

INFÖR HÖSTEN



Styrelse 2018

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

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

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	023-179 71
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	072-218 2235
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Eva Grönlund	070-719 3087
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

Expedition/information

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



Ordföranden har ordet

I skrivande stund befinner jag mej på Gräsö utanför Öregrund. Värmen är fortsatt tryckande och torkan har satt sina spår i naturen. Vi svenskar har ju för vana att prata mycket om vädret. Den här sommaren har inte utgjort något undantag; dock har temat varit något helt annat än tidigare.

Många röster höjs för att vi måste se det som vi nu upplevt som ett tecken på hotet mot vår miljö. I Öregrund pågår aktiviteter kring Roslagsloppet som innebär att stora och

små båtar med dånande motorer rusar fram över vattenytan. Här finns inga tankar på miljöpåverkan.

För vår målgrupp kan en sommar som denna bli mycket påfrestande. Jag hoppas att vi nu kan se fram emot en sensommar och höst som blir mera normal.

Som ni kanske uppmärksammat har vi fått stor publicitet kring flera av våra arrangemang, tack vare ett bra jobb från Informationskommittén. Bakom detta ligger också givetvis våra arrangerande kommittéers arbete med aktivitetsutbudet.

I början av sommaren blev det klart att även PRO ställt sig bakom att flytta till det vi kallar Seniorernas Hus. Arbetet kommer att fortsätta kring lösningarna i lokalerna liksom att vår nuvarande hyresvärd fått uppdraget att hitta en ny hyresgäst tidigare än vad vårt kontrakt anger. Hur detta kommer att gå får vi återkomma till.

Vid styrelsens möte i juni antogs en Publicerings- och integritetspolicy, som finns på vår hemsida. MedlemsNytt är en viktig del i hur vi kan förmedla information inom organisationen. Den nya dataskyddsförordningen, GDPR, har även gjort det nödvändigt att ta beslut om att se MedlemsNytt som en periodisk tidskrift. Det innebär att vi nu sökt utgivningsbevis för denna samt att undertecknad utsetts till ansvarig utgivare. Sammantaget anser vi att vi därmed lagt en grund för vår förenings hanterande av kraven i GDPR. Ett stort tack till Informationskommittén och speciellt till Bo Båvertoft och Per Börjesson som vaskat fram det underlag som nu styrelsen lagt fast. Det här visar än en gång att det finns så mycket kunnande i vår organisation, vilket gör det möjligt att ha den verksamhetsomfattning vi har.

Nu ser vi fram emot en höst med olika aktiviteter. Vår förening står som arrangör för förbundsmästerskapet i bowling i oktober.

Arbete pågår för fullt med planeringen för vårt 40-årsjubileum nästa år. Är det någon bland våra medlemmar som har kontakter som skulle kunna ställa upp och sponsra delar av arrangemanget, meddela gärna någon i styrelsen.

Gruppen som arbetar med trygghetsboende arbetar vidare med att stödja en utveckling som skulle stimulera en rörlighet på bostadsmarknaden som gynnar såväl pensionärer som yngre barnfamiljer och även yngres möjligheter att få en egen bostad. Detta är en fråga som kräver politisk påverkan såväl nationellt som lokalt.

Känner du att det vore intressant att delta i någon av våra grupper, hör av dej till oss i styrelsen. Din medverkan kan ytterligare utveckla en redan bra organisation.

Med förhoppning om en höst med många möjligheter till aktiviteter och samvaro!

Anders Sätterberg, ordförande

MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 12 september kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Region Dalarna

Göran Carlsson, projektledare för regionbildningen, informerar

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 10 oktober kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Veckotidningar

Margareta Barkevall Lindborg, Rättvik, berättar om sin samling och om det
historiska värdet med gamla veckotidningar

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 14 november kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Generationsskifte och testamente

Torbjörn Frank, LRF Konsult informerar

Därefter information till nya medlemmar

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Onsdag 12 december kl 16.00: Luciafirande (*Obs tiden!*)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Kulturskolans luciatåg.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

FÖRELÄSNING

Onsdag 10 oktober kl 10-12, Vuxenskolan, Åsgatan 59

Din digitala vårdcentral – om Landstingets tjänster på 1177.se

Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna

eller tel 023-222 46.

Läs mer på sidan 12.

LÄSTIPSTRÄFFAR

Café Vi 3, Slaggatan 17

torsdagar kl 10.00-11.30

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

Lästipsträffar i höst: 30 augusti, 27 september, 25 oktober, 29 november

ANDRA ARRANGEMANG

Tisdag 18 september kl 13.30: Besök på Dalarnas Tidningar, Falun Under rubriken ”En bransch i förändring” guidar Erik Nyholm, kontorschef på DT, oss runt i huset. Besöket är kostnadsfritt och tar 1 ½ timme. Samling utanför entrén på Zettergrens väg 7-9 kl 13.15.

Anmälan tidigast 28 augusti kl 10.00 och senast 11 september 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. **Max 25 och min 10 personer.**

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45

Torsdag 18 oktober kl 10.00: Besök på Residenset i Falun Har du inte tidigare sett residenset från insidan, eller vill se det igen, finns det nu möjlighet att följa med på en visning guidad av Malin Engström. Huset, som ligger på Åsgatan, har varit officiellt residens för landshövdingen sedan 1810. Här övernattar medlemmar av kungafamiljen och andra dignitärer när de besöker vår stad. Besöket är kostnadsfritt och tar en timme. Samling vid entrén mitt emot Länsstyrelsen på Åsgatan kl 09.45.

Anmälan tidigast 18 september kl 10.00 och senast 9 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. **Max 30 och min 15 personer.**

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Torsdag 27 november kl 18.00: Quiz-afton på Bishop Arms Tillsammans med puben Bishop Arms arrangeras en Quiz-tävling. Vi har reserverat 30 platser. Först till kvarn gäller. Deltagandet är gratis medan mat och dryck betalas av var och en.

Vi träffas kl 18 för att hinna beställa mat och dryck innan Quizen börjar kl 19.

Anmälan tidigast 30 oktober kl 10.00 och senast 20 november 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. **Max 30 personer.**

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

LUNCH TILLSAMMANS

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

fr o m 7 september t o m 7 december är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 84 kr.

BIO TILLSAMMANS

Se sidan 11.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, kl 14.00–16.00

Från och med hösten 2018 är Kafé Björken öppet endast en lördag i månaden. Här lyssnar vi på inbjudna sångare och spelmän och inbjudna gäster som informerar om aktuella ämnen. Vi umgås och samtalar runt borden och dricker kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr.

Lördag 1 september: Dalatrafik informerar om busstrafiken i Falun

Lördag 6 oktober: Linnéa Rolfsdotter spelar och sjunger

Lördag 10 november: Linedansarna

Lördag 1 december: Clarinette à la carte

Välkommen till 60plus-Mässan i Lugnet Sportcenter 24-25 oktober kl 10-16

SPF Seniorerna Falun medverkar med en monter.

Se annons på sidan 23.



Välkomna på konsert när Dalarnas SPF-körer håller

Körstämma i Kristinehallen, Falun

söndagen den 21 oktober kl 15.00

Gratis inträde

Lyssna också gärna på repetitionerna
som pågår kl 10.00 – 14.30

SPF Seniorerna Daladistriktet

Efterlysning: En ny "Karin"!

Karin Bökman, känd från TV, lämnar SPF Seniorerna Falun och flyttar hem till Stockholm. Karin har bidragit med många trevliga artiklar i MedlemsNytt.

Informationskommittén behöver nu förstärkning med minst en person som tycker om att skriva.

Vill du delta i vårt arbete med att sprida information till medlemmarna, hör av dig till Maria Bjerneby Häll, tfn 073-980 25 99, maria.bjerneby.hall@gmail.com



Gör en notis i almanackan!

Notera datumet 4 maj 2019, för då ska vår förening
fira 40-årsjubileum!

RESOR

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

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

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

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

Det finns fortfarande platser kvar till

Operaresan till Oslo 5-7 oktober 2018

**CHESSE på Svenska Teatern i Helsingfors och
ABBA The Museum 6-8 november 2018**

Passionsspelet i Oberammergau 20-27 maj 2020

Läs mer på www.spf.se/falun/resor och i MedlemsNytt 2018-2

Julbordskryssa till Mariehamn med Birka

torsdag 29 november – fredag 30 november

Lämnar alla måsten och all stress i land och följ med SPF Seniorerna på en julbordskryssning! Resan går via Stockholms vackra skärgård till Mariehamn och åter. Förutom all underhållning, god mat och shopping, kan vi rekommendera flera timmars avkoppling i trevlig miljö och glada vänners sällskap.

