsättningskurs för dig som gått grundkurs

Ledare: Per Börjesson (endast märket Apple/Ipad)
Tid: onsdagar kl 13-15 (3 träffar)
Start: 9 november
Kostnad: 250 kr

TVÅÄNDSSTICKNING

NYHET!

Tillsammans lär vi oss grunderna i tvåändsstickning, den gamla fina tekniken som ger tät och fin kvalitet. Det är roligt och det blir fina mönster.

Ledare: Kerstin Ankert
Start: tisdag 27 september
Tid: kl 13-15 (3 träffar, tisdag 27/9, tisdag 4/10 och måndag 10/10)
Kostnad: 250 kr

QIGONG - må bra i kropp och själ**PROVA PÅ!**

Här får du prova om Qigong är något för dig att fortsätta med.
Cirkeln startar sedan i oktober.

Ledare: Gunnel Sartz
Tid: onsdag 14 september kl 13.30
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: Ingen avgift

QIGONG - må bra i kropp och själ

NYHET!

Vi lär oss grunderna och rörelserna i Qigong och stärker både kropp och själ.

Ledare: Gunnel Sartz
Tid: onsdagar kl 13.30 (7 träffar)
Start: 5 oktober
Kostnad: 600 kr
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet. Vi söker även dig som önskar leda en cirkel. Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller falun@sv.se

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

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

SPF Seniorernas representanter i KPR

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

Aktuellt från KPR:

På uppdrag av KPR har en brukarrevision på vård- och omsorgsboendet Skoghem i Grycksbo genomförts under våren.

Skoghem är ett vård- och omsorgsboende för äldre med höga omvårdnadsbehov. Boendet öppnade 1995 och i dag finns 40 lägenheter i olika storlekar, som alla har kök och toalett. De flesta har även balkong. Det finns även möjlighet till parboende.

Omvårdnadsnämnden har sedan tidigare arbetat utifrån en gemensam värdegrund och införde 2014 värdighetsgarantier som gäller för alla användare av kommunens tjänster inom vård- och omsorgsboende, hemtjänst och dagverksamhet. De frågor som ställdes till de boende, de anhöriga och personalen utgick från dessa garantier. Vi tyckte att det skulle vara intressant att undersöka dels om de boende och deras anhöriga anser att vård och omsorg ges i enlighet med dessa garantier, dels om personalen känner till garantierna och arbetar efter dem.

Intervjuerna med de boende, tio personer, skedde i respektive lägenhet och varade mellan 20 och 60 minuter. Personalen, tillsammans nio personer, intervjuades i s k fokusgrupp vid två tillfällen. En enkät skickades till anhöriga och av dessa har åtta personer svarat. I analysen har vi jämfört svaren från de olika grupperna.

Sammanfattningsvis konstaterades att de boendes, personalens och de anhörigas uppfattningar i stort stämmer överens. De boende bestämmer själva över sina liv och insatser och de, liksom de anhöriga, anser att personalen engagerar sig och ger ett bra och positivt bemötande. Personalen strävar efter att ge den boende egen tid och tar hänsyn till den enskildes önskemål i olika frågor. Vår bedömning var att värdighetsgarantierna är väl förankrade i det dagliga arbetet på Skoghem.



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	Sigrid Strand (070-433 822) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23) och Harriet Engström (156 54)
	<i>Sammankallande: Margareta Dunkars (341 75)</i>



Skoghem är ett **vård- och omsorgsboende** och det krävs en ansökan, utredning och beslut om bistånd för att man ska få ett sådant boende. Endast den som har stora vårdbehov bereds möjlighet till lägenhet där. Falu kommun driver tolv vård- och omsorgsboenden och två drivs av en privat utförare.

Ett annat boende är **trygghetsboende**, ett boende som man själv söker sig till och dit man kan flytta efter 70 år. Lägenheten tilldelas av hyresvärden. På varje trygghetsboende ska det finnas en gemensamhetslokal och en person anställd som anordnar olika aktiviteter under veckorna. För närvarande finns det tre trygghetsboenden och ytterligare ett planeras att bli färdigställt under 2017. En privat utförare finns även.

Seniorboende/55+, en annan form av boende, som också bygger på att den enskilde själv söker en lägenhet. Det finns i nuläget sex seniorboenden, varav ett drivs enskilt och är ett kooperativ. Ett nytt privat seniorboende är under uppförande.

För den som vill veta mer om de olika boenden som finns i Falun kommer en utförligare beskrivning att finnas på vår webbsida.

Elisabet Ottervald

 **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*

Falu Ost & Deli



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

Ta med annonsen så får du 10% rabatt vid ett köptillfälle! Gäller t o m 29/10 2016.

Falu Ost & Deli AB | Åsgatan 18 | 791 71 FALUN | 070-204 62 01 | info@faluost.se

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



Vill du äta nylagad hemgjord mat med fri hemkörning vardagar vid lunchtid?

***Varmrätt med sallad 60:-
Smör & bröd 5:-
Dryck 10:-***

**Veckans meny:
se FK måndagar eller
kuselska.dalarna.cc**

Pensionärsrabatt på krogen

Küselska krogen Myntgatan 18 791 60 Falun 023/272 20

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 60:- (Ord. pris 120:-)
Uppvisa medlemskortet i kassan.

