

INFÖR VINTERN



*SPF Seniorerna på seniormässa.
I SPF-montern: Birgitta Eriksson och Marianne Häggblom.
(Foto: M Nissby) Läs mer på sidan 47.*

Styrelse 2015

Ordförande:	Gunnar Trued	070-683 4233
Vice ordf:	Ragnvald Eriksson	71 18 30
Kassör:	Bengt Ahlstrand	070-582 1730
Sekreterare:	Bo Bävertoft	293 20
Ledamöter:	Gun Eriksson	221 85
	Inger Ledin	073-734 6317
	Birgitta Wallman	343 45
Revisorer:	Sören Thunström	207 63
	Helena Norberg	510 21
	Mats Nordström (ers)	192 88

På föreningens webbplats
www.spfseniorerna.se/falun

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

Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Britt-Mari Tägt	070-318 5865, 023-333 80
Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Försäkringsrådgivare:	<i>vakant (vid frågor kontakta expeditionen, se nedan)</i>	
Informationskommitté:	Margareta Nissby	131 39
IT-hjälp:	Bengt Ahlstrand	070-582 1730
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	076-236 5938
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	Ulla Moberg	239 44
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sid 30</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Lennart Nilsson	130 14
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	221 85

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (helgstängt 19 december – 7 januari)
Expeditionsgrupp:	Birgitta Eriksson, Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfseniorerna.se/falun
Bankgiro:	589-1361 (endast betalning av resor) 690-3330 (övriga ärenden)

Ordföranden har ordet

I början av november när detta skrivs borde vi redan ha fått den första snön, men så blev det inte i år. Äppelträdet har börjat släppa en del gula löv men de flesta sitter fortfarande kvar och är gröna. Kan det vara så att vi går mot varmare tider?



När du nu läser detta nummer av MedlemsNytt så ser du vilket brett utbud av aktiviteter vi har. Kom ihåg att snabbt anmäla dig; eftersom vi är en stor förening så blir många aktiviteter snabbt fyllda. Gå gärna in på distriktets webbsida; där kan du till exempel finna resor som arrangeras av andra föreningar i distriktet. De föreningar, som är mindre än oss, har ibland svårt att fylla sina resor och är säkert glada om vi kan hjälpa till med att fylla på.

Vi ställde ju upp i distriktets uttagningstävling i "HJÄRNKOLL". Tyvärr slog ORSA oss med en ynka poäng, men nästa år hoppas vi att det blir en ny tävling och då måste vi se till att vi vinner.

Jag måste få ge Britt-Mari Tägt och alla brevduvorna en stor eloge för det fantastiska arbete som läggs ner för att distribuera vårt MedlemsNytt. Utan ert arbete vet jag inte hur föreningen skulle kunna ha råd med ett så förnämligt medlemsblad. Stort Tack!

Förbundet håller på med ett nytt medlemsregister, centralt uppbörds-system och en ny webbportal. Detta skulle varit klart nu till årsskiftet, men det har blivit försenat. Vi i Falun har anmält att vi vill vara med i det nya centrala uppbördssystemet som skall gälla från årsskiftet. **OBS! Förbundet har lovat att de skall ordna det på något sätt, så i januari kommer du troligen få en inbetalningsavi med ett nytt bankgironummer.**

För att undvika spekulationer vill jag härmed informera er alla att jag har meddelat valberedningen att jag inte ställer upp till omval som ordförande för SPF Seniorerna Falun eller att delta i någon kommitté. Orsaken är att min hälsa och att minnet inte är vad det varit, om det nu har varit något. Jag har fått uppleva sex fantastiska år i resekommittén och sedan två år som ordförande med många engagerade medlemmar i styrelsen och alla verksamhetskommittéerna. Säg JA när valberedningen erbjuder dig att ställa upp på någon befattning. Du kommer att upptäcka hur många engagerade och trevliga medlemmar du kommer att möta i SPF-verksamheten. Blir du inte kontaktad av valberedningen men ändå är intresserad att delta i någon kommittés verksamhet, kontakta den verksamhetsansvarige, som du ser på sidan 2 i MedlemsNytt.



En riktigt **GOD JUL** och ett **GOTT NYTT ÅR** tillönskas er alla!

Gunnar

MEDLEMSMÖTEN

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

onsdag Luciafirande (*obs tiden!*)

9 dec Sedvanligt Luciatåg

kl 15.00 Lokal: Nybrokyrkan

onsdag Medlemsmöte

13 jan Hjälpmedelscentralen informerar och visar

kl 13.30 Lokal: Nybrokyrkan

onsdag Årsmöte

10 febr Parentation. Sedvanliga förhandlingar.

kl 13.30 Lokal: Nybrokyrkan. SPF Seniorerna bjuder på kaffe.

onsdag Medlemsmöte

9 mars Lurendrejerier, nätbedragare och deras aktiviteter

kl 13.30 Lokal: Nybrokyrkan

STUDIEBESÖK

Studiebesöken arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Anmäl deltagande i studiebesöken genom att fylla i formuläret på vår webbplats.

Du som inte har dator kan som vanligt anmäla dig direkt till expeditionen (se sid 2).