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

Pris vid del i Seaview Komfort: 750 kr per person

Pris vid del i Cabin Standard: 610 kr per person

Pris vid enkelhytt Cabin Standard: 765 kr per person

Pris vid enkelhytt Seaview Komfort: 885 kr per person

Eventuell lunch på båten ingår ej.

Anmälan tidigast 4 september klockan 10.00 och senast 20 september 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. **50 platser.**

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

Stockholm på egen hand

torsdag 6 december

En heldag på egen hand i juletid i Stockholm. Vi lämnar Falun vid 8-tiden för att bege oss till huvudstaden. Vi tar ingen rast på nervägen, men ta gärna med något att äta och dricka i bussen.

Väl framme i Stockholm väntar en dag i egen regi. Här är några exempel på vad du kan uppleva under en dag i Stockholm i december:

- Shoppa julklappar
- Titta på julsmytningen på bl a NK. Årets jultema är Ingmar Bergmans klassiska film *Fanny och Alexander*. 2018 är jubileumsåret då regissören skulle ha fyllt 100 år. NK:s klassiska julsmytning fyller drygt 100 år.
- Upplev Stortorget's julmarknad i Gamla stan, öppen varje dag kl 11-18
- Ta en tur på isbanan i Kungsträdgården. Isbanan är öppen kl 9-21. Har man inga skridskor med sig går det utmärkt att hyra.
- Besök ett av stans alla museer
- Ta en fika på anrika VeteKatten, en lunch på någon mysig restaurang
- Eller varför inte bara flanera i folkvimlet?

Vid 17-tiden samlas vi för återfärd till Falun. Vi gör ett fikastopp på Diners i Enköping på hemvägen.

Pris: 450 kr, vilket inkluderar buss fram och åter samt kaffe och en smörgås på Diners.

Anmälan tidigast 6 september kl 10.00 och senast 4 december 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. **Max 49 platser.**

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

Långsemester (Longstay) på solkusten

9 – 30 mars 2019 (reslängd 22 dagar)

Varma solkusten är den perfekta platsen att koppla av på i vinter och få njuta av ett behagligt klimat. I Andalusien finns mycket att göra: golf, vandring och cykling.

Fuengirola, en omtyckt plats på solkusten, ligger 30 km från Marbella, 18 km från Torremolinos och 31 km från Malagas flygplats. Här råder ett subtropiskt medelhavsklimat med en medeltemperatur på 18 grader.

Det är en livlig stad med stort utbud både för turister och bofasta. Det finns många butiker i centrum och här finner vi även Costa del Sols största loppmarknad. Det moriska slottet vid stranden har en fantastisk utsikt. Den 8 km långa sandstranden inbjuder till promenader.

Vi bor på **Hotel Veramar**, som ligger ca 350 m från strandpromenaden och 750 m från centrala Fuengirola. Det är ett lugnt område med mysiga fik och restauranger. I närheten finns en stor matbutik samt bageri. Hotellet erbjuder tre olika boendeformer: studiolägenheter, tvårums- och trerumslägenheter. I köksdelen finns kylskåp, kokplattor, mikrovågsugn samt husgeråd. Samtliga badrum har dusch. Middagarna äter vi på en restaurang tvärs över gatan, *Tipi Tapa*. Middagarna består av tre rätter inklusive ett glas vin.

Studiolägenheterna har köksdel, ett rum med matplats, två separata sängar och balkong. *Del i studio ingår i priset. För eget bruk tillägg 4.350 kr.*

Tvårumslägenheterna har köksdel, ett separat mindre sovrum, vardagsrum med matplats, bäddsoffa och skrivbord samt balkong. *Tillägg för del i tvårums-lägenhet 2.750 kr/person. Inget tillägg om 3 personer delar.*

Trerumslägenheterna har köksdel, två separata sovrum, två badrum samt vardagsrum och två balkonger. *Tillägg för del i trerumslägenhet 1.750 kr/person. Inget tillägg om 4 personer delar.*

Ordinarie pris: 16.900 kr/person. I priset ingår buss t/r Falun-Arlanda, flyg Arlanda-Malaga t/r, transfer flygplats t/r, del i studiolägenhet 21 nätter, 19 tre-rättersmiddagar inkl vin enligt ovan, välkomstmöte och orienteringstur, välkomst- och avslutningsmiddag på restaurang, utfärd till Malaga inkl lokalguide, lunch med vin/vatten och entré Picassomuseet, utfärd Mijas Pueblo inkl vinprovning, utfärd Ronda inkl lokalguide, lunch med vin/vatten och entré till tjur-fäktningsarenan samt tillgång till ReseSkaparnas värdinnas tjänster på plats. På plats kan bokas utfärder till Andalusiskt äventyr, Granada, Córdoba och Sevilla. Priser mellan 50 och 85 EUR.

Anmälan tidigast 7 september kl 10.00 och senast 9 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. **Viktigt att ha avbokningsskydd!**

Minimum 10 deltagare från SPF Seniorerna Falun (totalt minimum 20 deltagare).

Arrangör: ReseSkaparna. **Värdinna i Fuengirola:** Monica Eriksson Mozo.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415, e-post elsie.karls-son@telia.com.

Planerade resor 2019

Fondueafton, Romme Alpin ... under mars 2019.

Närmare information i MedlemsNytt 2018-4.

Svansjön med den Ryska Nationalbaletten från Moskva

den 19 mars 2019. Missa inte detta tillfälle att se tidernas mest populära balettklassiker, Svansjön. Föreställningen ges på Cirkus i Stockholm. Närmare information i MedlemsNytt 2018-4.

Vin- och sparrisresa till Moseldalen och Pfalz den 12-20 maj 2019.

Närmare information i MedlemsNytt 2018-4.

Härliga Polen. Den 12-17 maj 2019 besöker vi trestadsområdet som består av städerna Gdynia, Sopot och Gdansk. Den franska rivieran är ett välkänt begrepp. Polens motsvarighet är inte lika välkänd – än – men på god väg. Kustremsan mot Östersjön är milslång med vita stränder och spännande medeltida städer. Landet har en kurtradition sedan 1800-talet, med alla förutsättningar att bjuda på en semester utöver det vanliga. Närmare information i MedlemsNytt 2018-4.

Glasriket, Västanå teater, Themsen, Italien, Lofoten, London...

Det kommer mera Håll utkik i kommande MedlemsNytt!

* * *

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

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

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

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

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

Med QR-koden till höger kommer du till vår webbplats.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



KURSVERKSAMHET

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



ANMÄLAN	Om inte annat anges, till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna , e-post falun@sv.se eller tel 023-222 46
STUDIELOKAL	Om inte 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.

BILDHANTERING

Nyhet!

- Hantera dina bilder i vår digitala värld

Få inblick i de möjligheter som finns för lagring av foton i din dator eller online. Hur gör man för att spara och sortera sina foton på bästa sätt? Du får även en överblick över de möjligheter som finns vid framkallning och hur du med hjälp av olika program online kan skapa bland annat fotoböcker på ett smidigt sätt.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Tid: Fredagar kl 13.00-16.00 (3 träffar)

Start: Mitten av november

Kostnad: 400 kr

BIO TILLSAMMANS

Intresseanmälan

Vi träffas och tittar på film tillsammans och tar del av biografen Falans utbud av matinéfilmer. De som vill ses efteråt på kafé/restaurang för att diskutera filmerna. Var och en betalar sina egna kostnader för biobiljett och kafé/restaurang. Filmerna ingår i Falans ordinarie filmutbud, oftast inga barnfilmer och inte så mycket ond bråd död, men en möjlighet att se både fransk och tysk film som kontrast till alla engelska och amerikanska filmer.

Start: Informationsträff planeras när vi vet att matinévisningarna återupptas efter renoveringen av biografen.

Välkommen med din intresseanmälan!

Vi återkommer med inbjudan till informationsträff.

BOKCIRKELN - som kittlar tankar

Nyhet!

Välkommen till en bokcirkel där vi läser litteratur som sätter igång tankar på omgivningen, samhället, olika fenomen, historia och kulturer runt om oss. Vi börjar med en uppstartsträff där vi tillsammans planerar innehåll och upplägg.

Ledare: Liselotte Sandberg
Tid: kl 13.00 (prel 4 träffar under hösten)
Start: Tisdag 11 september

DANS Linedance - onsdagsgruppen

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: Onsdagar kl 8.50-9.50 (12 träffar)
Start: 19 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

DANS Linedance - torsdagsgruppen

Ledare: Margareta Östling
Tid: Torsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar)
Start: 20 september
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 200 kr

DIN DIGITALA VÅRD CENTRAL - info om 1177

Nyhet!
Föreläsning

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

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

Ledare: Johan Grindén, digitalutvecklare och samordnare för landstingets onlinetjänster
Tid: Onsdag 10 oktober kl 10.00-12.00
Anmälan senast 3 oktober. Begränsat antal platser.