Miss inte 60plus Mässan Lugnet, 26-27 oktober

Faluns största mässa för den aktiva senioren.
Lugnet Sporthall 26-27 okt 10.00-16.00 Inträde 60:-

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



KALENDERN HÖSTEN 2016

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
SEPTEMBER					
varje onsdag		9.00	Golf (scramble), Samuelsdal		31
8	tors	9.30	Skogsvandring, Lurån. Samling stora parkeringen Lugnet f samäkning		29
9	fre	10.00	Bowling, höststart	JA, nya	28
10	lör	14-16	Kafé Björken: Pia Ekström presenterar Vuxenskolas kursen		6 + 33
11	sön	13.00	Söndagskafé på Britsarvsgrården		6 + 32
12	mån	10.00	Cykling till Främby udde och åter. Samling Slusskaféet		28
12	mån	10.00	Mjukgympa, höststart. Britsarvsgrårdens gymnastiksal		30
12	mån	11.00	Senior lättgympa, höststart	JA	30
14	ons	10.00	Stavgång, höststart. Samling Magasinsbron		29
14	ons	13.30	Medlemsmöte, Nybrokyrkan: Motion, kondition & ålder (föreläsning)		4
14	ons	17.30 o 18.15	Vattengymnastik, höststart (anmälan till kölista – platserna utlottas)	JA	31
15	tors	09.30	Skogsvandring, Källslätten. Samling parkeringen Falu gruva för samäkning		29
17	lör	14-16	Kafé Björken: Vi Två spelar och sjunger		6 + 33
22	tors	10.00	Skogsvandring. Samling vid Samuelsdals golfbana (övre parkeringen)		29
22	tors	10-11.30	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten		6
23	fre	10-15	Landstingets Hjälpmedelsdag, Borlänge	JA	32
24	lör	14-16	Kafé Björken: Trafikkommittén informerar		6 + 33
29	tors	10.00	Skogsvandring o korvgrillning. Samling parkeringen vid Stångjärnsstugan		29

OKTOBER

1	lör	14-16	Kafé Björken: Nils Birgersson spelar och sjunger	6 + 33
7	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	33
8	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning	6 + 33
12	ons	13.30	Medlemsmôte, Nybrokyrkan: Modevisning (Rut & Knut)	4
15	lör	14-16	Kafé Björken: Tore Jämtén med orkester	6 + 33
19	ons	18.00	Medlemsmôte med vinprovning, Kristinegården	4
22	lör	14-16	Kafé Björken: Infokommitténs Maria Bjerneby Håll visar och berättar	6 + 33
23	søn	10 + 15	Körstämman i Kristinehallen	5
26	ons		Resa till Karlstad: Lars Lerins konst på Sandgrund	8
26-27		10-16	Seniormässan 60plus, Lugnet Sportcenter	5
27	tors	10-11.30	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten	6
29	lör	14-16	Kafé Björken: SPF:s linedansare	6 + 33
30/10 – 7/11			Spa-resa till Pärnu, Estland	9

NOVEMBER

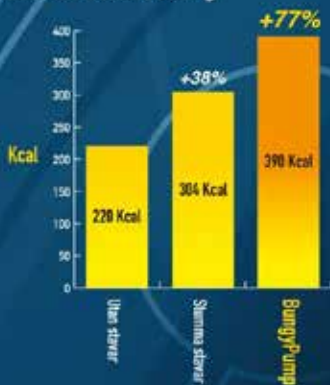
4	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	33
11	fre	13.30	Medlemsmôte i Nybrokyrkan: Clarinette à la carte (konsert)	4
12	lör	14-16	Kafé Björken: Bertil Mogrind spelar och sjunger	6 + 33
19	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning	6 + 33
24	tors		Resa till Rommetravet	10
24	tors	10-11.30	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten	6
26	lör	14-16	Kafé Björken: Clarinette à la carte	6 + 33
30/11 – 1/12			Julbordsresa till Mariehamn	10

BungyPump
of Sweden

UPP TILL
77% ÖKAD
FÖRBRÄNNING
JÄMFÖRT MED VANLIG PROMENAD

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

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



WWW.BUNGYPUMP.SE

TeL 0660-585 89 info@bungypump.se

Dalasinfoniettan

LÄS PROGRAMMET FÖR 2016/17
VIA DALASINFONIETTAN.SE



DALASINFONIETTANS ABONNEMANG FÖR KRISTINEHALLEN FALUN 2016/17

8 KONserter FÖR 992 KR = ÖVER 40 % RABATT

Vi är otroligt glada att presentera vårt helt nya konsertabonnemang. Du får en **egen stol** i salongen, du **slipper köa** till biljettkassan och du blir en del av vår musikälskande familj! Du får, för endast **992 SEK**, åtta fantastiska konserter i Kristinehallen med Dalasinfoniettan, tillsammans med förstklassiga solister och dirigenter, att se fram emot under hösten 2016 och våren 2017. **Bättre pris** - spara mer än 40 % jämfört med ordinarie biljettpris. **Egen stol** samma plats på samtliga abonnemangskonserter. **Överlåt din plats** vid förhinder - ge din biljett till någon av dina nära och kära.

