

INFÖR HÖSTEN



*Hjortron, kärt bär med många namn.
Snatterbär, snätterblomma, muldebär, solbär och myrbär, "träskets bärnsten",
"träskmarken ögon", "arktiskt hallon" och "nordisk apelsin".*

Styrelse 2017

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

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

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Inga-Lill Holm	072-320 0412
Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	023-179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	023-395 50
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Margareta Dunkars	023-341 75
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	070-300 0248
Studiekommitté:	Pia Ekström	023-142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sidan 27</i>	
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

Försäkringsrådgivning:

Har du frågor om våra försäkringar, kontakta Skandia Kundservice, tel 0771-16 60 60, e-post spfseniorerna@skandia.se. Läs mer på sidan 47.

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppetider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330 (se även sidan 47).



Ordföranden har ordet

När jag skriver dessa rader har vi precis kommit in i augusti, som även räknas som den sista sommarmånaden. Det är i den månaden som det första höstmörkret brukar komma. Tidigare var det både kräft- och surströmmingspremiär i den här månaden. Under senare år har styrningen tagits bort, men många av oss minns hur det var angivet i almanackan när det var kräftpremiär. Jag får hoppas att ni alla har haft en skön sommar i hängmattan eller var ni nu har tillbringat den. Själv har jag tillbringat det mesta av sommaren på min hustrus barndomsö, Öland.

Det mesta av föreningens verksamhet finns i MedlemsNytt och där kan ni alltid hitta det. Jag vill även påminna er om att ni kan hitta aktiviteter på föreningens hemsida. Webbadressen finns på medlemsbladets baksida. Gå gärna in på hemsidan. Där kan finnas sådant som inte var klart när MedlemsNytt gick i tryck eller saker som andra gör men som inte är föreningens aktivitet. Det som läggs upp på hemsidan har alltid en koppling till sådant som rör oss pensionärer, men det behöver inte vara en SPF-aktivitet.

Under våren fick vi en utmaning att lösa, då vi saknade en distributionsansvarig för MedlemsNytt. Med gemensamma krafter från distributionsansvariga, expeditionskommittén och styrelsen lyckade vi inte bara rekrytera en, utan tre som var villiga och intresserade av att göra en insats i föreningen. Nu känns det tryggt och bra och vi kan fortsätta att dela ut MedlemsNytt med hjälp av våra brevduvor, som gör en fantastisk insats för att vi skall få den i vår brevlåda. För mig som ordförande styrker det bara min uppfattning. I en förening med ca 2 300 medlemmar finns det massor av resurser och många som kan bidra med att göra en insats i föreningen. Känner du att du vill vara med och att det är något område som du är intresserad av, kontakta den verksamhetsansvarige. Namn och telefonnummer finns på sidan 2.

I september 2018 är det dags för val till riksdag, landsting och kommuner. SPF centralt driver frågan om bristen på 65-plussare på valbar plats på de olika partiernas listor. Vi är ca 25% av väljarkåren, vilket bör synas i kommun, landsting och riksdag. Själv är jag inte politiskt aktiv i något parti, men vad jag förstår så är det under hösten och vintern som partierna fastställer sina listor. Därför vädjar jag till er medlemmar i SPF, som är aktiva i olika partier, att påverka era partier så att det blir fler 65-plussare på valbara platser. Skall vi kunna påverka i politiken, så behöver vi vara på valbara platser på alla listor inför valet 2018.

Kära SPF:are, varmt välkomna till höstens aktiviteter! Besök gärna våra medlemsmöten, som normalt är den andra onsdagen i månaden i Nybrokyrkan. Ni hittar tider och platser i MedlemsNytt eller på hemsidan.

Herbert Carlén, ordförande

MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka efter medlemsmötena i Nybrokyrkan.

Onsdag 13 september kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Fröding i dikt och ton

Björn Sandborgh, Karlstad, en av landets främsta Fröding-tolkare, sjunger och berättar om personen Gustaf Fröding.

Information: Ingegärd Mellqvist, tel 070-240 56 70

Onsdag 11 oktober kl 15.30 (*obs tiden!*)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Äldre i trafiken

Lars Englund, chefsläkare på Transportstyrelsen, vill gärna få en dialog med oss om våra erfarenheter och idéer kring äldre i trafiken.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 8 november kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Min väg tillbaka och karriären

Håkan Romlin drabbades 2008 av en stor hjärnblödning och berättar här om sin mödosamma väg tillbaka till ett fungerande liv.

Sång av SPF-kören. Efter mötet information till nya medlemmar.

Information: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79

Torsdag 14 december kl 16.00 (*obs tiden!*)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Luciafirande med sedvanligt luciatåg

Information: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79

ANDRA ARRANGEMANG

Onsdag 20 september kl 9.30

Studiebesök, Falu Återvinningscentral, Ingarvet

Turen tar ca 1½ timme. Max 30 deltagare. Om vi blir fler än 30, arrangeras en extra tur kl 13.00.

Anmälan tidigast 31 augusti kl 10.00 och senast 14 september kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Onsdag 18 oktober kl 18.00: Öl- och matresa i gruvlig miljö

Följ med på en smakrik upplevelse! En fyra timmars smakresa där bryggare och kock kombinerar Villovägens ölsorter med Smaks spännande maträtter. Sex ölsorter med tillhörande mat hinner vi med, sen är bryggeribaren öppen för den som vill prova ännu fler sorter.

Plats: Geschwornergården vid Falu gruva. Max 50 deltagare.

Kostnad: 395 kr

Anmälan tidigast 26 september kl 10.00 och senast 10 oktober kl 12.00

via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79

Fredag 20 oktober kl 12.00-13.50: "Livet kom så plötsligt"

Vi har 30 platser till Dalateaterns dagtidspresentation; en föreställning som tar upp sociala koder, ritualer och normaliteter på ett rappt komiskt sätt men med djupaste allvar.

Lunch för 99 kr kan beställas i samband med anmälan. Serveras kl 11.15.

Plats: Dalateatern, Kulturhuset Tio14

Kostnad: 190 kr

Anmälan tidigast 19 september kl 10.00 och senast 10 oktober kl 12.00

via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Lena Billing, tel 070-207 76 07

Tisdag 28 november kl 17.30: Quiz-afton

Tillsammans med puben Bishops Arms arrangeras en Quiz-tävling. Vi har reserverat ett antal platser för SPF-medlemmar (max 30 personer). Först till kvarn gäller. Deltagandet är gratis.

Vi träffas kl 17.30 för att alla ska hinna beställa mat och dryck innan Quizen börjar kl 19.

Plats: Bishops Arms, Östra Hamngatan 12

Anmälan tidigast 7 november kl 10.00 och senast 21 november kl 12.00

via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

**Välkomna till 60plus Mässan i Lugnet Sportcenter
den 25-26 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 sidan 23.

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?

Kom till

Dansklubben Berguvarnas
HÖSTFEST

fredagen den 20 oktober kl. 18.30 – 23.00

i Lustgården, Hotel Grand, Trotskatan 9 – 11, Falun

Vi startar kvällen med en drink och därefter får vi ta för oss av buffén.

Vin och öl finns att köpa.

Till sångerna och dansen spelar tio-mannagruppen

Stig Linds Little Big Band

Kostnad: 340 kr. Beloppet sätts in på bankgiro 335-3935.

Medlemmar i klubben betalar 290 kr.

Glöm inte skriva namnen på dem som betalningen avser.

*Inbetalningen gäller som anmälan och
ska vara inne före den 11 oktober.*

Kontakta Margareta Dunkars och meddela om Du behöver specialkost.

E-post: margareta@dunkars.se , tel.nr. 023-34175.

Varmt välkommen!

Berguvarna och Programkommittén i samarbete

FÖRELÄSNING

Torsdag 12 oktober kl 13-15, Britsarvsgårdens gymnastiksal
Hälsoföreläsning med rörelser: Vikten av att må bra och njuta av livet
Anmälan senast två veckor i förväg till Studieförbundet Vuxenskolan
via www.sv.se/dalarna eller tel 023-222 46. Begränsat antal platser.

Se också sidan 14.

LÄSTIPSTRÄFFAR

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

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

Lästipsträffar i höst: 31 augusti, 21 september, 26 oktober, 30 november

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet börjar den 16 september. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr och umgås och ha trevligt.

lördag 16 september: Maskinbyggare Bengt Nyberg berättar
lördag 23 september: Tom Bergerengen spelar och sjunger
lördag 30 september: Vi Två spelar och sjunger
lördag 7 oktober: SVT-journalisten Karin Bökman berättar
lördag 14 oktober: Nils Birgersson spelar och sjunger
lördag 21 oktober: SPF:s linedansare underhåller
lördag 28 oktober: Stina och Göran Ryman om hjörnmöten
lördag 11 november: Linnea Rolfsdotter spelar och sjunger
lördag 18 november: Underhållning
lördag 25 november: Clarinette à la carte spelar

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 smakråd 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 27. Du kan också kontakta SPF Seniorernas expedition, tel 690 45 (tider se sidan 2).