FALLOLYCKOR - hur undviker man dem?

Nyhet!

Många som råkar ut för fallolyckor är äldre. Välkommen till en träff fylld med tips och råd om hur du kan undvika fallolyckor.

Vi går vidare från tidigare träffar kring "Balansera mera". Vi testar olika, enkla övningar som stärker musklerna och förbättrar balansen. Träffen är både för dig som tidigare gått "Balansera mera" och för dig som inte provat på tidigare.

Ledare: Lena Grönberg
Tid: Torsdag 20 september kl 13.00-15.00
Kostnad: 50 kr (fika ingår)

FOTA MED DIN MOBILTELEFON**Intresseanmälan**

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

Ange vid anmälan märket på din mobil.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Tid: Kl 14.00-16.15 (3 träffar)

Start: Början av november

Kostnad: 200 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

FOTOGRAFERING - grundkurs**Intresseanmälan**

Välkommen till en kurs för dig som vill lära dig använda kameran på bästa sätt och ta bättre foton. Du lär dig kamerans grundläggande funktioner och inställningar och får chans att själv prova och praktisera. Vi går igenom bildkomponering och lättare bildbehandling. Ta med din kamera, gärna systemkamera, med möjlighet att använda manuella inställningar och olika program.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb

Tid: Måndagar kl 13.00-16.00 (4 träffar)

Start: Början av november

Kostnad: 700 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

GEOLOGISK EXKURSION - Sundborn-Enviken

Välkommen att följa med på en heldag i geologins tecken. Vi samåker i bilar efter förutbestämd tur som visar på historien och olika fenomen. Denna gång besöker vi områden runt Sundborn – Enviken.

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

Ledare: Gunnar Eriksson

Tid: Torsdag 13 september. Samling för samåkning kl 9.00 vid Willys parkering i Britsarvet. Beräknad hemkomst ca kl 16.00.

Kostnad: 300 kr

GITARRSPEL i grupp

Ledare: Per-Olof Hedlund

Tid: Torsdagar kl 10.00-12.00 (5 träffar)

Start: Meddelas senare

Kostnad: 450 kr

Anmälan till ledaren på telefon 070-330 11 39

GULDKANT PÅ TILLVARON

Intresseanmälan

- eller mera livslust!

Välkomna alla ni som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron!
Gruppen bjuder in till uppstartsträff där alla deltagare tillsammans ger förslag och kommer med idéer om vad som ger guldkant på tillvaron. Vad skulle du som deltagare vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka? Kanske studiebesök för att stilla nyfikenheten eller tillfälle att gå på teater tillsammans? Träffar, utflykter och studiebesök planeras och samordnas sedan för hösten. Den grupp som träffats under våren är fulltecknad.

Välkommen med din intresseanmälan för start av ny grupp!

Uppstartsmöte: Torsdag 20 september kl 14.00 hos Vuxenskolan, Åsgatan 59, ingång via Magasinsgatan

Kostnad: Deltagarna står själva för ev avgifter såsom entréavgifter o dyl

HANDARBETE: Vi virkar, stickar och syr

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

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 023-176 75

Tid: Måndagar kl 13.00-15.30

Start: 10 september

HANDARBETE: Textila hantverk

Vi är ett glatt gäng som träffas för att handarbeta tillsammans, då vi lär och inspireras av varandra. Välkommen du också, vi blir gärna fler!

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30

Start: 11 september

HISTORIA OCH KULTURHISTORIA

Kursen ger en översikt över historiens olika epoker och viktigare händelser. Den riktar sig till dig som vill få grundläggande kunskaper i världshistorien och allmänbilda dig, eller kanske bara ha historiskt trevligt.

Ledare: Fredrik Adolphson

Tid: Kl 18.30-20.30 (6 träffar)

Start: Onsdag 19 september

Kostnad: 600 kr

ITALIENSKA - konversation

Intresseanmälan

Italien bjuder på god mat, spännande historia och sköna landskap. Att kunna göra sig förstådd på restaurangen eller fråga efter vägen förhöjer upplevelsen. Det finns många anledningar att resa hit. Då känns det tryggt med att kunna hantera vardagliga situationer.

Vi planerar att starta en grupp i konversation om intresse finns.

Välkommen med din intresseanmälan!

KÖRSÅNG Falu SPF-kör

Ledare: Mats Bergman, tel 023-179 71, 070-669 16 61, och
Margareta Dunkars, tel 023-341 75, 076-808 54 85

Körledare: Margareta Åberg, tel 023-322 67, 070-618 22 67

Tid: Tisdag 4 september kl 13.30-15.30

Lokal: Nybrokyrkan

Kostnad: 250 kr/termin

Obs: *Nya körsångare bör först kontakta Margareta Åberg.
Begränsat antal platser.*

MINNET

Endagskurs/två tillfällen

- en upptäcktsresa i minnets värld

En mycket uppskattad endagskurs 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 kunskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Tid: Onsdag 24 oktober *eller* onsdag 21 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 kursdag var för sig senast två veckor i förväg.
Begränsat antal platser.

MOBILTELEFON - Använd din moderna mobiltelefon

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

Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

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

Datum: Mån 17 sep, tor 20 sep, mån 24 sep, tor 27 sep och mån 1 okt

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 även för dig som vill träda in i dess underbara värld.

Ledare: Ingegerd Permalin

Tid: Varannan måndag kl 10.00-13.00 (7 träffar)

Start: Måndag 3 september. Kommande träffar: 17 sep, 1 okt, 15 okt, 29 okt, 12 nov och 26 nov.

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan till ledaren, tel 073-630 09 72

QIGONG för kropp och själ

Intresseanmälan

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

Ledare: Gunnel Sartz

Tid: 5 träffar (två träffar per vecka)

Kostnad: 450 kr

RETORIK - grundkurs

Nyhet!

Lär mer om retorikens historia och användningsområden. Vi gör retoriska övningar och analyserar kända tal. Vi lär oss om ethos, logos och patos. Muntlig presentation – vad är det? Vi går igenom grunderna för en bra presentation.

Ledare: Fredrik Adolphson

Tid: kl 18.00-20.15 (3 träffar)

Start: Onsdag 14 november

Kostnad: 300 kr

SKRIVARCIRKEL - skriv ditt liv

Nyhet!

Varje människa bär på en unik historia. Många drömmer om att dokumentera sin livshistoria. För sig själv eller för nära och kära. Men det kan vara svårt att komma igång eller att få historien färdig. Här får du möjlighet att påbörja ditt skrivande. Tillsammans ger vi varandra tips och råd.

Ledare: Inger Olenius

Start: Början av oktober (5 träffar)

Kostnad: 350 kr

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 eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Ledare: Björn Engström

Tid: Onsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)

Start: Preliminärt 17 oktober

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 att förstå gammal handstil. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital under kurstiden. Abonnemangskostnad ingår i deltagaravgiften.

Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Ledare: Björn Engström

Tid: Onsdagar kl 10.00-13.00 (7 träffar)

Start: Preliminärt 17 oktober

Kostnad: 900 kr

SPANSKA - nybörjare (nivå A)

Att kunna göra sig förstådd på restaurangen eller fråga efter vägen förhöjer upplevelsen. Det finns många anledningar att lära sig lättare konversation på spanska. Välkommen, du som är nybörjare, att lära dig konversera på spanska.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 18.00-19.30 (10 träffar)

Start: 20 september

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

SPANSKA - grund (nivå B)

Välkommen att lära dig enkel spanska. Denna kurs är för dig som har viss kännedom om språket och vill lära dig lättare konversation på spanska.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 14.15-15.45 (10 träffar)

Start: 20 september

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

SPANSKA - fortsättning (nivå C)

Välkommen du som redan gått spanska grund (nivå B) eller har grundläggande kunskaper i spanska och vill lära dig mer.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 16.15-17.45 (10 träffar)

Start: 20 september

Kostnad: 750 kr. Kostnad för material kan tillkomma.

TROLLERI TROLLER! Lär dig trollo för nära och kära Nyhet!

Träffa magikern Magic George som ger dig denna unika chans att lära dig lättare trollkonster. Du får chansen att öva din fingerfärdighet.

Ledare: Georgios Grigoriadis/Magic George

Tid: Fredagar kl 13.00-16.00 (3 träffar)

Start: Mitten av november

Kostnad: 400 kr

TURISTENGELSKA

Intresseanmälan

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.

Vi planerar att starta under hösten om intresse finns.

Välkommen med din intresseanmälan!

TÄLJNING

- Lär dig tälja egna ting av trä

Nyhet!