Abonnemanget för 2016/17 säljs från **1 juli till 10 september!** Boka via dalasinfoniettan.se/abonnemang eller via Biljettforums kundtjänst **0771-130 150**

Dalasinfoniettan

Läs mer om konserterna på dalasinfoniettan.se

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet

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

För att delta i lotteriet ska motionskortet lämnas in eller skickas till SPF Seniorernas expedition, Trotsгатan 35, **senast fredagen den 9 september 2016**.

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.

Cykling

OBS: GLÖM INTE CYKELHJÄLMEN!

Under sommaren har fem cykelturer genomförts under ledning av Per Börjesson. Tyvärr har deltagarantalet hittills varit mycket lågt.

Ta chansen och kom med i sommarens sista cykeltur **måndagen den 12 september!**

Samling vid Slusskaféet **kl 10.00**. Cykling runt Tisken till Främby udde och åter, längd 9,5 km. Lätt cykling. Den som vill tar med fika/frukt eller köper på Främby udde.

Har du frågor eller funderingar kring cykling kontakta Per Börjesson, perbo@pgi.se eller tel 070-415 8151.

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. Tag 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 9 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. Tävlingen spelas under ett antal veckor. Den har nu spelats under fem säsonger och är mycket populär.

Stavgång

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården **onsdagen den 14 september kl 10.00** med start vid Magasinsbron. *Ingen föransmälan behövs.*



Skogsvandringar

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

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

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

Höstens återstående vandringar

(Höstens första vandring genomfördes den 1 september)

Torsdag 8 september: Favorit i repris: Lurån, Rog
Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

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

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)



Torsdag 15 september: Källslätten

Samling kl 9.30 stora parkeringen vid Falu gruva för samåkning.

Längd: 5,5 km. Lite tyngre vandring med uppförbackar.

Ansvarig: Bertil Jäderberg (070-548 56 17)

Torsdag 22 september: Samuelsdal

Samling kl 10.00 vid Samuelsdals golfbana (övre parkeringen).

Ca 4 km ganska jobbig vandring med några rejäla stigningar.

Fantastisk utsikt över Runn utlovas under pausen.

Efter vandringen går det att avnjuta lunchen vid Samuelsdals Pensionat (pensionärspris 85 kr).

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

Torsdag 29 september: Stångtjärn

Samling kl 10.00 parkeringen vid Stångtjärnsstugan.

Ca 5 km. Tillfälle att grillas medhavd korv.

Ansvariga: Tord Halvarson (076-807 52 74) och Bertil Jäderberg (070-548 56 17)



Långvandringar för skidåkare och andra

Förra året gjorde vi ett antal långvandringar till "höjdpunkter" i Falun under november och december. Det blev ett knappt tiotal vandringar i för årstiden bra väder. Vi gick ca 10 km och var ute ungefär tre timmar. Då gick vi på tisdagar; i år blir det onsdagar och vi börjar i november.

Förslag till utflyktsmål:

- Rösåsen, mellan Torsång och Skedvi
- Gruvan i Boda, Svärdsjö
- Sörskog
- Fredsmilen runt Falu gruva
- Gyllbergen
- Logården runt (18 km, 5 timmar)
- Hosjön runt
- Brandtornet vid Nysjöns fåbod
- Väckelberget, vid Yttertänger
- Höjderna mellan Sågmyra och Leksand
- Höjderna mellan Aspeboda och gruvan
- Torsktjärnberget och Krövelberget norr om Toftbyn



Alla kommentarer och bättre tips är välkomna. Vi hinner ju inte med alla, så ni får gärna "rösta på" något.

Är ni bekanta med något av områdena, är Mats Hiertner mycket tacksam för all hjälp med planläggningen.

Listan med e-post-adresser från förra året gäller fortfarande. *Vill ni vara med och få information om vart vi åker, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com*

Mjukgympa

Det 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 12 september kl 10.00-10.45** i Britsarvsårdens gymnastiksal. *Ingen föranmälan behövs.*

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

Senior lättgympa (tidigare kallat ryggymnastik)

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 Britsarvsårdens gymnastiksal **måndagar kl 11.00-12.00** med start den **12 september**.

Anmälan till SPF Seniorernas expedition, tel 690 45.



Vattengymnastik

Intresset för att delta i vattengymnastik är mycket stort. Tyvärr är det brist på ledare. Det är dock glädjande att vi har en medlem som är intresserad att få utbildning. Det kan på sikt ge utrymme för ytterligare grupp eller grupper. Vi har nu två tider: **onsdagar kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00** i Neptunbadet från vecka 37. Varje grupp får 12 veckor under ledning av Lena Grönberg. Avgift: 850 kronor/deltagare.

Nu finns en kölista på ca 65 medlemmar som önskar vara med. Det är dels de som deltog i Lena Grönbergs grupper under våren från mars till maj månad samt en del som anmält sig senare. Dessutom finns säkert flera medlemmar som vill få chansen att vara med.

Som ni förstår kommer endast 30 deltagare få plats i första omgången. Utlottning av dessa platser sker i början av september. Deltagare som kommer med får meddelande om detta. Efter tolv veckor kommer 30 nya platser att lottas ut.

Golf

Varje **onsdag kl 09.00** under hela sommaren har golfare samlats vid ”nya” klubbhuset i Samuelsdal för en 9-hålsrunda. Spelet fortsätter även under september. Spelform: Scramble. Startavgift: 20 kronor. Greenfee: 120 kronor.

Ingen föranmälan behövs.