RESOR

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

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

”Våra drömmars stad” på Stadsteatern i Stockholm

lördag 18 november

Följ med på en teaterresa till Stockholm, där vi kommer att se ”Våra drömmars stad”, en generös nytolkning av Per Anders Fogelströms älskade stockholmssvit ”Mina drömmars stad” – en föreställning av Linus Tunström och Ulla Kassius i dramatisering av Magnus Lindman och Pia Gradvall.

Vi åker på morgonen från Falun och äter lunch på Teaterbaren vid Stadsteatern innan föreställningen kl 13.00.

När föreställningen är slut åker vi tillbaka till Falun och gör ett fikastopp vid Dinners i Enköping för kaffe/te och en smörgås.

Pris: 900 kr, vilket inkluderar buss, lunch, teaterbiljetter och fika.

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

Obs: Endast 40 platser!

Resesamordnare: Eva Önneby, tel 070-859 53 56

Julbordsresa till Mariehamn med m/s Birka

30 november – 1 december

Lämn stress och måsten i land och följ med på en härlig julbordskryssning! Kryssningen går via Stockholms vackra skärgård till Mariehamn, så förutom all underhållning, god mat och shopping kan vi rekommendera en stunds avkoppling för att njuta av den magnifika utsikten från däck eller något av fartygets panoramafönster.

Priserna nedan inkluderar buss, julbord inkl öl, vin och kaffe, frukostbuffé.

– Del i insideshytt: **575 kr**

– Enkel insideshytt: **596 kr**

– Del i utsideshytt: **715 kr**

– Enkel utsideshytt: **876 kr**

Eventuell lunch på båten ingår ej.

Anmälan tidigast 7 september kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben.

Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. **Obs: Endast 50 platser!**

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 56 70

'Till Österland vill jag fara' ...

FINLANDSRESA med 'de vackraste vägarna' och återresa med bl a strandhugg på Höga Kusten

26 maj – 1 juni 2018

En SPF-resa i samarbete med reseföretaget Palm och Gyll/Continent Touring

Vi åker med bekväm långfärdsbuss från Falun till Stockholm, där båten väntar för överfart till Helsingfors. För hemresan väljer vi båt från Vasa med övernattnig i Umeå. Måltider på båtarna.

Under sju dagar upplever vi och kommer nära finsk och svensk natur med intressant historia och natursköna intryck och fotostopp efter vägen. Vi går på sightseeing i Borgå och besöker nationalskalden Runebergs hem. Efter övernattnig i Lappeenranta väntar Punkaharjuåsen med hisnande vackra vyer, stopp och guidning vid operan i Savonlinna, en titt på världens största träkyrka vid Kerimäki och besök i Nya Valamo kloster. Övernattnig i Kuopio.

Dag 4 inleds med guidning i Kuopio, färd vidare på Blå vägen mot Vasa med stopp i Vesanto med berättelse om 1860-talets hårda torparliv, (ev. medverkan av gymnasieelev från orten), ett besök i Viitasaari, som omges av fyra brusande forsar och intryck av Alvar Aaltos Alajärvi. Dag 5 hinner vi titta närmare på Vasa, där en lokalguide tar oss ut på sightseeing i staden och dess omgivningar.

På svenska sidan besöker vi bl a Mannaminne på Höga Kusten, gör ett stopp i Barsta med det sevärda kapellet och njuter av utsikten vid Höga Kusten-bron. Efter övernattnig i Härnösand guidas vi på friluftsmuseet Murberget, innan färden går vidare till måltid i Skärså med många fiskalternativ på meny. Fortsätt hemfärd därefter och summering av alla reseintryck.

Pris: 7.990 kr. I priset ingår samtliga resor, lokala guidningar och studiebesök, halvpension – middagar och frukostar – och SPF:s reseledares service och guidning. Tillägg för enkelrum: **1.750 kr.**

Anmälan tidigast 12 september kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra 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 senhösten ut till allmänheten.)

För information och frågor kontakta reseansvarig Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84, gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net eller Palm och Gyll, tel 019-22 42 05

Kommande/planerade resor

10 februari 2018: Glada Änkan på Kungliga Operan i Stockholm. Besöket inleds med en guidad visning av Operan. Resan annonseras i nästkommande MedlemsNytt 2017-4, som utkommer vecka 47.

* * *

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



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

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

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

KURSVERKSAMHET

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



ANMÄLAN	<i>Anmälan</i> (om inte annat anges) 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 för nybörjare

Lär dig grunderna i akvarellmålning.

Ledare: Bildlärare Birgitta Sollander

Tid: Onsdagar kl 13.00-15.15 (4 träffar)

Start: 11 oktober

Lokal: Ateljé vid Regementet

Kostnad: 450 kr

CINEAST- FILMKLUBB

Nyhet!

Vi träffas och tittar på film tillsammans och tar del av filmutbudet på biografen Falans matinéfilmer. Vi bestämmer tillsammans i förväg vilka filmer som är aktuella och träffas sedan för att diskutera dem efteråt.

Ledare: Karin Bökman

Start: 14 september kl 15.00. **Är du intresserad? Kom till uppstartsträff** hos Vuxenskolan, Åsgatan 59, ingång via Magasinsgatan.

Kostnad: Filmbesöket betalas var för sig. Ingen kostnad i övrigt.

DANS - linedance för nybörjare

Ledare: Margareta Östling

Tid: Torsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar)

Start: 21 september

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Kostnad: 200 kr

DANS - linedance för fortsättare

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: Onsdagar kl 8.50-9.50 (12 träffar)
Start: 20 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

FALUIDROTTEI i ett historiskt perspektiv

Falun som en gammal, stor och betydelsefull industristad har varit en stad i framkant på många sätt. Även inom idrotten intar gruvstaden en framträdande plats. Sveriges första kända moderna idrottstävling arrangerades 1792-1794 som en trekamp i ”simmande, löpande och kastande”. Vid slutet av 1800-talet kom många av idrottens första nedslag i residensstaden Falun. De första idrottsanläggningarna anlades i Falun, de första idrottsföreningarna bildades här och under 1900-talet har idrottare och idrottshändelser av stor betydelse inträffat just i Falun. Om detta vill vi informera, utbilda och diskutera i denna kurs.

Ledare: Daniels Sven Olsson, 070-578 20 35, daniels.sven.olsson@tele2.se
Tid: Tisdagar kl 14.00-16.00 (5 träffar)
Start: 10 oktober
Kostnad: 350 kr
Anmälan: Senast två veckor före kursstart
Lokal: Kursen äger rum och sker i samarbete med Dalarnas Idrottsmuseum, Holmgatan/Vattugränd i centrala Falun.

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 Lightroom.

Ledare: Georgios Grigoriadis
Tid: Måndagar kl 13.00-15.15 (3 träffar)
Start: 16 oktober
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A
Kostnad: 350 kr

GEOLOGI - två exkursioner

Ledare: Gunnar Eriksson
Tid: Onsdag 20 september: Husbyringen
Onsdag 27 september: Bjursås
Kostnad: 300 kr/exkursion
Anmälan till varje exkursion för sig

GITARRSPEL i grupp

Ledare: Per-Olof Hedlund
Tid: Torsdagar kl 10.00-12.00 (5 träffar)
Start: 5 oktober
Kostnad: 450 kr
Anmälan till ledaren på telefon 070-330 11 39

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?

Kursen är för både män och kvinnor.

Kostnad: Deltagarna står själva för ev avgift såsom entréavgifter o dyl
Start: Torsdag 21 september kl 14.00 (uppstartsmöte, Vuxenskolan, Åsgatan 59, ingång via Magasinsgatan)

HANDARBETE: Vi virkar, stickar och syr

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 176 75
Tid: Måndagar kl 13.00-15.30
Start: 11 september

HANDARBETE: Textila hantverk

Ledare: Elsie Edström, tel 163 43
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30
Start: 12 september

HISTORIA OCH KULTURHISTORIA, grundkurs

Kursen ger övergripande kunskaper i världens och Sveriges historia. Den riktar sig till dig som vill få grundläggande kunskaper om några centrala historiska händelser och personer, vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt.

Ledare: Fredrik Adolphson
Datum: Tis 29 aug, mån 4 sep, mån 18 sep, mån 25 sep, tis 3 okt, mån 9 okt
Tid: kl 18.30-20.30
Kostnad: 600 kr

HISTORIA OCH KULTURHISTORIA, fortsättningskurs

Historiska vändpunkter

Kursens tema är några olika händelser som verkligen givit avtryck och lett till förändringar och nya tider i historien.