Intresseanmälan

Lär dig de olika täljningsteknikerna med slöjdaren Finn Pranter.

Vi håller till i Britsarvsgårdens slöjdlokal som är utrustad med allehanda verktyg. Ledaren tar med material.

Ledare: Finn Pranter

Start: Mitten av oktober (3 tillfällen på dagtid)

Mer information senare. Deltagaravgift tas ut.

Välkommen med din intresseanmälan!

ÖRTER OCH ÄTBARA VÄXTER i din trädgård

Nyhet!

- Lär dig göra eget örtsalt

Vi lär oss mer om örter och andra växter i trädgården som faktiskt är ätbara.

Vi får tips och råd om olika sätt att använda och ta om hand om skörden. Dagen avslutas med en workshop där vi får tillverka eget örtsalt med material som ledaren tar med sig. Välkommen till en spännande, unik och lärorik dag!

Ledare: Agneta Månsson från Wassbo örträdgårdar

Tid: Torsdag 13 september kl 14.00-17.00

Kostnad: 300 kr

**Saknar ni något i utbudet, något ni drömmer att få göra?
Vi vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud.**

Just nu söker vi dig som önskar leda vår **allsångskör** "Alla kan sjunga".

Vi söker även ledare till cirkel inom **akvarellmålning** eller andra målartekniker samt inom ämnet **sociala medier** – en rundvandring. Varmt välkommen att ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se) eller studiekommittén via Elsa Wolff.

 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*

VÄNTJÄNST

Väntjänsten 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

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

Britsarvet & Östanfors

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

Lustigknopp

Kristina Olsson 072-548 9565

Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

Gruvriset

Tore Karlsson 070-534 4998

Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

Haraldsbo

Gun Eriksson 070-694 1752

Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

Gruppmejl – och nu även grupp-SMS!

Se sidan 46

Vi i Väntjänsten behöver bli fler!

Vi behöver både ”väntjänstare” och kommittéledamöter, bland annat en verksamhetsansvarig. Ring Gun Eriksson, tel 070-694 1752.

Kafé Björken – en lördag i månaden!

kl 14.00 – 16.00

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

lördag 1 september
lördag 10 november

lördag 6 oktober
lördag 1 december

Se sidan 6 samt Kalendern på mittuppslaget.

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

Adress: Vallmansgatan 1

Anhörigstöd

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

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

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

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

Träffpunkter

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

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

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

Den första fredagen i varje månad kl 13.00

fr o m 7 september t o m 7 december är du välkommen att 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 Haraldsbo-köket 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.

Lunchkupongerna säljs i häften om tio och kostar 550 kronor.

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.

Å-festen

I början av juni arrangerade Falu kommun Å-festen, en stadsfest för alla åldrar med fri entré.

Många danssugna seniorer hade hittat till eftermiddagsdansen till tonerna av Popnix, där SPF Seniorerna Falun var medarrangör.

Anders Sätterberg, Gunilla Barkar och flera andra

representanter för SPF Seniorerna Falun fanns på plats och Anders passade på att sprida det senaste numret av vårt medlemsblad.



Maria Bjerneby Häll



Folkuniversitetet

Falu Senioruniversitet

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS PROGRAM HOS FALU SENIORUNIVERSITET

Falu Senioruniversitet erbjuder alla seniorer ett stort utbud av föreläsningar, studiebesök och studiecirklar, till exempel språk-, musik-, historie-, litteratur-, konst- och samhällsorienterande cirklar. Alla seniorer/pensionärer är välkomna att delta. Inga formella förkunskaper krävs.

HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR i hörsalen på Dalarnas museum

Föreläsningarna är öppna för alla, kostnadsfria och kräver ingen föranmälan.

TISDAG 11 SEPTEMBER kl. 14.00 – 15.00

Om Falu hemvärns historia. Om "gruvarmén" från stormaktstiden.

Föreläsare: Marcus Rooth, historielärare och amatörforskare.

TISDAG 9 OKTOBER kl. 14.00 – 15.00

Juridik och familjerätt. Om bouppteckning, arvskifte, bodelning, testamente.

Föreläsare: Lise-Lotte Sandbäck, jurist på Juristbyrån Sandbäck.

TISDAG 13 NOVEMBER kl. 14.00 – 15.00

Att gå vilse, är det att hitta rätt? Om Gustaf Fröding – ett diktarporträtt.

Föreläsare: Göran Stenback, Frödingsällskapet.

ÖVRIGA FÖRELÄSNINGAR

TISDAG 16 OKTOBER kl. 14.00 – ca 15.00

Min musik – I huvudet på en högskolerektor. Tidigare högskolerektorn Leif Borgert kåserar om sig och "sin" musik, med tyngdpunkt åt det jazziga hållet.

LOKAL meddelas senare.

ONSDAG 7 NOVEMBER kl. 14.00 – ca 15.00

Xi Jinping och den kinesiska drömmen. Om Kinas pånyttfödelse som världsmakt. Föreläsare: Börje Ljunggren, statsvetare och diplomat; bland annat tidigare Sveriges ambassadör i Kina och chef för utrikesdepartementets Asienavdelning.

PLATS: Kulturhuset tio14. INTRÄDE: 100 kr, under 18 år fritt.

HÖSTENS STUDIECIRKLAR deltar du i genom att teckna medlemskap i Falu Senioruniversitet och anmäla dig till den eller de cirklar du önskar delta i.

För att få mer information om detta och också anmäla dig går du in på vår hemsida, www.folkuniversitetet.se/falu-senioruniversitet.

Du når oss också på e-post: falu.senior@folkuniversitetet.se och på telefon **023-17849** varje tisdag kl. 10.00 – 12.00.

60plus MÄSSAN

Lugnet Arena, Falun
24-25 oktober
10.00-16.00
Entré 60:-
kort/kontant

Vi ses
på Lugnet!

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren är tillbaka!

70 spännande utställare i blandade branscher • Grundaren av 1,6 miljonerklubben **Alexandra Charles** talar om "Livskvalitet hela livet" • **Journalisten och östeuropaexperten Malcolm Dixelius** om reseminnen i Östeuropa • **Författaren och tennisoraket Björn Hellberg** känd från bl. a "På spåret" delar med sig av sina spårupplevelser från Italien • **Modevisning • Gratis skönhets- och modestyling** Passa på att få gratis makeuptips & hårstyling • **Fullspäckt scen- och föredragsprogram** med över 20 intressanta föredrag • **Delikatesstorg** med matmarknad • **Lounge & Mat** Lyxa med god fika eller lunch • **Tävlingar** med fina priser • Våra utställare bjuder på roliga prova-på aktiviteter • **Häfte till alla med exklusiva erbjudanden från utställarna** • Gilla 60plus Mässan på Facebook för senaste info.

25/10
Alexandra Charles
grundare av
1,6 miljoner
klubben mm

Modevisning
Båda dagarna
Gratis makeup-
hår- och
stiltips

24/10
Björn Hellberg
känd från
"På spåret" mm

25/10
Malcolm Dixelius
Journalist
och östeuropa-
expert

Mer info löpande på www.60plussmassan.se.

Samarbetspartners:



AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

<i>Datum</i>	<i>Dag</i>	<i>Tid</i>	<i>Verksamhet och plats</i>	<i>Anmälan</i>	<i>Se sid</i>
tisdagar		9.45	Boule, Vallavägen, Norslund		30
onsdagar		8.30	Pensionärgolf, Samuelsdals golfbana (september)		30
fredagar		8.00	Tennis	JA	31
AUGUSTI					
30	tor	9.30	Skogsvandring, Skuruhäll. Samling stora parkeringen Lugnet f samåkn.		32
30	tor	10.00	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		4
SEPTEMBER					
1	lör	14-16	Kafé Björken: Dalatrafik informerar om busstrafiken i Falun		33
3	mån		Höststart: Mjukgympa (kl 10.00) och Funktionell träning (kl 11.00)		6
6	tor	9.30	Skogsvandring Älven runt, Borlänge. Samling park gruvan f samåkn.		33
7	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		32
12	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Information om Region Dalarna		5
13	tor	9.30	Skogsvandring Grycksbo. Samling parkeringen Lugnet för samåkning.		4
vecka 38 (18-21 sept)					
18	tis	13.30	Höststart: Vattengymnastik	JA	32
19	ons	10.00	Besök på Dalarnas Tidningar	JA	33
20	tor	9.30	Höststart: Stavgång		5
27	tor	9.30	Skogsvandring Källslätten. Samling parkeringen Falu gruva f samåkn.		32
27	tor	9.30	Skogsvandring Sörskog. Samling parkeringen Lugnet för samåkning.		32
27	tor	10.00	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17		4
OKTOBER					
5	fre	13.00	Gemensam lunch, Kùselska krogen		5