Ledare: Daniels Sven Olsson 070-578 2035.



* * *

Falu Emaljskyltar

är en av Sveriges få tillverkare av hantverksmässigt framställda emaljskyltar. Vi tillverkar alla sorters emaljskyltar, såsom husnummer och gatuskyltar. Skyltar till företag och institutioner.

Kort sagt – **emaljskyltar för de flesta behov!**

Vår tillverkning av emaljskyltar sker enligt traditionella metoder i ett material med en stark utstrålning och dekorativa kvalitéer.

För Er som vill ha en skylt utöver det vanliga

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

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 livskvalitén.

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

Innerstan

Maria Bjerneby Häll 073-980 2599
Ann-Marie Bonde 228 42
Sune Hallstensson 070-884 2258
Per-Olof Hedlund 334 69
Anna Lundquist 073-038 9268
Christina Öhlén 070-231 1818

Britsarvet & Östanfors

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

Lustigknopp

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

Krondiket

Anita Bonde 268 26

Aspeboda

Håkan Romlin 291 77

Främby

Rolf Alvolin 131 83

Stenslund

Viola Lundbäck 283 62

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 652 69

Norslund

Gun Eriksson 070-694 1752
Sigrid Grälls 341 29

Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42

Haraldsbo

Lena Söderlund 0731-505 436

Hosjö

Maria Andersson 338 77

Har du hörselproblem?

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

Gunilla Östman-Mikkola, tel 650 01

Har du synproblem?

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

Sigrid Grälls, tel 341 29

Söndag 11 september kl 13.00: Söndagskafé på Britsarvsgården. SPF Seniorernas väntjänst serverar kaffe och bjuder på underhållning.

Fredag 23 september kl 10-15: Säkerhet i vardagen – Landstingets Hjälpmiddelsdag, Borlänge (se www.spfseniorerna.se/falun)

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, Källanget-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 Hügglom*, tel 336 42, och för Smedjan genom *Ann-Marie Bonde*, tel 228 42.

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

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet pågår fr o m 10 september t o m 26 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 30 kr och umgås och ha trevligt.

Se programmet på sid 6 och kalendern på mittuppslaget.
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

fr o m 2 september t o m 2 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

Läs mer om äldrematen i Falun på nästa sida!



Har du provat att äta lunch i skolan?

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

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

En lunch kostar 50 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 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.

Hur är det med äldrematen i Falun?

Vi vet ju alla att maten har stor betydelse för vår hälsa och vårt välbefinnande. Det gäller alldeles särskilt för äldre i vård- och omsorgsboende som behöver näringsrik mat med rätt konsistens. Många boende har svårt att tugga eller svälja och behöver t ex timbalkost eller gelékost och de flesta fordrar energi- och proteinberikad mat. Hur kan de få det i Falu kommun?

I Falun har vi 14 särskilda boenden för de som har en demenssjukdom och de som har stort vård- och omsorgsbehov. De får sin mat från kommunens centralkök, Haraldsboköket, så när som Daljunkaregården som drivs av Temabo och har eget tillagningskök. På matsedeln finns två rätter att välja på till såväl lunch som middag. Huvudkomponenten i måltiden levereras kylt från Haraldsboköket till avdelningarna på hemmen där den tas om hand av personalen som kokar potatis och tillreder grönsakerna. Särskilda dietkokerskor ansvarar för alla specialkost som utgör 15 procent av de ca 1300 äldreportioner som tillagas i Haraldsboköket per dag. Vårdpersonalen lagar frukost och mellanmål och ser till att de som behöver extra tillskott, t ex energidrycker får det. De boende betalar 105 kr per dygn för maten.

I Socialstyrelsens enkätundersökning om maten i äldreomsorgen svarade 67 procent av de tillfrågade i Falun att de var nöjda och det var ett bättre resultat än genomsnittet i landet.

De som bor kvar hemma men inte kan laga sin mat själva kan få hjälp av hemtjänstpersonalen att handla och laga enklare mat eller att värma matlåda. Från Haraldsboköket kan man nämligen beställa kylt mat som levereras hem. Det går också att få specialkost. En portion kostar 65 kr. För att få matjänst behöver man kontakta omvårdnadsförvaltningens biståndshandläggare. Måltiderna är näringsberäknade och alla matsedlar finns på kommunens hemsida, www.falun.se.

Från några restauranger kan man också beställa varm mat som kommer hem vid lunchtid. Ett exempel är Kùselska krogen där varmrätt med sallad kostar 60 kr.

I livsmedelsaffärerna kan man nu få djupfrysta rätter som är anpassade efter äldres behov som t ex Findus GoVital. Proteinberikade soppor finns också. I mjölkkylen kan man hitta proteinrika mellanmål, t ex Arla Protino.

För de seniorer som är rörliga och kan ta sig till närmaste skola eller restaurang finns många möjligheter att äta lunch tillsammans med andra. Skolorna serverar skollunch till pensionärer för 50 kr. Det gäller bara att kontakta omvårdnadsförvaltningen för att få ett biståndsbeslut och beställa kuponger som kommer med posten.

Flera lunchrestauranger erbjuder pensionärsrabatt. Då kan det röra sig om ca 75 kr för varmrätt, salladsbord, kaffe och kaka.