Ledare: Fredrik Adolphson
Tid: Måndagar kl 18.30-20.30 (6 träffar)
Start: 16 oktober
Kostnad: 600 kr

HÄLSOFÖRELÄSNING MED RÖRELSER:

Vikten av att må bra och njuta av livet – med vardagsrörelser

Ledare: Lena Grönberg, gympainstruktör
Tid: Torsdag 12 oktober kl 13.00-15.00
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: Ingen avgift
Anmälan: Senast två veckor i förväg. Begränsat antal platser.

IPAD grundkurs

Lär dig använda din iPad på bästa sätt.

Ledare: Per Börjesson
Tid: Tisdagar. Två kurser att välja mellan:
Kl 13.00-14.30 *eller* 15.30-17.00 (5 träffar)
Start: 3 oktober
Kostnad: 350 kr

IPAD fortsättningskurs

För dig som gått grundkursen eller redan kan en del om iPad.

Ledare: Per Börjesson
Tid: Onsdagar kl 13.00-15.15
(3 träffar: 4 oktober, 11 oktober och 18 oktober)
Kostnad: 250 kr

Helgkurs: KALLIGRAFI för nybörjare och fortsättare Workshop

Bekanta dig med olika sorters pennor, bläck, färger och papperssorter.
Lär dig grunderna för klassisk kalligrafi. Pröva 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: Söndag 24 september kl 10-16
Lokal: I en riktig kalligrafiateljé i Svärdsjö, Borgärdesvägen
Kostnad: 550 kr för medlemmar i SPF Seniorerna

KERAMIK – skapa i lera Workshop

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: Tid bestäms då kursen är fulltecknad. Minst fem deltagare.
Tid: Lördag kl 15.00-17.00
Kostnad: 550 kr

KÖRSÅNG - Falu SPF-kör

Ledare: Mats Bergman, tel 070-669 16 61, och Margareta Dunkars,
tel 076-808 54 85
Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 22 67
Start: Tisdag 5 september kl 13.30-15.30
Lokal: Nybrokyrkan
Kostnad: 250 kr/termin
Obs: Nya körsångare ska först kontakta Margareta Åberg.
Begränsat antal platser.

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

Ledare: Ingegerd Perlmalm, tel 073-630 09 72
Tid: Första torsdagen i varje månad kl 10.30-12.30 (4 träffar)
Start: 7 september

MAKRAMÉ - lär dig den textila tekniken **Intresseanmälan**

Anmäl ditt intresse till Vuxenskolan i Falun!

MEDICINSK YOGA

Nyhet!

Ledare: Marit Anne Ness
Start: Onsdag 20 september (5 träffar)
Kostnad: 650 kr
Lokal: Yogahusets fina lokaler i "Rosa kyrkan" (Johanneskyrkan)
Minst 7 deltagare.

MINNET - en upptäcktsresa i minnets värld

Studiedag/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: Onsdag 25 oktober *eller* onsdag 22 november kl 10.00-16.00
(en timmes lunchpaus – tillgång till kök där man kan värma mat)
Kostnad: 250 kr (material ingår)
Anmälan till respektive studiedag var för sig senast två veckor i förväg.
Begränsat antal platser.

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: Måndag 13 november, torsdag 16 november, måndag 20 november,
torsdag 23 november och måndag 27 november (5 träffar)
Tid: Kl 10.00-12.00
Kostnad: 480 kr

OPERACIRKEL

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, tel 073-630 09 72
Tid: Varannan måndag kl 10.00-13.00 (7 träffar)
Start: 4 september
Kostnad: Ingen avgift
Anmälan till ledaren

SAMTALSCIRKEL FÖR STROKEDRABBADE och anhöriga

Lär dig att få verktyg att träna dig tillbaka.

Ledare: Håkan Romlin
Tid: Tisdagar kl 15.00-17.00 (4 träffar)
Start: 14 november
Minst 6 deltagare.

SLÄKTFORSKNING - grundkurs

Vi går igenom släktforskningens grunder, hur man söker i olika arkiv och även hur man använder några av marknadens släktforskningsprogram. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator.

Ledare: Björn Engström
Tid: Onsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)
Start: 20 september
Kostnad: 900 kr

SLÄKTFORSKNING - forska mera

Tillfälle för dig som har påbörjat din släktforskning men vill få mer stöd, inspiration och svar på funderingar. Mycket tid ges till problemlösning och förståelse för gammal handstil. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital under kurstiden. Abonnemangskostnad ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator.

Ledare: Björn Engström

Tid: Onsdagar kl 10.00-13.00 (7 träffar)
Start: 20 september
Kostnad: 900 kr

SPANSKA - grund

Välkommen att lära dig enkel spanska. Denna kurs är för dig som är nybörjare i språket och vill lära dig lättare konversation på spanska.

Ledare: Carmen Nordli
Tid: Torsdagar kl 14.30-16.00 (10 träffar)
Start: 21 september
Kostnad: 750 kr. Kostnad för material tillkommer.

SPANSKA - grund fortsättning

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

Ledare: Carmen Nordli
Tid: Torsdagar kl 16.15-17.45 (10 träffar)
Start: 21 september
Kostnad: 750 kr. Kostnad för material tillkommer.

TURISTENGELSKA

Öva på att tala engelska och utöka ditt ordförråd. Vi utgår från praktiska situationer och tränar språket i meningsfulla sammanhang. Vi tränar på att presentera bl a vår omgivning och att ställa och besvara enkla frågor som kan behövas på en resa eller då man får besök av engelsktalande vänner.

Ledare: Karin Michols
Tid: Måndagar kl 14.00-16.00 (5 träffar)
Start: 25 september
Kostnad: 300 kr
Anmälan: Senast en vecka före kursstart

VI SJUNGER TILLSAMMANS

Intresseanmälan

En grupp för er som bara vill sjunga tillsammans och ha trevligt.

Inga krav på sångvana. Vi sjunger enklare visor och sånger tillsammans.

Ledare: Laila Klefbom
Tid: Tisdagar
Start: Mitten oktober, när minst 6 deltagare anmält sig

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet.

Vi söker även dig som vill leda en cirkel. Just nu letar vi efter någon som kan tekniken Makramé. Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller falun@sv.se

Studieförbundet Vuxenskolan kan hjälpa er att starta och komma igång med kamratcirkel i flertal ämnen. Här är två förslag om intresse finns:

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 gärna av er till Studieförbundet Vuxenskolan om ni vill få hjälp att komma igång. Vi förmedlar gärna kontakten till de andra grupperna som kan dela med sig av sina erfarenheter.

SÄKRARE VARDAG

En kurs som utgår från materialet "Försök inte lura mig!" som framtagits av Sveriges pensionärsföreningar, Polisen och Brottsofferjouren.

En kamratcirkel för dig och dina vänner om minst tre personer.

Tid: 3 träffar

Start: Startar då det finns tre anmälda till cirkeln

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan: Kontakta Vuxenskolan på tel 023-222 46

SPF Seniorerna har startat poddradio



"Seniorpodden" är en ny podcast från SPF Seniorerna. *Seniorpodden* ges ut löpande och fokuserar på SPF Seniorernas kärnfrågor och annat som är viktigt i livet för oss med livserfarenhet. Seniorpodden finns tillgänglig bland annat via iTunes, Acast och SPF Seniorernas webbplats.

Seniorpodden är SPF Seniorernas senaste kommunikationssatsning. Podcasts blir allt populärare.

Formatet ger möjlighet till fördjupning, samtidigt som lyssnaren själv kan välja att lyssna när det passar.

iTunes/iPhone:

<https://itunes.apple.com/se/podcast/seniorpodden/id1228177409?mt=2>

android: <https://www.acast.com/seniorpodden>

webben: <http://seniorpodden.libsyn.com/>

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, Trotskatan 35, **senast fredagen den 8 september 2017.**

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.

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 8 september kl 10.00** i Bowlinghallen, Scandic hotell.

I månadsskiftet september/oktober kommer en ny bowlinghall att stå klar i nya Nöjespalatset Falu Bowling & Krog. Då finns möjlighet att spela både i Bowlinghallen och den nya hallen.

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.

Stavgång

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården **onsdagen den 20 september kl 10.00** med start vid Magasinsbron.

Kontaktperson: Margareta Bävertoft, tel 073-695 60 04

Ingen föranmälan behövs.



Långvandringar för skidåkare och andra



Långvandringarna börjar **tisdagen den 7 november** och håller på tills det går att åka skidor. Vi försöker hitta intressanta ställen att besöka. Vi går ca 10 km och det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen.