5-7		Operaresa till Oslo			JA	7
6	lör	Kafé Björken: Linnéa Rolfsdotter spelar och sjunger	14-16			6
9-11		Förbundsmästerskap i bowling				31
10	ons	Föreläsning, Vuxenskolan: Landstingets tjänster på 1177.se	10.00		JA	4
10	ons	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Om gamla veckotidningar	13.30			4
18	tor	Besök på Residenset	10.00		JA	5
21	sön	Körstämma i Kristinehallen	15.00			6
24-25		60+-mässan, Lugnethallen				6+23
25	tor	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17	10.00			4
NOVEMBER						
2	fre	Gemensam lunch, Küselska krogen	13.00			5
6	tis	Säsongstart: Långvandringar för skidåkare och andra			JA	31
6-8		Chess på Svenska Teatern i Helsingfors och Abba The Museum			JA	7
10	lör	Kafé Björken: Linedansarna	14-16			6
14	ons	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Generationsskifte och testamente	13.30			4
27	tor	Quiz-afton, Bishop Arms	18.00		JA	5
29	tor	Lästipsträff, Café Vi 3, Slaggatan 17	10.00			4
29-30		Julbordskryssning till Mariehamn			JA	7
DECEMBER						
1	lör	Kafé Björken: Clarinette à la carte	14-16			6
6	tor	Resa: Stockholm på egen hand			JA	8
7	fre	Gemensam lunch, Küselska krogen	13.00			5
12	ons	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Luciafirande (obs tiden!)	16.00			4



Borlänge Öl- & Whiskymässa 9-10 november 2018



Fredag kl. 18-23, Lördag kl. 12-17 samt Lördag 18-23

Plats: Quality Hotel Galaxen - Borlänge

Pensionärspris fredag samt lördag 12-17: 160:- (Ord. pris 240:-)

Köp din biljett på Turistbyrån eller på www.borlangeolwhisky.se uppge kod: ÖWSENIOR18

TE & KAFFE HANDEL

www.slaggatan10.se

Välkomna till en välsorterad

Choklad-, Kaffe, och Tebutik!

Allt som behövs för att förgylla dagen!

Välkomna önskar Anna-Carin med personal!



BOENDE LUNCH FEST KONFERENS

**Välkommen till ett hemtrevligt
julbord i december!**

info@samuelsdalspensionat.se
www.samuelsdalspensionat.se
023-709 40 95



FOTO: PER ERIKSSON

**"... Dalasinfoniettan under ledning av
Daniel Blendulf levererar på toppnivå."
-DN KULTUR**

Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.SE



TRÄNING

Komplett gym på två plan
Prisex: Årskort **2700 kr**
Pensionärer **2100 kr**

MASSAGE / PERSONLIG TRÄNING

KETTLEBELLS

Vi ordnar utbildningstillfällen

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

www.fysiocenter.se • 023-635 70

DALARNAS ORKESTERFÖRENING - SÄSONGEN 2018-19

Falu Kristine kyrka 6 oktober 18.00



GRIEGS PIANOKONSERT

Felix Mendelssohn: *Hebriderna*
Edvard Grieg: *Pianokonsert a-moll*
Solist: Anaïs Cassiers
Dirigent: Hans Lövgren

Falu Kristine kyrka 3 november 18.00

MOZARTS REQUIEM

Solister: Maria Keohane, Anna Zander, Mikael Stenbaek, Håkan Ekenäs
Falu Kristine kyrkokör
Dirigent: Henrik Alinder

Kristinehallen 9 februari 17.00

MENDELSSOHN'S VIOLINKONSERT

Musik av Mendelssohn, Mozart och Joel Olsson

Kristinehallen 6 april 17.00

HAYDN'S TRUMPETKONSERT

Musik av Haydn, Beethoven och Mozart



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

Hur går det för Trygghetsboendegruppen?

Trygghetsboendegruppen arbetar oförtrutet vidare med att förmå byggnadsägare och politiker i Falun att bygga trygghetsboende. Men som alla vet så är det politiska kvarnarna långsamt

och det är svårt att få klarhet i vad politikerna egentligen tycker om våra förslag.

När vi talar med de olika partierna och kommunledningen så är de mycket intresserade och tycker att det är bra att vi engagerar oss i frågan om trygghetsboende. Men sedan verkar det som att det inte händer något.

När det gäller framtida byggplaner fram till 2020 tycks det i första hand handla om billiga hyresrätter, förskolor och vård- och omsorgsboende. I fråga om trygghetsboende är det bara ombyggnation av vård- och omsorgsboende på Lustigknopp som kan bli aktuellt

när det nya vård- och omsorgsboendet på Seminariegatan blir färdigt.

Vi har ännu inte fått besked från Lillskär om vilken boendeform det blir på Norra Järnvägsgatan. Vi väntar svar under augusti månad.

Vi undersöker också vilka möjligheter det finns att bygga ett trygghetsboende i Born-området och då i eventuell form av kooperativ hyresrätt. Du kanske läste om i *Senioren* hur de har gjort på Öland.

Trots att det ibland känns motigt arbetar gruppen vidare för att påskynda trygghetsboende i Falun.

När du läser detta har du kanske också läst en debattartikel med rubriken *Trygga bostäder för seniorer – nyckeln till flyttkedjan* i *Dala-Demokraten* den 9 augusti och *Falu Kuriren* den 14 augusti.



Urban Björn Sören Norgren Gunnar Trued

På www.spf.se/falun/referat finns länk till artikeln

IT-hjälpen

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

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



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

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår nu hela året

Motion är färskvvara och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerande förutom bättre välbefinnande kanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

Med start i september utökas motionslotteriet till att omfatta hela året. Det blir två perioder/år.

Period 1 sommar: 1/4 – 31/8, inlämning i september

Period 2 vinter: 1/9 – 31/3, inlämning i april

För nu aktuell period 2 vinter, som startar 1 september 2018 och pågår till 31 mars 2019, skickar vi inte ut några motionskort utan antingen hämtar du det på SPF Seniorernas expedition eller skriver ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. Det finns en hel del priser att vinna.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition, Trotzgatan 35, 791 36 Falun, **senast fredag 5 april 2019.**

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

Kom ihåg att lämna in motionskortet för den nyss avslutade motionsperioden senast fredag 7 september 2018 !

Golf

Varje onsdag kl 08.30 under hela sommaren har golfare samlats vid ”nya” klubbhuset i Samuelsdal för en 9-hålsrunda. Spelet fortsätter även under september. Spelform: Scramble. Startavgift: 40 kronor. Greenfee: 120 kronor. *Ingen föransmälan behövs.*

Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-578 2035.

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 inomhus-hall på Vallavägen 16 i Norslund. Det blir fortfarande spel på **tisdagar**, samma tider som utomhus.

Bowling

Höstsäsongen startar tidigare än vad som tidigare meddelats, nämligen **fredag 24 augusti kl 10.00** i Bowlinghallen, Scandic hotell, alternativt i nya Bowlinghallen på Falun Bowling & Krog. Som deltagare väljer du spelplats.

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.

Förbundsmästerskap i bowling spelas i Falun

Den 9-11 oktober 2018 kommer ca 200 deltagare från olika SPF-föreningar i landet för att tävla i bowling. Tävlingen spelas på Falun Bowling & Krog, som ligger på Myntgatan. Från vår förening deltar många duktiga tävlande.

Kom gärna och se tävlingarna!

Tennis

Vi är sex personer som spelar tennis på **fredagsmorgnar kl 08.00**. Några spelar varje vecka, andra mera sällan. Vi bokar banor dagen före, efter hur många vi blir. Det blir singel eller dubbel och ibland spelar vi på tre och det går bra.

Vi kan vara flera – det brukar finnas fyra lediga banor.

Vill ni vara med, så skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com. Ingen bindning – det går bra att bara testa någon gång. Vi betalar bara för de tillfällen vi spelar.



Volleyboll för seniorer 60+

Liksom tidigare arrangeras volleybollspel för seniorer i D-hallen, Sporthallen, Lugnet. Kostnad: 20 kr/tillfälle som 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 schemaläggningen i Lugnethallen inte är klar.

Långvandringar för skidåkare och andra

Långvandringarna börjar **tisdag 6 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, så skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.

Ni som varit med tidigare står kvar på listan.



Stavgång

Stavgångarna startar promenaderna runt Kålgården
onsdag 19 september kl 10.00 med start vid Magasinsbron.