Vi som är medlemmar i SPF Seniorerna Falun har flera möjligheter att äta tillsammans: lunch på restaurang den första fredagen i månaden och Kursverksamhetens utbud är exempel. Detta med gemenskap vid matbordet är något mycket väsentligt. Maten smakar så mycket bättre, våra sinnen stimuleras av matens smaker, dofter, färger och konsistens. Vi tillgodogör oss näringen bättre så chansen finns att vi kan förebygga många krämpor som brukar drabba på äldre da'r. Matglädje är något vi alla borde få känna.

Margareta Dunkars

Väntjänstens



Den sista tisdagen i juli var det dags för Väntjänstens årliga sommarutflykt. Detta år besökte Samueldals pensionat. Närmare trettio deltagare njöt av dukade kaffebord i trevligt sällskap, diktläsning och gitarrmusik och av pensionatets vackra omgivningar.



Väntjänstens Gun Eriksson hälsade alla välkomna och passade på att informera om lördagsträffarna på Kafé Björken som efter sommaruppehållet startar igen lördag den 10 september.

”Kaffevisan” sjöngs unisont till ackompanjemang på gitarr av Per-Olof Hedlund. Efter kaffet sjöngs ”Idas äldrevisa” och Gudrun Lindén läste en egenhändigt författad sommar-dikt. Per-Olof Hedlund spelade

därefter med stor skicklighet på allmän begäran och till allas glädje flera tangoinfluerade melodier på sin gitarr.

Sedan berättade Gun om herrgårdens historia. Den börjar 1748, då Bergslaget köpte in egendomen och lät uppföra ett lantställe för bergmästare Samuel Troili,



sommarutflykt



därav namnet.

Byggnaderna från 1700-talet är rivna och nuvarande bebyggelse med herrgårdsbyggnad, flyglar och dass tillkom 1813-1817.

År 1868 köptes herrgården av kapten Hans Gustaf Järta (sonson till landshövdingen Hans Järta) som lät anlägga en gräsmatta formad som ett hjärta framför herrgården. En sevärdhet på gården är det skäprevet, ett herrgårdsdass med en nedre del för tjänstefolket och en övre, betydligt finare avdelning för herrskapet. Rester av den en gång så ståtliga parken och trädgården finns kvar öster och söder om herrgården. Herrgården byggdes sedermera om till pensionat, och den förra ägaren, Samuelsdals Golfklubb, använde pensionatet mestadels som klubbhus och festlokal.

Innan sommarutflykten hade meteorologerna i sina prognoser varnat för regn. Väntjänsten tycks ha tumme med vädergudarna – först när det var dags för avfärd från Samuelsdal kom regnet.



Text och foto: Maria Bjerneby Häll och Margareta Nissby



Gunilla Barkar
Gustav Boklund
Inga Carlsson
Lars-Åke Englund
Barbro Eriksson
Marie Granar
Lena Hagborg
Carola Hellman
Per Häggberg
Gösta Höglund

Gun Johannesdotter
Tore Karlsson
Kerstin Larsson
Tomas Lorenz
Annie Malmström
Yvonne Mattsson
Salam Mohammed Amin
Hillevi Mäki-Mantila
Gunnar Oredsson
Elin Pedersen Hagberg

Anders Persson
Ingalill Persson
Leif Persson
Per Skoglund
Lena Skytt
Gunilla Svensson
Mari-Ann Söderström
Eva Wallin
Eva Österberg



Lästips delas på Kopparhatten varje månad!

Den sista torsdagen i varje månad (undantaget december) träffas de som vill dela lästips på Kopparhatten kl 10–11.30. Och den som inte har något tips får i alla fall lästips med sig hem. Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs – det är bara att dyka upp, kanske köpa en kopp kaffe eller te, lyssna på olika förslag och berätta vad du läst på sistone som du vill tipsa om.

Fr v: Else Mill, Ellen Hagberg, Birgitta Steen, Gina Nilsson, Ingegärd Rosén och Siv Westling.

Några föredrar att lyssna på böcker, andra har vant sig vid att läsa på en läsplatta. Vi lånar på bibliotek, köper kanske pocketböcker, och några lånar e-böcker hemifrån direkt till en dator eller läsplatta. De som lyssnar på böcker njuter av duktiga uppläsare, kanske författaren själv, och kan ägna sig åt att t ex handarbete samtidigt som de lyssnar. De som använder en läsplatta kan anpassa storleken på texten så att ögonen inte bli trötta. Några föredrar ”riktiga gammaldags” böcker som är lätta att bläddra fram och tillbaka i.



Maria Bjerneby Häll

Ett utförligare reportage finns på www.spfseniorerna.se/falun

Gotland!

Femtio seniorer i SPF Falun har under fem intensiva augustidagar upplevt Gotland, dess omväxlande historia och nutid, kultur och natur. "Helinackorderade" på Hemse folkhögskola besökte vi alla delar av ön. Men egentligen började det under våren hemma i Falun med gruppseminarier, ledda av resekommitténs Gunnar Helgesson som varit ansvarig under hela projektet tillsammans med folkhögskolan, ett mycket lyckat samarbete.

Besöken började med södra Gotland, där vi såg Uggarde bronsåldersrösen, Grötlingbo kyrka, den välbevarade medeltida gården Kattlunds och kyrkan och prästgården i Vamlingbo med naturum och Lars Jonssons fina fågelbilder. Sedan gick färden vidare söderut via Kettelviks gamla sandstenshuggeri till Hoburgsgubbens uråldriga profil uppe bland kalkklipporna.