En detaljerad inbjudan skickas ut som mejl på söndag kväll.

Vill ni vara med, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.

Ni som varit med tidigare står kvar på listan.

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. Sträcker på 3-6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

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

Kom och prova på! Ingen föransmälan behövs. Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 31 augusti: Sörskog

6 km relativt lätt vandring.

Samling kl 9.30 på stora Lugnetparkeringen för samåkning.

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

Torsdag 7 september: Torsångs motionsspår

4,5 km lätt vandring invid vatten med start vid Torsångs idrottsplats.

Ev möjlighet att besöka Torsångs kyrka.

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

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



Torsdag 14 september: Kapellberget

4 km lätt vandring. Möjlighet att gå en något längre sträckning i medelsvår terräng på återvägen.

Samling kl 9.30 stora parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvariga: *Bertil Jäderberg (070-548 56 17), Bernt Kindlund (070-561 19 84)*

Torsdag 21 september: Danholn

3 km mycket lätt vandring vid Danholns våtmarker.

Samling kl 9.30 på stora Lugnetparkeringen för samåkning.

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

Torsdag 28 september: Stångtjärn

Ca 3 km lätt vandring. Tillfälle att grilla medhavd korv efter vandringen.

Samling kl 10 parkeringen vid Stångtjärnsstugan.

Ansvariga: *Bertil Jäderberg (070-548 56 17), Bernt Kindlund (070-561 19 84)*

Mjukgympa

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 4 september kl 10.00-11.00**

i Britsarvsgårdens gymnastiksal. *Ingen föranmälan behövs.*

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 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.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11.00-12.00** med **start den 4 september**. *Ingen föranmälan behövs.*

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger.

Vattengymnastik

Intresset för att delta i vattengymnastik är mycket stort.

Vi har liksom tidigare fem tider för våra medlemmar i Neptunbadet, som ligger inom lasarettområdet.

Vid varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgiften är 850 kr.

Alla grupper startar vecka 38, dvs tisdag 19 september, onsdag 20 september, torsdag 21 september och fredag 22 september.

Ledare och tider:

Tisdagar kl 16.00-16.45. Ledare: Josefine Svens

Onsdagar kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00. Ledare: Lena Grönberg

Torsdagar kl 11.45-12.30. Ledare: Catharina Hjortzberg-Nordlund

Fredagar kl 11.00-11.45. Ledare: Catharina Hjortzberg-Nordlund



Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka mejl till Hans Thors med adress hansthors@hotmail.com. Anmälan kan också göras på telefon 070-677 05 49 antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

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, tel 070-578 2035



Aktiviteter i Lugnets sporthall för seniorer 60+: Volleyboll

Vår medlem Lars Gradin, fd idrottslärare och rektor vid Lugnetgymnasiet, kommer liksom tidigare att leda volleybollspel för seniorer 60+.

- D-hallen Sporthallen Lugnet
- Kostar 20 kr/tillfälle och betalas i Visitors Center, Lugnet
- Ingen föranmälan behövs

Tiden för spelet är **kl 09.00-10.30**. Tyvärr kan veckodag för spelet ännu inte meddelas eftersom schemalagningen i Lugnethallen ännu inte är klar.

Kom och spela boule!

Vi boulespelare träffas under året varje tisdag förmiddag på Vallavägen 16 i Norslund för trevlig samvaro och lekfullt tävlingsspel. Mellan 25 och 35 deltagare brukar närvara.



Nya deltagare är alltid mycket välkomna. Klot finns att låna.

Som nybörjare skall man inte tveka att komma till oss. En av boules största fördelar är att man från början får ut mycket av spelet. En annan fördel är att inlärningstiden är mycket kort.

Lika viktigt som spelet är den sociala sidan. Vi dricker medhavt kaffe och samtalar om aktuella ting och lite ditt och datt. Kom och prova på!

Boulespelet kan glädjeberusa en så att det utmynnar i poesi. För tio år sedan skrev jag en dikt som hyllning till spelet om sju strofer. Den första:

*Klangen av metallen,
blixterna i gruset
stegrar allt beruset,
då klotet efter båge – i det blå
upphöjs till carreau.**

*Carreau är franska och uttalas ”karrå” och innebär att man skjuter och träffar direkt på ett annat klot och där skytteklotet byter plats med träffade klotet. Mot-svarigheten till hole-in-one i golf.)

De andra sex stroferna kan endast avnjutas vid närvaro på Vallavägen 16.

Curt Winberg, ledare för bouleverksamheten

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.

Missa inte 60plus Mässan Falun 25-26 oktober

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren.
Lugnet Sporthall 25-26 okt 10.00-16.00 Inträde 60:-



Peder Lamm
Antikexpert.
Håller föredrag
och värderar
dina antika
föremål



Lars Krantz
Trädgårdsexpert &
kreatör Rosendahls
Trädgård &
Wij Trädgårdar



Charlotte Perrelli

Uppträdande &
signering



Stefan Nilsson
Guldbaggevinnare
och Sveriges
meste filmmusik-
kompositör

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

Mer info
www.60plusmassan.se
Facebook: 60plus Mässan

Utställare
Underhållning
Seminarier

AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
tisdagar		9.45	Utomhus- resp inomhusboule, Norslund		19 + 22
AUGUSTI					
31	tor	9.30	Skogsvandring, Sörskog. Saml stora Lugnet-parkeringen för samåkn.		20
31	tor	10.00	Lästipträff, Restaurang Kopparrhatten		7
SEPTEMBER					
onsdagar		9.00	Golf, scramble, Samuelsdal		21
1	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		28
4	mån		Höststart: Mjukgympa och Lättgympa		21
7	tor	9.30	Skogsvandring, Torsång. Saml stora parkeringen Falu gruva f samåkn.		20
8	fre	10	Höststart: Bowling i bowlinghallen, Scandic hotell	JA	19
13	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Fröding i dikt och ton		4
14	tor	9.30	Skogsvandring, Kapellberget. Saml stora parkeringen Falu gruva f samåkn.		20
16	lör	14-16	Kafé Björken, höststart: Maskinbyggare Bengt Nyberg berättar		7 + 28
vecka 38	19-22 sep		Höststart: Vattengymnastik, flera grupper	JA	21
20	ons	9.30	Studiebesök: Falu Återvinningscentral, Ingarvet	JA	4
20	ons	10.00	Höststart: Stavgång. Samling vid Magasinsbron.		19
20	ons		Geologisk exkursion: Husbyringen	JA	12
21	tor	9.30	Skogsvandring, Danholm. Saml stora Lugnet-parkeringen för samåkning		20
21	tor	10.00	Lästipträff, Restaurang Kopparrhatten		7
23	lör	14-16	Kafé Björken: Tom Bergerengen spelar och sjunger		7 + 28
27	ons		Geologisk exkursion: Bjursås	JA	12
28	tor	10.00	Skogsvandring, Stångtjärn. Samling parkeringen vid Stångtjärnsstugan.		20
30	lör	14-16	Kafé Björken: Vi Två spelar och sjunger		7 + 28

OKTOBER

6	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	28
7	lör	14-16	Kafé Björken: SVT-journalisten Karin Bökman berättar	7 + 28
11	ons	15.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Äldre i trafiken	4
12	tor	13.00	Hälsöföreläsning om Vardagsrörelser, Britsarvsgårdens gymnastiksal	JA 7 + 14
14	lör	14-16	Kafé Björken: Nils BirgerSSon spelar och sjunger	7 + 28
18	ons	18.00	Öl- och matresa i gruvlig miljö	JA 5
20	fre	12.00	Dalateatern: "Livet kom så plötsligt"	JA 5
20	fre	18.30	Dansklubben Berguvarnas höstfest	JA 6
21	lör	14-16	Kafé Björken: SPF:s linedansare underhåller	7 + 28
25-26		10-16	Seniormässan 60plus, Lugnet Sportcenter	6 + 23
26	tor	10.00	Lästipsträff, Restaurang Kopparrhatten	7
28	lör	14-16	Kafé Björken: Stina och Göran Ryman berättar om björmmöten	7 + 28

NOVEMBER

3	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	28
7	tis		Säsongsstart: Långvandringar för skidåkare och andra	JA 20
8	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Min väg tillbaka (Håkan Romlin)	4
11	lör	14-16	Kafé Björken: Linnea Rolfsdotter spelar och sjunger	7 + 28
18	lör		Resa: "Våra drömmars stad", Stadsteatern, Stockholm	JA 8
18	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning	7 + 28
25	lör	14-16	Kafé Björken: Clarinette à la carte spelar	7 + 28
28	tis	17.30	Quiz-afton, Bishops Arms	JA 5
30	tor	10.00	Lästipsträff, Restaurang Kopparrhatten	7
30 nov – 1 dec			Julbordsresa till Mariehamn	JA 8