Skogsvandringar

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

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

Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 30 augusti: Vandring till gränsröset Skuruhäll

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

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)

Torsdag 6 september: Älven runt, Borlänge

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

Samling kl 9.30 parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)

Torsdag 13 september: Elljusspåret, Grycksbo

2-4 km lätt vandring med start vid Grycksbo Folkets park. Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

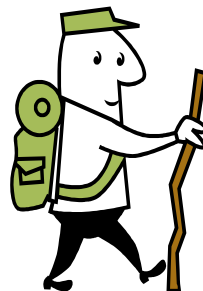
Ansvarig: Olle Lagerberg (070-310 41 43)

Torsdag 20 september: Källslätten

Längd: 5,5 km. Medelsvår vandring med uppförsbackar.

Samling kl 9.30 parkeringen Falu gruva för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg (070-681 41 28)



Torsdag 27 september: Sörskog

5 km relativt lätt vandring.

Samling kl 9.30 stora gratisparkeringen Lugnet för samåkning.

Ansvarig: Tord Halvarson (076-807 52 74)

Mjukgympa

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 är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal med start **måndag 3 september kl 10.00-11.00**.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger.
Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 gånger.



Funktionell träning (tidigare kallad lättgympa)

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas styrka, kondition, koordination med fokus på stabilitet och rörlighetsträning. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11.00-12.00** med start **3 september**.

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

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 gånger.

Vattengymnastik

Intresset för att delta i vattengymnastik är mycket stort. Liksom under våren har vi sex tider för våra medlemmar i Neptunbadet, som ligger inom lasarettsområdet.

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

Alla grupper startar vecka 38, dvs tisdag 18 september, onsdag 19 september, torsdag 20 september och fredag 21 september.

Ledare och tider:

Tisdagar kl 16.00-16.45. Ledare: Elvira Sterner (ny ledare)

Onsdagar kl 16.00-16.45. Ledare: Elvira Sterner

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, hansthors18@gmail.com.

Anmälan kan också göras på telefon 070-677 0549, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	023-341 75	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Kjell Perers	070-511 9930
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	023-259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898
Inger Strandmark	070-232 4399	Staffan Mild	072-741 8830

Aktuellt från KPR:

SPF Seniorerna Falun representeras av åtta av de tio valda ombuden vid årets andra KPR-möte i Rådhuset i Falun. Nya kommunalrådet Jessica Wide är ordförande. Hon är påläst och lyhörd och ger ett lättsamt och sympatiskt intryck.

Fördjupad översiktsplan för delar av landsbygden står i dag först på föredragningslistan. Planarkitekt Frida Petersson och exploateringsingenjör Karin Eliasson redogör för arbetet med att möjliggöra bostadsbyggande i attraktiva lägen på landsbygden. De kommunala åtagandena ska så långt möjligt vara likvärdiga i hela kommunen.

BRÅ- Brottsförebyggande rådets samordnare i Falun, Ulrika Gustafsson-Lindberg, berättar om hur man arbetar för att få till stånd **en trygg stad för äldre**. "Försök inte lura mig!" är ett utbildningsmaterial om bedrägerier mot äldre som har tagits fram av SPF Seniorerna, PRO, BOJ och Polisen. Syftet är att man ska lära sig hur man kan agera för att undvika att bli lurad.

Omvårdnadsförvaltningens dietist, Annelie Steinholtz, håller ett mycket intressant och lärorikt föredrag om **Mat och måltider som fallprevention**. Det är också rubriken på det uppdrag som regeringen gett Livsmedelsverket. Det visar sig att många fallolyckor kan förebyggas med bra matvanor och styrketräning; sex måltider om dagen, tre huvudmål och tre mellanmål, proteinrik mat, gärna fet fisk tre gånger per vecka, kalk från mjölk och mjölkprodukter, D-vitaminer tillskott. Äldre behöver dubbelt så mycket D-vitamin som yngre, så i detta fall behövs kosttillskott för dem som inte får mycket solljus. KPR-ledamöternas många frågor visar att intresset är stort.

KPR-ordföranden Jessica Wide, som också är kommunstyrelsens vice ordförande, rapporterar om **flextrafik** som är kompletteringstrafik i stället för Mjuka linjen. Man ska ringa och beställa resan en timme i förväg och får gå till närmaste hållplats, eventuellt bli hämtad vid bostaden. Än så länge fungerar den i tre ytterområden i Falun. Vi påminner om vårt krav sedan länge att äldre ska få åka **gratis under lågtrafik**.

Vi har tidigare påtalat problemen med att **hörselslingorna** inte fungerar på alla äldreboenden. Omvårdnadsförvaltningen har nu beställt reparationer av dem.

Jonas Hampus, sektionschef i omvårdnadsförvaltningen, informerar om förvaltningens situation. Många står **i kö till äldreboenden**. Det är nu klart att det blir ett nytt



PATIENTRÅDEN

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

<i>Vårdcentral:</i>	<i>SPF Seniorernas representanter:</i>
Britsarvet	Karin Olausson (023-339 05), Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (072-826 9596), Silja Lagerberg (023-510 96)
Norslund	Ulla Jansson (+023-178 88), Sonja Schnürer (023-328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (023-310 23), Jörgen Adolphson (073-975 9410)
Falu vårdcentral	Urban Björn (070-311 7131), Birgitta Öbrink Westling (070-321 5506)
	<i>Sammanställande:</i> Eva Grönlund (070-719 30 87)

Aktuellt från Patientråden

Äldresjuksköterska. Det finns önskemål om att det på varje vårdcentral ska finnas en äldresjuksköterska. Vad patientrådet känner till så finns detta endast på Falu vårdcentral. Dit finns även ett VIP-telefonnummer som den äldre personen kan ringa.

Egenvårdsremiss. På patientrådets möte i maj diskuterades hur det fungerar med egenvårdsremiss. En av patientrådets representanter har använt sig av egenvårdsremiss och det fungerade snabbt och bra.

Listade patienter. Tiskens vårdcentral har haft många patienter som listat om sig till andra vårdcentraler. Detta har nu vänt och det fungerar idag mycket bättre på Tisken.

Äldreboenden. Äldreboendet Risholmsgården planeras vara färdigt år 2019.

Synpunkter till vårdcentralerna. SPF-medlemmar kan framföra sina synpunkter till representanterna för patientråden. Synpunkterna tas sedan upp på respektive patientrådsmöte. Det är bra om synpunkter kommer på mejl.

Eva Grönlund, e-post: gronlund.falun@gmail.com



äldreboende med 60 platser i Bojsenburg. Dit ska de boende på Lustigknopp flytta och där blir trygghetsboende i stället. Inflyttning till Risholmsgårdens utbyggnad med 20 platser är försenad. Kommunen har **betalningsansvar** för de ”färdigbehandlade” som i ökad utsträckning ligger kvar på lasarettet, men Lunden finns kvar som korttidsboende. **Personalsituationen** är i känsligt läge inför sommaren. Digitalisering på alla områden pågår. **Bredband** ska finnas i boenden. Ny lag om **bostadsanpassning** kommer.

Kjell Persson, Landstinget Dalarna, informerar kort om **budgeten** och om **personalbristen**, särskilt på kirurgavdelningen. De **temakvällar** som han organiserar har varit välbesökta. I höst planeras en föreläsning om kronisk smärta och en om hörsel och yrsel. KRY och ”Min doktor” är det problem med. De skickar stora räkningar som landstinget måste betala. Landstingets egen ”Min vård” ska vi använda om vi snabbt vill komma i kontakt med en digital vårdcentral.

Nästa KPR-möte blir den 9 oktober. Vi tar gärna emot dina frågor och synpunkter och för dem vidare till mötet.

Margareta Dunkars



Väntjänstens

Den sista juli var det dags för Väntjänstens årliga sommarutflykt. I år var målet Gullnäsgården vid Varpan. Trots sommarens intensiva hetta hade drygt tjugo medlemmar tackat ja och kunde njuta av det dukade kaffebordet i trevligt sällskap.

Inomhus var det svalt och skönt, med öppna dörrar ut mot altanen och den vackra utsikten ut över sjön.

Underhållaren Bertil Mogrind berättade roliga episoder ur sitt brevbärliv och avslutade med att





sommarutflykt

sjunga några visor till gitarr, bland annat "på begäran" Evert Taubes *Fragancia*.

Avslutningsvis informerade Vänstjänstens Gun Eriksson om lördags-träffarna på Kafé Björken som i höst arrangeras en gång i månaden.

Sällskapet hade ingen brådska utan ville gärna njuta en liten stund av de vackra omgivningarna före uppbrottet.

På återvägen till bilarna mötte vi badsugna barnfamiljer. Då hade det börjat bli i varmaste laget för seniorer.

M Nissby



SPF-mästerskapet i golf



SPF-mästare 2018: Gunilla Svensson och Mats Neubauer prisas av tävlingsledarna Hans Thors och Sven Olsson.