Nästa dag ägnades åt Visby och medeltidsveckan. Överallt såg man människor i medeltidskläder. Vi besökte Almedalen, domkyrkan, Gotlands fornsal och vandrade längs ringmuren.

Så gick turen till norra Gotland. Vid Bunge hembygdsmuseum fann vi märkliga vikingatida bildstenar och byggnader från olika åldrar. Den mest säregna naturen på Gotland finns på Fårö. Från färjan fortsatte vår buss till Fårö kyrka med Ingmar Bergmans grav och vidare till Helgomannens gamla fiskeläge. Höjdpunkten var nog Digerhuvuds raukfält där



imponerande höga kalkstensstoder blivit kvar på stranden efter erosionen.

Hela resan var förnämligt arrangerad och genomförd av Gunnar och skolledningen.

Gustaf Lagerby

Läs hela reportaget med många bilder på www.spfseniorena.se/falun

En lyckad fest med läckra röda kräftor

Kräftfesten på Aspeboda Golfrestaurang i augusti samlade femtio deltagare. Hela sexton personer fanns på väntelistan vilka således inte fick plats, eftersom maxantalet var satt till just 50 inklusive orkestern och busschaufför.

Festen blev en lyckad tillställning. Stig-Allans Swing Quartet spelade när gästerna anlände och under tiden som vi åt. När vi hade ätit färdigt spelade orkestern dansmusik och dans blev det verkligen; som mest var det 6-7 par på dansgolvet samtidigt.

Alla deltagarna var överens om att denna kräftfest borde permanentas.



Håkan Romlin

Ett längre reportage med bilder finns på www.spfseniorerna.se/falun

Hemliga resan - vart skulle vi?



Inte visste vi vart vi skulle! Bussen körde oss än norrut och än söderut. Så småningom åkte vi via Aspeboda mot Borlänge och vidare över Tunasläppen. Bussen körde runt och lurade oss att tro att vi inte skulle få kaffe i officerssalongen i Rommehed, men så blev det.

Efter en sväng förbi Sätters sjukhus och genom staden hamnade vi i Bispberg där vi åt en mycket god lunch med efterrätt och bordsservering i

Bispbergs Herrgård. Belåtna fortsatte vi mot Stora Skedvi och Torsång.

Till slut hamnade vi i Rankhyttan där vi drack kaffe och åt goda kakor samt var med om en föreställning av Gustav Vasa och hans dräng. Vi fick veta att det finns tre spöken i huset; Dybeck, Damen i Svart och vaktmästaren Rune har setts av många gäster. Sen bar det iväg hem till Falun igen.

Kersti Jungsbo

Ett längre reportage med bilder finns på www.spfseniorerna.se/falun



Hallå, Håkan Romlin!

Du är verksamhetsansvarig för Programkommittén sedan årsmötet i februari. Vem är du?

– Jag är 67 år och uppväxt i Ludvika. Efter värnplikten utbildade jag mig till officer inom försvaret. 1987 inledde jag en civil karriär, först som ”vattenrallare” och platschef på vattenkraftsbyggen och senare som ”järnvägsrallare”, som projektchef på dåvarande Banverket.

Åren 1980–1983 var jag förbundskapten för Svenska skidskyttelandslaget och har också varit tävlingsledare för VM i längdskidåkning 1993 samt för Svenska Skidspele 1992–1995. Jag har varit aktiv i längdskidåkning och skidskytte, men utan direkt framskjutna placeringar.

2008 drabbades jag av en stor hjärnblödning och har sedan dess jobbat enbart och hårt med rehabilitering för att komma tillbaka till ett någorlunda drägligt liv. Idag tycker jag att jag har kommit tillbaka så pass att jag är beredd att axla utmaningar igen. Och verksamhetsansvarig för Programkommittén är just en utmaning som passar mig alldeles utmärkt.



Vad vill du åstadkomma med Programkommittén?

– Jag vill försöka få till en bättre blandning och varierat program som passar alla åldrar. Vi har ju trots allt en mycket varierad uppväxt och bakgrund. Ta t ex musiken, där har vi i vår ungdom lyssnat på allt från Calle Jularbo, Harry Brändelius, Tommy Steele, Elvis Presley, Beatles, Rolling Stones och Bruce Springsteen. Det motsvarar tiden från slutet av 30-talet till början på 80-talet, ett jättestort tidsspann.

Vi ska också försöka variera möteslokal från Nybrokyrkan (som i och för sig är alldeles utmärkt som möteslokal) till mera neutral mark, t ex Kristinehallen, Magasinet som alternativ. Förutom månadsmöten ska vi försöka få ytterligare en aktivitet i månaden. Det kan vara studiebesök på någon samhällsinstitution, vin-, öl-, och whiskeyprovningar, modevisningar, Quiz (frågesport) och konserter med någon orkester alternativt artister.

Ni kommer att märka en förändring med fler mixade programinslag. Vi i Programkommittén hoppas att det ska bli en förändring till det bättre och ska anstränga oss till det yttersta för att få till ett stimulerande, varierande och intressant program.

Något annat?

– Mitt stora intresse är golf och jag har gjort tre HIO (Hole In One)!