DALARNAS ORKESTERFÖRENING - SÄSONGEN 2017-18

Kristinehallen 7 oktober 17.00



HÖSTKAVALKAD

Underhållningsmusik i Boston Pops anda
Populära melodier av Leroy Anderson,
Eric Coates och Hans Christian Lumbye

Dirigent: Tomas Hellström

Kristinehallen 9 december 17.00



HILLEVI PÅ LIV OCH DÖD

Kärlek och dramatik på operan
Kända verk från operans värld och romanser
Franz Schubert: Symfoni nr 8, "Den ofullbordade"

Solist: Hillevi Martinpelto

Dirigent: Georg Lidström

Kristinehallen 17 februari 17.00

PAR I FYROR - *Spelas ut i dur*

Musik av W A Mozart och F Mendelssohn

Kristinehallen 21 april 17.00

EN DOFT FRÅN PARIS - *Bizet och Chopin i unga år*

Biljettpris 200 kr

Köp gärna KONSERTPAKETET på Visit Södra Dalarna

Med reserverad plats och rabatterat pris för de fyra konserterna

För mer info se vår hemsida

dalarnasorkesterforening.se

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

- DN KULTUR

Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.SE

VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

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

Britsarvet & Östanfors

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

Lustigknopp

Kristina Olsson 072-548 9565
Marianne Rennel 070-665 7178
Mia Örtenholm 023-646 29
Gunilla Östman Mikkola 070-747 1001

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

Norslund

Gun Eriksson 070-694 1752

Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Haraldsbo

Lena Söderlund 073-150 5436

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

Har du hörselproblem?

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

Välkommen att kontakta mig!

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

Har du synproblem?

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

Ring mig gärna!

Anita Bonde, tel 070-294 6087

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

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

Ring Gun Eriksson, tel 070-694 1752.

Anhörigstöd

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

- * *Anhörigrupper*
- * *Anhörigräffar*
- * *Anhörigvårdarkort*
- * *Stödsamtal*
- * *Avlösning*
- * *Avlösningsplatser/växelvård*
- * *Brukartelefon*
- * *Tillfällig avlösning*
- * *Dagverksamhet*
- * *Larm*

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

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

Träffpunkter

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

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

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

Kafé Björken,

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Höstens verksamhet startar den 16 september.

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

Se programmet på sidan 7 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 1 september t o m 1 december kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 84 kr.

Vad tycker du om maten?

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

SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*. Kontakta henne per telefon 023-341 75 eller e-post margareta@dunkars.se

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.

BOKEN KOMMER

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

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

Ring Marie Wallin, tel 023-822 37.



Kommunfixar'n

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

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



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

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

Hälla-projektet

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

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter i KPR

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

Aktuellt från KPR:

Vid senaste mötet med KPR, den 13 juni, valdes vår ordförande, Herbert Carlén, till vice ordförande i rådet. Ordförande var då fortfarande Anna Häggglund men från den 1 september får KPR **ändrad organisationstillhörighet** och flyttas från omvårdnadsnämnden till kommunstyrelsen. Beslut om detta togs av kommunfullmäktige den 15 juni.

Jonny Gahnshag, Miljö- och samhällsbyggnadsnämnden, informerade vid detta möte om **bostadsbyggandet i Falun**. Under 2017 beräknas 315 nya bostäder bli klara för inflyttning. Trygghetsboendet Smedjan får 55 lägenheter men fler trygghetsboenden behövs. Utbyggnad enligt *Boendeplan för äldre* fortsätter och den ska revideras 2018. Jonny Gahnshag betonade att KPR och alla pensionärsorganisationer har en viktig roll i kommunen.

Urban Björn redogjorde för utvärderingen av den enkät som SPF Seniorerna i Falun genomfört och **Trygghetsboendegruppen arbetar vidare** genom att kontakta kommunen och byggföretag för att få ytterligare ett trygghetsboende centralt i Falun.

Vi påtalade den **dåliga vinterväghållningen** med oplogade gångbanor och mängder med potthål. Jonny Gahnshag svarade att entreprenören inte fullgjort sitt uppdrag på ett tillfredsställande sätt och utlovade förbättring kommande vinter.

Pia Joelsson, som är chef för Omvårdnadsförvaltningen, berättade om den **buss-rundtur** som kommunens pensionärer inbjudits till den 20 juni. Resans syfte är att informera om vad Omvårdnadsförvaltningen kan hjälpa till med när man blir äldre och visa var boenden och träffpunkter finns. Resan blev snabbt fulltecknad och fler planeras.

PATIENTRÅDEN

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

Vårdcentral:	SPF Senioreernas representanter:
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05), Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (070-433 3832), Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88), Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23), Jörgen Adolphson (073-975 9410)
Falu vårdcentral	Margareta Dunkars (341 75), Birgitta Öbrink Westling (070-321 55 06)
	<i>Sammanställande: Margareta Dunkars (341 75)</i>

Aktuellt från Patientråden

Ur de senaste protokollen från patientråden saxar vi:

Britsarvets vårdcentral: Landstinget har under våren infört *e-frikort*, vilket innebär att mottagningarna inte längre behöver stämpla högkostnadskort. Akutmottagningen är hårt belastad. Man ska alltid *ta kontakt med 1177* i första hand och sedan Tisken-jouren.

Grycksbo vårdcentral: *Bedrägeri:* En falsk läkare kontaktar äldre och anger att han jobbat inom Landstinget Dalarna, bl.a. på vårdcentralen Grycksbo, och begär bland annat kontouppgifter. Detta är polisanmält och Landstinget tar hand om det. *Promenadgrupp/Sittgympa:* Pernilla Sjören, undersköterska på VC, har under hösten och våren anordnat grupper för promenad men på grund av isiga gator tidigare gick man över på sittgympa. Detta är mycket uppskattat.

Norslunds vårdcentral: Den årliga *brukarundersökningen* pågår om hemtjänst och trygghet. Falun är näst bästa platsen att åldras på i Sverige. Den *digitala vårdcentralen* går väldigt bra. Den bemannas av tio läkare och används mest av 35-55/60-åringar. Pensionärer 85+ har *gratis öppenvård*, d.v.s. allt som ingår i högkostnadsskyddet. Frågan om *äldremottagning* togs upp.

Tiskens vårdcentral: *Rutiner för provsvar:* Flera patientråd har påtalat alltför lång väntan på provsvar och att det är otillfredsställande med beskedet ”hör du inget så är allt bra”. Vårdcentralerna inom Falu Primärvård har nu fasta rutiner för provsvar, vilket innebär att det får ta högst fyra veckor innan svar kommer.

Falu vårdcentral: När en läkare *slutar för gott* önskas meddelande till de patienter som är listade hos läkaren. Bättre fungerande *blodtryckshörna* behövs. Det är viktigt att en *patient som väntar* får besked om besöket innan drar ut på tiden. Fr.o.m. 2 maj har vårdcentralen en *dagjournverksamhet* för att få ett bättre omhändertagande av patienter som behöver komma snabbt till vårdcentralen.

Margareta Dunkars



Väntjänstens

Den sista torsdagen i juli var det dags för Väntjänstens årliga sommarutflykt, även i år till Samuelsdals pensionat. Ovanligt många hade anmält sig, och runt fyrtio medlemmar njöt av dukade kaffebord i trevligt sällskap och sång och musik av högsta klass.

Väntjänstens Gun Eriksson hälsade alla välkomna och passade på att informera om lördagsträffarna på Kafé Björken som efter sommaruppehållet startar igen lördag den 16 september.

Efter kaffet var det dags för underhållningen. Lutsångaren Nils Birgers





sommarutflykt

son presenterade sig själv som den sista riktiga lutspelaren och berättade att det nästa år är sjuttio år sedan han gjorde sitt första större framträdande.

Han bjöd på ett generöst program av kända och älskade visor, från Merikantos/Sunds *Där björkarna susa* och Rune Lindströms/Anders Börjes *Då väntar jag vid vägarna* till flera av Dan Anderssons/Gunnar Turessons tonsatta dikter, och avslutade med den troligen mest spelade: *Jag väntar vid min mila*.