SPF-mästerskapet i golf för Falun-Borlänge avgjordes den 8 juni på Samuelsdal med 59 deltagare. Solen gassade som vanligt denna sommar över en torr och hård golfbana, vilket gav mycket rull och snabba fairways och greener. Svetten lackade och många blev trötta i värmen av att spela de 18 hålen. Kaffe, läsk och glass i halvtid hade strykande åtgång.

Läs mer på www.spf.se/falun/referat

Text: Sven Olsson Foto: Björn Ristner

Sommarlunch i Stora Skedvi



Vi blev 14 personer som bilade till föreningens sommarlunch med besök på Kulinariet i Stora Skedvi, som består av Visthusboden, Fredrikslunds Gårdsmjölk, Dalakassen samt Skedvi Bröd och många fler producenter.

Jonas Ahlin, som tog emot oss, berättade om allt detta med hela kroppen och stor inlevelse. Det var till en början en idé från Malin Floridan och Anders Åkerberg om att starta tillverkning av Skedvibröd efter att Leksands Bröd lagt ner tillverkningen av Vika Bröd. Här spirar det nu av kulinariska upplevelser, alla med inriktning på mat och småskaligt mathantverk.

Vi åkte därifrån både inspirerade, mätta och belåtna.

Karin Malmgren

Första skogsvandringen – ser fram emot nästa!

Frostbrunnsdalen i Borlänge beskrivs i MedlemsNytt som en lätt vandring, och dessutom är det vårens kortaste vandring. Tidigare har jag inte kunnat (eller vågat) delta men den här gången ville jag testa om skogsvandring är något för mig.

Och det är det, definitivt!

Vår vandringsledare Bengt hade planerat vandringen med tanke på den starka solen och höga temperaturen. Vi startade vid Wallingården och promenerade längs kyrkogården där vi stannade framför Jussi Björlings grav.

Just den här vandringen var speciell eftersom vi hade turen att ha med oss Erik Dahlstedt som på fritiden varit guide i Stora Tuna kyrka och som dessutom skrivit om kyrkan.

Vi fortsatte förbi Kyrkskolan, gick sedan ner i Frostbrunnsdalen på den markerade leden och kom så småningom fram till rastplatsen där medhavd matsäck intogs. En och annan mygga fick vi slå bort när vi befann oss i skuggan och lyssnade på Erik Dahlstedts berättelser.



Domarringen var nästa sevärdhet, och därefter promenad över hängbron innan vi kom upp ur dalen och fram till våra bilar.

De i gruppen som hade möjlighet att stanna kvar en stund fick en guidning av Erik inne i kyrkan då han berättade om kyrkans fascinerande historia, från 1200-talet fram till den stora restaureringen i början av 1900-talet.

En vandring med både vacker natur och intressant kulturhistoria – det gav verkligen mersmak!

Maria Bjerneby Häll

Höstens skogsvandringar: se sidan 32.

Läs om tidigare skogsvandringar på www.spf.se/falun/referat

Läs på www.spf.se/falun/referat



Ingmarsspelen med en skådis i hästväg

De var 37 – män, kvinnor och barn på väg från Nås till Jerusalem. Året är 1896 och Helligums församling ska utvandra. Vi var 21 män och kvinnor från SPF Seniorerna i Falun som kommit till Nås för att se och höra berättelsen om Ingmarssönerna.

Solen sken från en klarblå himmel och vi behövde varken hyra filt eller regnponcho, däremot tog vi tacksamt emot de solskydd som delades ut.

Spelet kan börja. Vi får möta tre skådisar som är något i hästväg. Rebell har varit med längst, han är 27 år ung och har varit med i 22 år. Rebell är allas kelgris och inte behöver han regi, han verkar kunna både text och musik och vet precis vart och när han ska gå.

Ingmarsspelen har spelats varje sommar sedan 1959 i autentisk miljö på stranden av Västerdalälven. Det är en dramatisering av Selma Lagerlöfs bok "Jerusalem i Dalarne" som kom 1901. Boken har filmats flera gånger och i slutet på 1950-talet dramatiserar Rune Lindström texten till pjäsen "Ingmarsspelen".

Och Ingmarsspelen framförs på den plats där de verkliga händelserna ägde rum i slutet av 1800-talet.

Se mer på webben

Text: Karin Bökman Foto: Maria Bjerneby Häll



Lunchkryssning på Siljan och besök på Hildasholm

Visst låter det trevligt? Vi var 42 SPF:are från Falun som tyckte så. Dagen började med en guidad visning på Axel Munthes Hildasholm.

Stengården (senare Hildasholm) uppfördes under åren 1910-1911 av läkaren och livmedikus Axel Munthe. Enligt familjetraditionen gav han Stengården i morgon-

gåva till sin engelska hustru Hilda, född Pennington-Mellor. Gården tjänade som sommarhem framförallt åt Hilda och parets två söner Peter och Malcolm. Stengården har efter hennes död 1967 fått namnet Hildasholm.

Axel Munthe byggde Stengården men det var Hilda som anlade trädgårdarna med förebilder från England. Efter guidningen kunde vi fika och/eller promenera i trädgårdsrummen på egen hand.

Sedan var det dags för lunch. Gustaf Wasa låg vid kajen och väntade på oss och några till.

Se mer på webben

Per Börjesson

Hemliga resan – mot Västerdalarna!

Dagen var redan varm klockan åtta på morgonen och det lovades mera av värmen. Bussen var fylld med förväntansfulla resenärer som fick åka runt, runt innan bussen slutligen svängde norrut. ”Nu är vi turister på resa och ser omgivningen med nya ögon”, sa Gunnar Helgesson, vår reseledare.

Carl von Linné, tillsammans med ytterligare sju kunniga personer, hade fått i uppdrag av landshövdingen 1734 att kartlägga Dalarna; hur folk bor, äter, lever samt naturen och naturtillgångarna i Dalarna. Deras första anhalt var Bjursås. Resan dit tog lång tid eftersom hästen ville gå hem!

Ofta inkvarterades gruppen i prästfamiljer. Noggranna anteckningar fördes om vad de var med om under dagen och en del präster fick dåliga betyg beträffande mottagande, kost och logi. Bjursås var en fattig bygd. I Bjursås kyrka genomleddes långa predikningar tillsammans med vitlökstuggande kyrkobesökare. Om detta och mycket annat kan man läsa i Selma Lagerlöfs *Nils Holgerssons underbara resa genom Sverige* och i Linnés *Dalaresa*. Bjursås berömdheter var bl a konstnären Einar Norelius som bodde i Rog, och kören Bjursåsflickorna.

Vår resa fortsatte till Sågmyra som tidigare var känt för Tidstrands yllefabrik. Den är nu borta.

* * *

Så småningom kom vi till Dala-Järna. Nu började vi bli kaffesugna och vi närmade oss Snöåbruk (som hyrde ut toaletter åt oss). Kaffet drack vi i Ryggåsstugan i ljuvlig miljö och i skuggan.



När vi fikat och vilat klart bar det av till Dala-Järna konstgård och Holstmuseet som ägs av konstnärerna Tomas (bilden) och Margot Holst. De guidade oss i sitt museum som visar svensk 1900-talskonst samt ett träfågelmuseum som innehåller

hundratals svenska, naturtrogna och fantasifulla fåglar.

På gården finns också Tomas och Margots egna målningar samt en praktfull trädgård där det odlas kryddväxter och vackra blommor. Där finns också ett valnötsträd och magnolia som normalt inte växer i sådant kallt klimat.

Text: Kersti Jungsbo Foto: Karin Malmgren

LÄS HELA REPORTAGET OCH SE ALLA BILDERNA PÅ www.spf.se/falun/referat

Läs på www.spf.se/falun/referat



Husbyringen

Klockan åtta satte sig 35 pensionärer på bussen för avfärd mot Husby. Första stopp var Husby Kungsgård och sen var det inte långt till Husby kyrka. Vi följer Dalälven på slingrande vägar och hamnar i Kloster där det fanns ett riktigt kloster. Tyvärr bara några grundrester kvar att beskåda. Sen bär det av ut i naturen och upp på en höjd där vi får veta att kustlinjen gick för många tusen år sen, när nästan allt var ett stort hav. **Se mer på webben**

Stig Olsson



Kakor, kakor, kakor...

Vi lämnar Falun på morgonen för att åka till Västerås och vidare ut på Mälaren.

Framme vid Taxinge slott, som var dagens egentliga mål, upptäcker vi att det är inspelning av "Hela Sverige bakar" i tältet i slottsträdgården. Kul att se hur mycket sladdar och andra grejer som finns runt tältet, som vi aldrig ser i TV.