Redaktionen ställde frågorna

Tipspromenaden – endast sju kom!

Den gemensamma tipspromenaden till fots eller cykel som anordnades den 15 juni gemensamt av Trafik- och Friskvårdskommittéerna rönte mycket litet intresse.



Trots fint, soligt väder kom bara sju stycken SPF:are och samtliga promenerade runt Tisken.

Tipspromenaden bestod av tio trafikfrågor.

Vid målet en praktisk skiljeövning, kast med liten boll. Första priset gick till Tore Willdal och andra priset till Åsa Nyberg. Alla deltagare bjöds efter promenaden på kaffe och bulle.

Per Börjesson

Färre ville sommarvandra

Vårens skogsvandringar lockade i genomsnitt bortåt 30 deltagare utom en gång när regnet hade skrämt bort en del.



Det vandrades i Hosjö, i Harnsarvet och Dikarbacken och i naturreservatet Frostbrunnsdalen i Borlänge (bilden), en djup ravin nära Stora Tuna kyrka, som av många anses vara Dalarnas förnämsta historiska plats. Här samlades folket redan årtusendet före Kristus.

Vårens sista vandring gick till det stora gränsröset Skuruhäll söder om Korså bruk. Vandringen var mycket behaglig –

inte så jobbig som man kunde tro på förhand med tanke på att den delvis skulle gå i obanad terräng.

I juli och augusti gjordes tre vandringar i Lugneterrängen. Sommarvandringarna lockade färre deltagare trots vackert väder och promenadvänliga motionsleder.

På webben kan du läsa mer om vårens och sommarens skogsvandringar. Höstens skogsvandningsprogram presenteras på sid 29.

Margareta Nissby



Hole in one - Varje golfspelares dröm!

– Skönt, härligt jag trodde aldrig jag skulle få uppleva det! Så säger Lars-Erik Hurtig när han vid SPF-mästerskapen på Samueldals golfbana i Falun förverkligade varje golfspelares dröm – att få göra en HIO, hole in one.

Lars-Erik har spelat golf i cirka 15 år och berättar att han slog ut bollen och så var den plötsligt försvunnen; efter lite letande hittades den dock och stort jubel utbröt.

48 personer startade vid årets upplaga av SPF-mästerskapen, 14 damer och 34 herrar. Det var behagligt golfväder om än lite lerigt efter det myckna regnandet under natten.

– Nä det gick inget vidare, det är ofta standardsvaret när en golfspelare får frågan om hur dagens runda gick.

Men Lars-Erik Hurtig kan vara nöjd, hans HIO var den första för i år på Samueldals golfbana och det vankades champagne till glädje för både Lars-Erik och övriga spelare.

Text: Karin Bökman Foto: Margareta Nissby

*Prisutdelning.
Tävlingsledaren Daniels
Sven Olsson och
vinnaren i Damer B,
Annabella Söderkvist.*

Bästa resultaten i varje klass:

*Herrar A: 1) Lars-Göran
Pettersson, 2) Gusten
Åberg, 3) Tord Halvarson*

*Herrar B: 1) Lars
Henriksson, 2) Lars-Erik
Hurtig, 3) Leif Aulin*

Damer A: 1) Gunnel Odén, 2) Gunilla Svensson, 3) Phia Wirf

Damer B: 1) Annabella Söderkvist, 2) Kaarina Jansson, 3) Yvonne Henniger



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

Vi minns en stund i Furusund ...

Vi lämnade Falun en tidig majmorgon för att åka till Roslagen. På programmet stod såväl stadsvandring i Norrtälje som allsångsvandring i Furusund under ledning av Roslagsguiden Michael Blum, född och uppvuxen i Norrtälje.

Läs mer på webben

En heldag i geologins tecken

Till Siljansringen åkte ett gäng geologiintresserade SPF:are en solig dag i juni tillsammans med geologen Gunnar Eriksson, välkänd för oss som tidigare deltagit i Vuxenskolans geologicirklar.

Läs mer på webben

Nostalgitur i Bergslagen

En seglats med ångfartyget Runn på Strömsholms kanal, överfart med färjan Petrolia från Ängelsberg till Oljeön, rälsbusvfärd med ENJ, dvs. Engelsberg-Norbergs Järnväg till Kärrgruvan och slutligen SJ:s gula landsvägsbuss från 1955 till Smedjebacken – det fick 28 SPF-seniorer från Falun vara med om.

Läs mer på webben

Coco Chanel

Bussen, som var fylld till sista plats, lämnade Falun under skyfall och rejält åskväder. Färden gick till Vattnäs konsertlada och föreställningen om Coco Chanel, som bara gavs vid tre tillfällen denna sommar. En helt fantastisk kväll – fyra framstående sångare, vackra arior, sånger och musikstycken, i en lada norr om Mora med alldeles utmärkt akustik!

Läs mer på webben

Lunchkryssa på Runn

Härligt soligt sommarväder med en lätt bris bidrog till att utflykten med M/S Slussbruden blev så lyckad. Det finns 80 öar i Runn och vi fick under resans två timmar på avstånd se och höra om ca 30 av dem.

Läs mer på webben

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

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



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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



Hallå, Maria Bjerneby Häll!

Du är verksamhetsansvarig för Informationskommittén sedan årsmötet i februari. Vem är du?