M Nissby

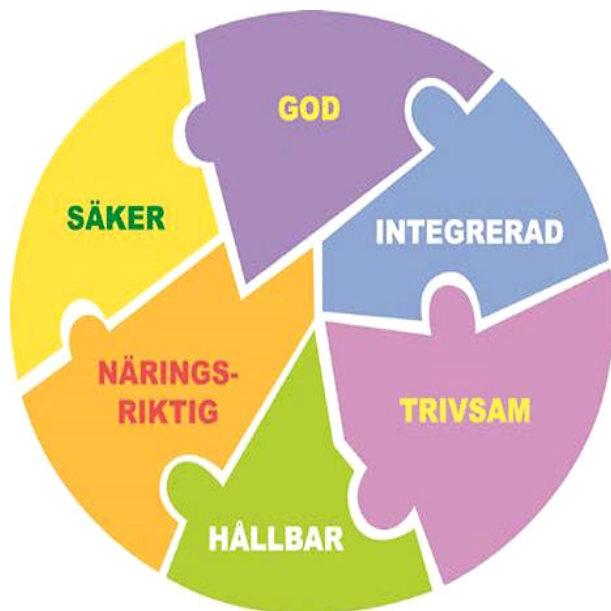


Mat och måltider i äldreomsorgen

Et nytt kostpolitiskt program antogs av kommunfullmäktige den 15 juni i år. När det gäller äldreomsorgen i Falun skriver man bl.a. så här:

Inom äldreomsorgen har maten och måltiderna stor betydelse för att förebygga undernäring med relaterade sjukdomar och skador. Mat och måltider kan också vara en källa till glädje, njutning, trivsel och välbefinnande. Måltiden är för många en mötesplats förknippad med social samvaro, återhämtning och kulturella värden. Mat och måltider ska ses som en integrerad del av omvårdnaden. Syftet är att skapa samhörighet och vid behov ge hjälp och stöd under måltiden.

Nu startar förberedelserna inför höstens arbete med att ta fram mer detaljerade riktlinjer för måltiderna i skola, vård och omsorg med programmet som grund. Först ut är äldreomsorgen. Där kommer representanter från kök, chefer och omvårdnadspersonal vara referensgrupper för riktlinjerna.



Livsmedelsverkets Måltidsmodell ska användas för att skapa måltider av hög kvalitet. Det innebär att alla modellens områden GOD, INTEGRERAD, TRIVSAM, HÅLLBAR, NÄRINGSRIKTIG och SÄKER ska beaktas i arbetet med att skapa hälsosamma och hållbara måltider.

Margareta Dunkars

Britt-Marie Almlind
 Ingela Asp
 Lars Asp
 Göran Axelsson
 Östen Bergkvist
 Lennart Brahn
 Sickan Carlén
 Ingemar Dahllén
 Eva Eklund
 Jan Eriksson
 Margareta Eriksson

Karin Grundahl
 Eva Grönlund
 Kerstin Gullberg
 Knut Heijenskjöld
 Ulla Henningsson
 Margaretha Kandell
 Lasse Lundberg
 Åke Mårtensson
 Kenth Naucler
 Irma Nilsson
 Maj Nordlöf-Middenddorf

Kerstin Nordstrand
 Leif Olofsson
 Lars Persson
 Elisabeth Sehlin
 Gunilla Ström
 Göran Stålberg
 Marianne Thoren
 Tommy Westberg
 Ivan Vig
 Elsa Wolf
 Clas Yngström



”En särskild klang i färgen”

Ottilia Adelborgmuseet i Gagnef är verkligen väl värt ett, eller flera, besök. Ottilia Adelborg (1855-1936) var konstnär, illustratör och författare. Som barnboksförfattare var Ottilia erkänd redan innan hon år 1903 kom till Gagnef.

I Gagnef hittade Ottilia Adelborg ”en särskild klang i färgen” när hon målade Gagnefsfolket i deras färgrika kläder. Här växte samtidigt hennes intresse för hemslöjd och hon startade bl.a. en knypelskola och byggde med vänners hjälp en hembygdsgård.

Ottilia Adelborg tillhör en av de första grupperna kvinnor som fick möjlighet att utbilda sig på Konstakademien i Stockholm. Hon studerade på ”Fruentimmers-Afdelningen” tillsammans med konstnärer som Karin Bergöö-Larsson, Jenny Nyström-Stoopendaal och Hanna Hirsch-Pauli.



Denna sommar, när SPF ordnade resan, finns en annan fantastisk ”klang i färgen” att beskåda: vävnader av textilkonstnären Helena Hernmarck, som samarbetar med Wålstedts Textilverkstad och Alice Lund Textilier i Borlänge.

Vi som bor i Falun har säkert många gånger stannat till i beundran framför Helena Hernmarcks stora väv ”Mossklyftan i Fulufjäll” på Dalarnas museum.

På Ottilia Adelborgmuseet guidade Lena Nordesjö och vi fick under en inspirerande föreläsning ta del av hennes omfattande kunskaper om Ottilia Adelborg.

Efter lunch på Trollskogen och filmer om Helena Hernmarck i Lindberghallen i Djurås återvände vi mätta och fulla av intryck till Falun.

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Maria Bjerneby Häll

Vår lunch i "Dalarnas Schweiz"



Den sista onsdagen i maj var det dags för årets vårlunch. Det hade regnat hela dagen innan så vi hade klätt oss varmt och utrustat oss med paraplyer.

Vi var 33 modiga SPF:are, hälften hade åkt till Dössbergets Vårds- hus i Bjursås med bil, och vi andra uppskattade att det fanns en chart- rad buss.

Lunchen bestod av ett impone- rande stort salladsbord, flera varm- rätter att välja mellan, och som avslutning kaffe och kaka. Maten och utsikten avnjöts inomhus. Sedan kändes det plötsligt riktigt varmt och solen sken så kaffet dracks ut- omhus.

Visst ligger det något i smeknamnet "Dalarnas Schweiz"!

En utflykt, god mat, en helt fantastisk utsikt, riktigt bra väder och trevligt säll- skap. Alla ingredienser som behövs för en lyckad vårlunch!

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Maria Bjerneby Häll

Kräftfesten, en favorit i repris



Årets kräftfest på Aspeboda Golfrestaurang hade samlat 45 förväntansfulla och kräftsugna deltagare. De flesta anlände med buss.

Krögaren Joakim "Jokke" Ädel hade bullat upp ett digert fång med knallröda kräftor och tillbehör i form av pajer, bröd och olika såser. Stig-Allans kvartett underhöll. Kvartetten spelade mingelmusik vid

deltagarnas ankomst och fortsatte sedan under resten av kvällen. Sedvanliga snapsvisor sjöngs under ledning av Mats Nordström som för kvällen agerade toastmaster.

Kvällen var varm och skön, en av sommarens hittills bästa kvällar. Bertil Eek representerade styrelsen och tackade Programkommittén som var ansvarig för kräftfesten. När kräftorna var förtärda och kaffet uppdruckat blev det dans resten av kvällen ända till dess att bussen återvände till Falun.

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Håkan Romlin

Hemliga resan: Trollnäs – Högbo - Kungsgården

Sista platsen för påstigning var Volvo och vi trodde nog alla att idag var det dags att hitta på något söder om Falun. Stämde bra då Reimer rattade bussen söderut, men i rondellen vid Z-krog svängde han runt och vi åkte tillbaka mot Falun. Va nu då?

När vi tog av mot Svärdsjö och då vi efter Svärdsjö kyrka passerade Gammalgården var vi säkra på Ockelbo men plötsligt svängde bussen vid badet till vänster mot Linghed. Ny osäkerhet. Alldeles precis efter svängen låg Trollnäs och här blev det helt plötsligt tidig kaffepaus.

Förutom kaffe serverades vi också ett rollspel om Gustav Vasas äventyr i trakten då han undan förföljarna gömde sig i det berömda hölasset. Vi fick lära oss att nedre delen på bakre hoven, där kusken skar hästen för att dölja blodspåren efter en skadad Gustav Vasa, heter ”kråkan”. Detta blev sedan en symbol för Svärdsjö (Svärdsjökråkor) som så småningom blev till en fågel.

Färden gick vidare mot Lumsheden och vi misstänkte nu starkt Sandviken. Men



inget stopp här heller utan vi fortsatte mot Ockelbo. Högbo var målet och här blev det lunchbuffé med inte bara svenska rätter utan även libanesiska då man tillfälligt hade besök av en libanesisk kock.

Efter lunch-

en dök Konsul Göran Frederik Göransson (bilden) upp i egen hög person och tog oss med på en vandring genom Högbo bruk. Han berättade om brukets tillkomst och utveckling. Göransson experimenterade med stålframställning genom den nya s.k. bessemer-metoden vid Edske masugn. Sedermera flyttades det hela till Sandvikens Jernverk som också grundades av Göransson. Tidigt var den viktigaste produkten borrhåll till gruvindustrin. Göransson gestaltades av Elvert Eriksson och guidningen var utomordentligt trevlig.

Efter ett kaffestopp på Berglunds konditori i Kungsgården styrde så Reimer bussen hemåt och vi kunde fylla i de sista kluriga frågorna i frågeformuläret.