Men kakorna, det var ju för dom vi har åkt hela den här vägen! Det fanns hur mycket som helst att välja på, men tyvärr kan man inte äta så mycket som man skulle önska. **Se mer på webben**

Stig Olsson



Silverhyttan

Vid ingången till området Born ligger gamla fina magasin och fabriksbyggnader i slaggsten, som minne av den tid då Stora Kopparberg hade verksamhet här. Silverhyttan byggdes i slaggsten 1886 och var verksam fram till 1920. Den övergavs och fick förfalla.

1945 tog man upp verksamheten igen enbart för att kunna spela in en film om hur det gick till att utvinna silver och guld. Efter det fick Silverhyttan åter förfalla tills man för några år sedan gjorde en omfattande renovering, så att den nu kan visas fram

för allmänheten. Den är den enda kvarvarande silverhyttan i Sverige. Inte ens Sala har en sådan. **Se mer på webben**

Hanne Hedin



”Till Österland vill jag fara ” ...

Det var mycken sång och många berättelser i den fullsatta bussen när SPF Seniorerna Falun for fram genom Finland, ”De tusen sjöarnas land”, och ner över Höga Kusten i Sverige. Det som är så bra med de resor som Seniorerna Falun anordnar är att vi får stiga på bussen i hemtrakten och sedan bara följa med helt bekymmersfritt.

Resan var väl planerad och vår guide, Gunnar Helgesson, var påläst och underhållande. Han såg till att de lokala guiderna kom på plats och att deltagarna satt fastspända i bussen på utsatt tid. Tack vare Gunnar gick incheckningen på hotellet smidigt och likaså utdelningen av entrébiljetter till de många sevärdheterna. När gruppen består av 54 deltagare och alla ska bo på nya hotell varje natt krävs organisation och smidighet.

För att ta oss till Finland behövde vi fara med färja från Stockholm till Helsingfors och vidare med vår buss till Borgå. I Johan Ludvig Runebergs hem guidade en engagerad dam som också berättade om kvinnan bakom författaren, Fredrika Runeberg. Hon var själv författare, mycket beläst och arbetade för kvinnors rättigheter men underordnade sig sin man. Sina första böcker gav hon ut under signaturen *-a-g*. Hon fick ju inte överglänsa sin man!

Under den guidade rundturen i Borgå berättade en annan intressant guide om barnmorskan Alva Forsius som tog initiativ till att ett förlossningssjukhus och mödrahem byggdes. Den 24 maj i år firade Borgå stad Alvas 150-årsdag.

I Lappeenranta nära ryska gränsen övernattade vi och efter några mil var vi verkligen inne i ”De tusen sjöarnas land” med den spektakulära vägen på Punkaharjuåsen.

Margareta Dunkars

Fortsätt läsa Margaretas utförliga reseberättelse och se fler bilder på www.spf.se/falun/referat

År 1741 stod ett slag mellan svenskar och ryssar på denna plats i Villmanstrand. Bland svenska regementen deltog Karelens dragoner och Dalregementet. Ett flertal soldater från dessa regementen stupade i striden. Detta monument är rest till minne över omkomna soldater. Ulla-Britt och Lars-Gunnar Larsson (bilden) har båda anfäder bland dessa. Vi kände historiens vingslag vid möte mellan dåtid och nutid.

(Text och foto: Marianne Wiking)



Bildgåtan: Två byggnader av stort kulturhistoriskt värde

Britsarvets gård, Britsarvsvägen 19

En herrgårdsbyggnad uppförd på 1770-talet i italiensk nyklassicism (det äldre fotot taget av Karl-Erik Forsslund 1923). Åren 1811-25 ägdes och beboddes gården av landshövding Hans Järta. Senare var här en tid utvårdshus.

Den säregna byggnaden omgavs av en stor parkliknande trädgård med lusthus och karpdammar. Från gården ledde en allé ner mot Trotzgatan. En genomgripande ombyggnad och tillbyggnad gjordes 1947.

Till gården hörde den låga gulrappade byggnaden utmed Seminariegatan, som fungerade som köksflygel i äldre tid.



Wallmans torn, Villavägen 3



Hela kvarteret Lallarvet ägdes i början på 1800-talet av bergmästaren Claes Wallman, som byggde en villa och anlade en vacker park dit allmänheten hade tillträde. I parken fanns en konstgjord grotta med en staty.

Villan låg vid östra änden av Kristinegatan och inrymde från 1926 Dala fornsal (föregångare till Dalarnas museum). Den revs 1957.

Vid Villavägen i samma kvarter byggde Wallman på 1820-talet ett torn med laboratorium för kemiska experiment och ritkammare. Det tillbyggdes med en bostadsdel 1936.

Tornet är det enda som finns kvar idag av Wallmans byggnader vid Lallarvet.

Margareta Nissby

200 mil på räls

Fyra intensiva dygn har det varit, med tidiga mornar och sena kvällar. Ja, i Gällivare kom vi inte i säng förrän tidigast klockan ett på natten. Vi har rest 200 mil med Inlandsbanan, Mora-Gällivare tur och retur. Resan genomfördes veckan efter midsommar vilket gav oss möjlighet att uppleva dagsljus dygnet runt. Inlandsbanans tåg (rälsbuss) tar ca 60 passagerare så vi 40 deltagare från SPF Seniorerna Falun fyllde närapå på tåget själva.



Att sova på tåget var inte lätt! Det finns många, många obehagliga järnvägsövergångar i skogarna och innan varje sådan måste lokföraren signalera flera gånger. Dessutom finns älgar och renar att ta hänsyn till och varna med hjälp av signaler. Under vår resa behövde tåget bara stanna för renar vid två tillfällen, den ena gången var det en ensam ren som hade bestämt sig för att stanna på spåret, den andra gången var det en hel renhjord som skulle passera framför tåget.

Många timmar under resans fyra dygn tillbringades på tåget. Det var överraskande bekvämt var vi överens om och diskuterade fördelen med att kunna röra på sig, dricka kaffe, gå på toaletten, under tiden som tåget går. Vid tågstopp passade vi på att gå ut, vissa tillfällen bara för att röra litet på oss, andra tillfällen för att köpa glass och kaffe på stationen eller äta den förbeställda maten. Tågvärden berättade under hela resan om de platser vi passerade och tåget saktade farten eller stannade helt när det var något särskilt intressant att se och kanske fotografera. Ett givet "fotostopp" var naturligtvis polcirkeln, strax söder om Jokkmokk.

Men det var inte bara från tåget vi såg och upplevde platser, djur och natur. I Jokkmokk hade vi en heldag och tillfälle att besöka kyrkor, en samisk skulpturpark, den fjällbotaniska trädgården, och det fantastiska fjäll- och samemuseet Ajtte. Och i Gällivare, dit vi kom på kvällen, fick vi en guidad busstur till Malmberget och upp på toppen av Dundret där vi inte såg någon midnattssol men väl midnattsljus och konturerna av Sarekmassivet och Kebnekaise i fjärran.

På vägen tillbaka mot Mora samtalande vi om vad som varit mest intressant, vad som kommer att stanna i minnet, vad som berört oss starkast.



Maria Bjerneby Häll

LÄS HELA REPORTAGET OCH SE ALLA BILDERNA PÅ www.spf.se/falun/referat

Finns du på Facebook?

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



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

Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

Du som inte är med på Facebook:

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

Med QR-koden till höger

kommer du till vår Facebooksida.



Har du mobiltelefon? Anmäl ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 690 45) eller till medlemsregistret (se sidan 2).

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!

Gruppmejl – och nu även grupp-SMS!

Ett par gånger i månaden skickar vi ut gruppmejl med aktuell information till alla i föreningen som har anmält sin e-postadress. Tyvärr fungerar tekniken inte till 100%, så alla gruppmejlen kommer inte fram.

Om du inte får dem, på grund av tekniken eller för att du inte har e-postadress, kan du nu få motsvarande information genom **grupp-SMS**. Meddela ditt namn och ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 690 45).

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

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

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag mer än 2300 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

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

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

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

Medlemsavgift 2018: 230 kr

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

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

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

Om försäkringar

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

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

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

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

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter. Förordningen började gälla den 25 maj 2018 och ersätter personuppgiftslagen (PuL).

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

Se [www.spf.se/falun/Om föreningen](http://www.spf.se/falun/Om_foreningen)



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: Hellsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvartssida 500 kr

Stoptider och utgivningsdagar 2018:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsslopp / Manuslopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför vintern	25 oktober / 1 november	vecka 47

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2018-3

Redaktion:

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

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

Kersti Jungsbo, andersson.kersti@gmail.com eller

falun@spfdalarna.se

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

Margreth Lindgren (gruppsmejl), margreth@telia.com

Barbro Carnehag (annonser), barbro.carnehag@gmail.com