– Jag är en äkta dalkulla, föddes i Falun och bodde under skolåren i Borlänge. Efter gymnasiet flyttade jag till Linköping för att studera och blev kvar där tills för sju år sedan då min make gick i pension och flyttlasset gick hemåt igen, till Falun.

Under mitt yrkesverksamma liv har jag arbetat med information och undervisning. Under långa perioder har jag varit facklig företrädare och fritiden har, förutom familjen, ägnats åt studier och engagemang i ideella föreningar.

När jag slutade arbeta för ett år sedan var det naturligt att söka en ny gemenskap som senior och då verkade SPF i Falun mest intressant med en omfattande, variationsrik och livaktig verksamhet. Jag är samtidigt aktiv i andra föreningar, t ex Dalarnas Konstförening.

Hur ser du på informationsverksamheten i föreningen?

– Kommunikation är centralt för att en förening ska fungera, det handlar ju om kontakten mellan funktionärer och medlemmar. SPF i Falun är otroligt duktiga på att informera sina medlemmar om allt som pågår i föreningen, t ex resor, möten och kurser. I informationskommittén finns kompetenta och mycket engagerade personer som jag lärt känna under våren och verkligen trivs att arbeta tillsammans med.

Det är en spännande tid nu när vi både har medlemmar som får sin information via webben och medlemmar som inte använder dator eller internet. Härefter ligger en stor utmaning – informationen ska ju nå alla medlemmar i föreningen!

Något annat du vill tillägga?

– Ja, jag kan nämna att jag tillhör väntjänsten och hoppas kunna göra nytta där. Vi i väntjänsten kan vara till hjälp och sällskap på olika sätt, t ex som sällskap på promenader eller olika aktiviteter. På sidorna 32-34 står det mer om Väntjänsten och vilka personer som du kan vända dig till.

– Och dessutom, nu när jag har chansen: **Informationskommittén behöver förstärkning!** Det är särskilt en annonsansvarig vi efterlyser, en person som kontaktar företag och erbjuder annonsplats i MedlemsNytt och som samarbetar med Margareta Nissby (redaktör för MedlemsNytt). Hör av dig till mig eller Margareta om du är intresserad och vill veta mer om vad det innebär!

Redaktionen ställde frågorna

Bildgåtan: Var? Vad?



Var det svårt? Här är rätta svaren:

1. Gamla Herrgården. Herrgårdsgränds smalaste del mellan Sturegatan och Engelbrektsgatan. Bilden tagen där gränden mynnar ut mellan Sturegatan 106 och 108. "Herrgård" syftar på den medeltida kungsgården Borns hyttegård, som revs 1635.

2. "Nollstenen" vid Kristine kyrka (hörnet Åsgatan/Svärdsjögatan). Stora torget i Falun användes förr som "nollpunkt" för vägmätningar. En av Sveriges äldsta milstenar (från 1652) finns i Strand i Vika, på avståndet två gamla svenska mil från nollstenen vid Kristine kyrka.

3. "Judestjärna" i trottoaren utanför entrén till Münnichska palatset (Kronbergsgården) i hörnet Stigaregatan/Engelbrektsgatan. Den lades in av grosshandlaren och fabrikören Herman Münnich som var jude och från slutet av 1800-talet ägare till gården.

4. Hälsingtorget. Relief av Moder Elisabeth Hesselblad (1870-1957) på Egnellska huset. Konstnär: Jörg Jeschke. Moder Elisabeth växte upp i Falun men kom senare till Rom där hon grundade Birgittinorden. Hon helgonförklarades 5 juni i år.

5. Lugnoet. Detalj av skulpturen *Glöd*, oansenligt placerad utanför ishallens entrégavel. Skulpturen består av tre små bronsfigurer. Konstnär: May Lindholm.

6. Villavägen 18. Grunden till utvårdshuset *Villan*, varifrån faluborna enligt gängse tal "gick i fyllan och villan". Byggnaden revs 1892, varefter ett nytt bostadshus uppfördes på utvårdshusets grund.

7. Brunnslock i hörnet Åsgatan/Bergslagsgränds förlängning som gångstråk. Avbildar Falu stads äldsta sigill med text: Sigill Civitatis Cuprimontan: Falun.

8. Kronobränneriet i hörnet Magasinsgatan/Garvaregatan, fasaden mot Faluån. Faluns största slagghus, uppfört omkring 1780 sedan Gustav III förbjudit husbehovsbränning och infört statligt monopol på brännvinstillverkning. Numera magasin åt Dalarnas Museum.

9. Anonym skulptur invid gångbron över Faluån mitt för Vattugränd, strax nedom Kopparvägen vid Hälsingtorget. Ingen information om namn eller konstnär.
Kanske någon läsare vet?

Margareta Nissby

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

Om fakturor från föreningen

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

Betalning av resor ska ske till bankgironummer 589-1361.

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

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. Saknar du dator kan du ringa expeditionen tel 023-690 45 om frågor runt försäkringarna. Du kan även hämta blanketter m m på vår expedition.

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

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

Se även *MedlemsNytt 2016-2 (Inför sommaren) sid 46.*

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 vår e-post-katalog. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*

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

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

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

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når mer än 2200 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2016:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern	27 oktober / 3 november	vecka 47

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2016-3

Ansv utg: Ann-Britt Åsebol

Redaktion:

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

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