Rollspelen, lugn skön busstur, det fina vädret och Gunnar Helgessons berättelser om kända personligheter från platserna vi passerade gjorde resan mycket uppskattad och lärorik.

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Per Börjesson

”Kärlekskriget” – en opera i Vattnäs



Biljetterna tog snabbt slut när SPF ordnade en utflykt till Vattnäs konsertlada strax utanför Mora. En nyskriven opera med titeln ”Kärlekskriget” stod på programmet, en opera baserad på Ebba Witt-Brattströms roman ”Århundradets kärlekskrig”.

Och det var världspremiär för operan skriven av Paula af Malmborg Ward och Mathias Clason.

När Ebba Witt-Brattström (bilden t v) och Horace Engdahl bestämde sig för att gå skilda vägar efter mer än 30 år tillsammans väckte det stor uppmärksamhet, tidningarna skrev spaltkilometer, det blev en bok, en pjäs och en opera.

– Det är inte min text, men det funkar, säger Ebba Witt-Brattström när vi möter henne på operan i Vattnäs.

– Det fungerar bättre med opera än med en

vanlig talpjäs. Opera är den enda konstform som talar för känslan och kan visa kärlek, extrem sårbarhet och sorg.

I förordet skriver Ebba Witt-Brattström ”Kärlekskriget är operans opera. Den går rakt på operakonstens grundkonflikt, det ödesdigra i att män inte tar kvinnor på allvar och talar med dem som jämbördiga. ’Kärlekskriget’ är en opera där kvinnan inte dör, och där mannen får svar på tal och vice versa.”

”Hon och han kan tyckas hata varandra men hatets fränsida är kärleken, den som i Höga visan besegrar döden. Kort sagt det är opera”, avslutar Ebba sitt förord.

Vattnäs konsertlada strax utanför Mora är Dalarnas enda operahus och det rymmer 300 åskådare. Konstnärlig ledare är Pers Anna Larsson, bördig från Vattnäs, och verksamheten drivs under ledning av vd Göran Eliasson. Både Anna och Göran är framstående operasångare och har byggt konsertladan på sin egen tomt.

Verksamheten är nu inne på sin sjunde sommar och har tidigare satt upp en opera om Jussi Björlings liv och en opera om modeikonen Coco Chanel.

Varken Ebba Witt-Brattström eller Horace Engdahl har kommenterat sin skilsmässa officiellt, men i boken ”Århundradets kärlekskrig” framgår att den kärlek som funnits förbytts i avstånd, oförmåga att mötas, avsky och hat.

Se fler bilder på webben

Text: Karin Bökman Foto: Maria Bjerneby Häll

SPF Falun har kryssat på Hjälmarens



Måndagen den 17 juli steg 50 glada pensionärer på bussen i Falun för vidare transport till Örebro, där vi steg ombord på M/S Gustaf Lagerbjelke.

Solen sken när vi lämnade kajen i Svartån och vi fick en vacker färd nerför Svartån där vi var med om både broöppning och slussning. Kapten berättade under färden om de olika sevärdheter som vi passerade.

Väl ute på Hjälmarens blev vi serverade en mycket god lunch bestående av lax, potatis och en härlig sås. Stämningen på båten var god och på grund av lågt vattenstånd så hade vi bottenkänning några gånger till allas förskräckelse.

På återvägen släppte kapten av oss i Wadköping. Där mötte oss en mycket kunnig och påläst guide som berättade både om byggnaderna och de människor som har bott och verkat där. Vid några tillfällen stötte vi på Cajsa Warg, som livfullt beskrev hur livet kunde gestalta sig för en husmamsell på 1700-talet. Intressant, men jag tror inte att någon skulle vilja leva som dom gjorde då.

Efter besöket bland alla vackra gamla hus återstod bara att leta reda på bussen för hemfärd till Dalarna igen, med ett litet stopp för bussfika på Skärmarboda rastplats.

Det var ett gäng trötta men mycket nöjda pensionärer som klev av bussen i Falun efter en mycket givande dag.

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Stig Olsson

 **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*

Golfmästerskap i strålande väder



Alla segrare i SPF-mästerskapet 2017: fr.v. Thomas Kierkegaard, Lars Bergman, Birgitta Gustafsson, Phia Wirf och Knut Heijkenskjöld. (Foto: Sven Olsson)

SPF Falun-Borlänge anordnar varje sommar sitt mästerskap på Samuelsdals golfbana i Falun. Årets upplaga avgjordes fredagen den 16 juni med 54 anmälda seniorgolfare uppdelade i 15 herrar A-klass, 24 herrar B-klass, 4 damer C-klass och 8 damer B-klass. Av dessa kom 51 till start.

Tävlingsledarna Sven Olsson och Hans Thors drog upp riktlinjerna för tävlingen och informerade om det som gällde för dagen. Fem minuter över klockan 9 blåstes tävlingen igång med en näverlursfanfar av Hans Thors i en s.k. ”kanonstart”, där alla startade samtidigt i trebollar på något av banans 18 hål.

Sommarvädret värmdde skönt och banan var i mycket gott skick, vilket lovade goda prestationer. Vid passagen mellan de två olika slingorna fanns kaffe, smörgås och bulle för den hungrige. Spelet flöt på bra och de första lagen var färdiga redan efter 3 timmar och 40 minuters spel. I klubbhuset registrerades resultaten av altmeister Lars Nordström och nye klubbchefen Lars Käck.

Prisutdelningen hölls i strålande sol vid klubbhuset. I herrar A segrade *Knut Heijkenskjöld* med nettoresultatet 65 slag, 2 över par. Tvåa blev *Roine Grönlund* på 66 och trea *Mats Neubauer* på 67 slag. I herrar B vann *Thomas Kierkegaard* med 60 slag. Tvåa blev *Hans Thors* med 63 och trea *Ole Jacobsson* med 64 slag. I damer A segrade *Phia Wirf* med dagens bästa resultat av alla, fina 58 slag, hela 5 under par. Tvåa blev *Inger Larshans* med 64 slag och trea *Gunilla Svensson* med 65 slag. I damer B var *Birgitta Gustafsson* bäst med nettoresultatet 64 slag före tvåan *Rigmor Kierkegaard* på 65 och trean *Britt-Marie Carlsson* på 71.

I extratävlingen, närmast hål på 10:an, var *Phia Wirf* bäst bland damerna med 8,22 m och bland herrarna *Lars Bergman* med 2,71 m. Segrarna belönades med glasstatyetter och presentkort. Övriga pristagare belönades med presentkort, bollar, peggår och handdukar.

Sven Olsson

Vårens skogsvandringar lockade många

Föreningens skogsvandringar har som vanligt varit populära.

Det vandrades traditionsenligt runt *Kyrkbytjärn i Vika*, längs *Östanforsåns* övre och nedre delar, i det nya naturreservatet *Sanders gammelskog* med orörd skog sedan slutet på 1800-talet, i motionsspåren i *Bergebo i Borlänge*, i *Bjursås* där man på grund av snösmältningen inte kunde använda Bäverleden utan i stället fick ta elljusspåret med start vid Hanses hållar och solig fikapaus vid Hambergsstugan (bilden).



Vårens sista vandring företogs *längs älven i Borlänge* med start vid Tuna-bygdens gammalgård.

På webben kan du läsa mer om vårsäsongens skogsvandringar.

I höst blir det vandringar i Sörskog, Torsång, Kapellbergen i Aspeboda, Danholms våtmarker och Stångtjärnsområdet.

Se program på sidan 20.

Margareta Nissby



SPF-kören på vårutflykt

Det gick vita gäss på Siljan och vinden svepte gråkall omkring sångarna i Falu SPF-kör som tappert sjöng vårsånger vid Stiftsgården i Rättvik den 9 maj.

Det var körens traditionella vårresa som ändå blev minnesvärd tack vare det varma mottagandet av Margareta Barkevall Lindborg, som

med inlevelse guidade i kyrkan och Stiftsgården. Några elever vid Naturbruksgymnasiet visade en del av skolans alla sevärdheter. Med skräckblandad förtjusning bekantade vi oss med ormar, ödlor spindlar och andra exotiska djur. Stiftsgårdens lunch rekommenderas.

Margareta Dunkars

En dag i 1700-talets Stockholm

Väckarklockan ringde klockan fem, En heldagsutflykt till Stockholm väntade där vi skulle få möta både Christopher O'Regan, vår guide i Gamla stan, och Carl Michael Bellman som underhöll oss på Drottningholm.



Christopher O'Regan tog oss bort från krimskramset på Västerlånggatan och visade oss en annan del av Gamla stan där turisterna är få och kommersen blygsam.

– Jag har alltid haft en våldsamt passion för sent 1700-tal, den gustavianska tiden, berättade han. Kompisarna kallade honom insnöad, förutsägbar och enkelspårig, men O'Regan lät sig inte påverkas. Idag är han en av våra främsta kännare av 1700-talets Stockholm och har i många år lett stadsvandringar i Gamla stan. Och nu är det vår tur.

Vi går till den så kallade polisgränden, adressen är Trädgårdsgatan 6. Här finns poliskammaren, Sveriges första egentliga polishus. Här har Bellman suttit och hit för-

des Anckarström efter skotten mot Gustav III. Polisen lär ha hittat två pistoler och en kniv och Anckarström erkände. En 30-årig officer med en så slät hy att kvinnor skulle avundas honom, berättar O'Regan; Anckarström var en kontrasternas man som virkar små bollar som sätts som dekoration på gardiner.

Vi går vidare till Baggens gata för att göra oss en bild av hur det såg ut på 1700-talet. Glöm bilden av kor, grisar och fyllon, och husmödrar som tömde pottorna rakt ut på gatan. Stockholm beskrevs som en mönsterstad när det gäller sophämtning, gatusopning och latrintömning. Idag är det rökförbud inomhus på de flesta platser, på 1700-talet var det rökförbud utomhus på grund av brandrisken bland alla trähusen. – Man får inte heller vara berusad utomhus, oavsett vad Bellman skriver, säger O'Regan.

Grunden i Christopher O'Regans forskning är vardagen såsom den visas i insändare, artiklar i gamla tidningar, och annonser.

Stockholm kallades den gula staden, de ljusa gula fasaderna skulle hjälpa gatlyktorna som inte gav så mycket ljus ifrån sig.

Tiden går fort i O'Regans sällskap och vi måste vidare. Nästa mål är fartyget S/S Drottningholm och ombord serveras vi en utsökt lunch. Sen är vi redo för Carl Michael Bellman som tar emot på Drottningholms slottsteater med sång och musik på temat ”Teatern, kungen och Bellman”.

Tur med vädret hade vi också, konstaterar vi när bussen styr mot Falun igen.

Text: Karin Bökman Foto: Margareta Nissby

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

SPF Seniorerna gjorde Stockholm på land och till sjöss

I maj reste SPF Seniorerna i Falun till Stockholm för att först besöka Skogskyrkogården och sedan göra en sightseeingtur med amfibiebussen Ocean Bus under Stockholms broar.

Skogskyrkogården är Sveriges arkitektoniskt viktigaste begravningsplats och invigdes 1920. 1994 upptogs den på Unescos världsarvslista. Begravningsplatsen skapades 1915–1940 av arkitekterna Gunnar Asplund och Sigurd



Lewerentz. Arkitekterna utgick från naturens naturliga förutsättningar och skapade ett landskapsrum med sakral känsla med fem begravningskapell. Själva gravplatserna ligger till största delen inne i tallskogen.

Med på resan var Gunnar Asplunds son Johan som i bussen berättade om sin far och hans arbete. Gunnar var bra i teckning men inte, enligt föräldrarna, tillräckligt bra för att försörja sig på det så han sökte i stället till en arkitektutbildning.

Lunch blev det i restaurangen på Kaknästornet. Restaurangen ligger på 28:e våningen så utsikten är jättefin.

Förväntansfulla äntrade vi sedan amfibiebussen Ocean Bus som utgick från sin hållplats strax intill Operan. Bussen är specialbyggd i USA på ett Volvo lastbilshjull och väger ca 9 ton. Den drivs med samma motor i vattnet som på land. Chauffören ställer bara om driften och styr med en joystick i stället för med ratt när vi är i vattnet. Jungfruturen gick 2014. Bussen är döpt efter prinsessan Estelle av Sverige. Hon uppfyller säkerhetskraven för både buss och passagerarfartyg. Chauffören/kaptenen måste ha både busskort och tillstånd att framföra fartyg.

Färden gick längs Strandvägen till Djurgårdsbrunnsviken. Där körde bussen rakt ut i vattnet och det kändes lite pirrigt då bussen bröt vattenytan och började flyta – sjöturen hade börjat. Vi tog en sväng under Djurgårdsbron, in i Nybroviken och förbi Gröna Lund mot Slussen och sedan förbi Skeppsholmen och tillbaka.

Se fler bilder på www.spf.se/falun

Per Börjesson och Ingalill Bergwall

En dag bland gårdar och lin i Hälsingland



Världsarvet Hälsingegårdar består av sju gårdar från 1800-talet. De visar hur bönderna uppförde rikt utsmyckade rum eller byggnader för fest. I dag finns omkring tusen hälsingegårdar. Hit åkte vi, en busslast SPF-seniorer från Falun, en dag i juni.

Bruket att bygga stort och inreda påkostade rum för fest började redan under 1600-talet och kulminerade under 1800-talet. Då kunde en enda gård ha 10-15 inredda rum, varav

ett par användes till vardags och resten till fest. Bönderna byggde ofta hela parstugor enbart för fester, som i Ol-Anders (bilden). Här står ett påkostat bröllopsbord uppdukat.

Linnet har en intressant historia i Hälsingland. Efter lunch vid Växbo Kvarn tog vi en promenad genom Trolldalen med lämningar av forna tiders linberedning. Hos Växbo Lin fick vi se det moderna väveriet.

Som avslutning fick vi prova på hälsingeostkaka med saftsås. Fantastiskt gott!

Text: Margareta Nissby Foto: Per Börjesson

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

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

Bildgåtan: Var? Vad?



Var det svårt? Här är rätta svaren.

1. Kvarnparken mellan Gustafs torg och Faluån. I parken, strax intill Slagg-gatan, finns en planterad Ornäsbjörk och en minnestavla i gräset. Ornäsbjörken blev 1985 Sveriges riksträd och planterades i alla kommuner.

2. Silverhyttan vid Östanforsån, mellan ån och kanalen till kraftverket, strax ovanför Hanröbron. Sveriges enda bevarade silverhytta. Byggd 1884 sedan den tidigare hyttan brunnit ner. Uppförd i sintrad slagg, s k slaggtegel. Silversmältningen pågick här fram till 1920. Har varit av stor betydelse för landets silverproduktion. Nyrenoverad i år.

3. "Anfarten" vid Falu gruva, dvs ingången till besöksgruvan. Uppfördes 1812 över det schakt som på den tiden var den viktigaste nedfarten för gruvarbetarna. Pryds av en rad metallurgiska tecken: järnvitriol, svavel, zink, järn, koppar, guld, silver, bly, stål, kopparvitriol och rödfärg, dvs gruvans viktigaste produkter. Flyttades 1965-66 och står nu över hissen till besöksgruvan.

4. Pumphuset vid Nybron, byggt på 1850-talet. Det enda bevarade av ett antal pumphus utefter Faluån, där Faluborna hämtade sitt hushållsvatten fram till början av 1900-talet. Restaurerades 2014.

5. Bergslagsgränds förlängning, gångpassagen mellan Åsgatan och Trotz-gatan. Genom "fönstret" skymtar Munktellska husets gavel.

6. "Nappträdet" vid utfarten mot Rättvik, i skogspartiet väster om riksvägen och i höjd med den gamla stenbron vid Stennäset. Här hänger de små sina nappar när de inte vill använda dem längre.

7. Grind mellan Gruvmuseet och Bergmästargården. Bergmästargården och byggnaden på andra sidan Gruvmuseet, Geschwornergården, flyttades på 1960-talet 100 meter österut. Museet kunde inte flyttas utan revs. Nuvarande byggnad är en kopia.

8. Milstolpe vid utfarten mot Rättvik invid den gamla stenbron vid Stennäset. Ett minnesmärke i gjutjärn över den gamla landsvägen ("Dal-karlsvägen" eller "Linnévägen") mot norra Dalarna och Röros, en välbevarad och ålderdomlig rid- och kärrväg som förr var den stora leden mot Norge. Här inrättades en tull 1623.

Margareta Nissby

IT-hjälpen

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

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

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



Phai's Fotvård

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

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

Jag gör även hembesök!



ANNONSERA I SPF SENIORERNAS MEDLEMSBLAD

*Annonsspriser och annonskontakt:
Se baksidan*

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

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

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

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

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2300 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:
Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer.
Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt.

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

Alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** (avtalsnummer 9550) omfattar olycksfallsförsäkring och livförsäkring. Den gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.
På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial.
Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfseniorerna@skandia.se .
Dessutom har vi en **mötesförsäkring** (avtalsnummer 7890) som är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av Förbundet.
Försäkringsbolaget If ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats www.spfpension.se .

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

Vi hoppas att du samtycker till detta.

Om så inte är fallet, meddela detta till redaktionen.

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

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2300 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2017:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern	26 oktober / 2 november	vecka 47

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2017-3

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