Besöken brukar snabbt bli fullbokade när deltagarantalet är begränsat.

Meddela ev förhinder till expeditionen så kontaktar de "reserverna".

onsdag Dalarnas Museum

27 jan Visning av dalmålningar, deras historia, konstnärer, bildspråk och användning. Max 20 pers. Kostnad: max 100 kr per person.

Anmälan tidigast 6 december kl 10.00 och senast 19 januari (se ovan).

Under våren planeras också ett studiebesök hos DalaSinfoniettan, Musik i Dalarna, en pubkväll samt en vårlunch i maj. Närmare information kommer i gruppmejl, på föreningens webbplats och i nästa nummer av MedlemsNytt.

LÄSTIPSTRÄFFAR

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

Vad har du läst sedan sist? Berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller lyssna bara till vad andra läst och vill tipsa om.

Höstens sista träff: 26 november

Vårens träffar: 28 januari, 25 februari, 24 mars, 28 april och 26 maj.

KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet startar den 16 januari och pågår t o m 23 april. 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 kronor** och umgås och ha trevligt.

lördag 28 november	Clarinette à la carte
lördag 16 januari	Gruppen Vi två spelar och sjunger
lördag 23 januari	Lenart Nilsson informerar om SPF Dalarna
lördag 30 januari	Majt Boström läser vidare ur Märtas bok
lördag 6 februari	Kommunpolisen: 'Var på din vakt!'
lördag 13 februari	Linnéorna sjunger Bellman
lördag 20 februari	Magnus Hård af Segerstad
lördag 27 februari	Faboleks sjunger och spelar
lördag 5 mars	Underhållning
lördag 12 mars	Nils Birgersson sjunger och spelar
lördag 19 mars	Underhållning



Onsdag 17 februari kl 13.30:

Väntjänsten serverar fika och bjuder på underhållning på Smedjan

"Åtgärder för att öka intresset för att använda kollektivtrafiken"



SPF Seniorerna Falun och PRO Falun har i en gemensam skrivelse till kommunen framfört synpunkter på kollektivtrafikfrågor. Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun

KGK (Karl, Grabbar, Kompisar)

En ny grupp, KGK 2, har haft sitt första möte och det finns plats för ytterligare sex män. Sammanställande i den nya gruppen är Per Börjesson, tel 070-415 81 51.

Är du intresserad, ta kontakt med Per!

Syftet är att träffas, göra studiebesök och lyssna på föredrag samt diskutera livet. Alla som deltar medverkar till att utforma programinnehållet. Ingen deltagarkostnad utöver förtäring och eventuella resor. Läs mer om KGK på www.spfseniorerna.se/falun



RESOR

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

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

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

En medlem får anmäla högst 4 personer.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan.

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

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

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

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

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

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

Webbanmälan

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

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

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

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

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

Schönbrunns Slottsfilharmoniker Nyårskonsert i Västerås konserthus

torsdag 14 januari

Vi lämnar Falun vid 15-tiden och äter middag i konserthusets restaurang före konserten som börjar kl 19.30.

Pris: 1.100 kr, vilket inkluderar buss, middag och konsertbiljetter.

Anmälan senast 27 november via vår anmälningsskylt på webben (se sid 6).

Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resan har redan annonserats i gruppmejl.

Resansvarig: Ingegärd Mellquist, tel 070-240 5670.

Besök hos Lennart Sand i hans ateljé i Solarvet

torsdag 18 februari

Ni som inte hann anmäla er till våra tidigare besök hos Lennart och hans fru Marianne får nu ytterligare en chans. Vi gör återigen ett "hemma-hos-besök" hos konstnären och falubon Lennart Sand. Lennart visar alster och berättar om sina tavlor.

Vi får också träffa hans hustru, matlagningskonstnären Marianne Sand, som serverar oss hemlagad lunch och kaffe och bakelse.

Efter besöket hos familjen Sand tar vi oss ner till Sägmyra och köpcentret, där man kan göra en del fynd. Bl a hos Trend & Tradition där man kan hitta det mesta inför påsken. Eller varför inte ett par nya vårskor eller jeans i någon av butikerna?

Vi börjar resan kl 10.00 vid Rolf Ericson Bil (Falu Motor), därefter upphämtning vid Promenaden, Knoppen och Britsarvsgården.

Resan beräknas vara avslutad senast kl 18.00.

Preliminärt pris: 475 kr inklusive lunch och buss.

Anmälan tidigast den 10 december kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Vi har tjuugoätta platser – först till kvarn gäller.

Resansvarig: Stig Olsson, tel 070-540 4177.

Marsutflykt till "Sola" i Karlstad med Lars Lerins konst på Sandgrund

fredag 18 mars

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

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

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

Anmälan tidigast 8 december kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 023-333 76,
e-post gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

Björn Skifs: "Lite nu och då" på Göta Lejon

tisdag 12 april

Björn Skifs bjuder in till en personlig och annorlunda kväll på Göta Lejon. Vi får uppleva både ösig och stämningsfull musik och ta del av härliga snack och oväntade infall i en skön och avspänd atmosfär.

På plats är också det band han jobbat med under många år, så chansen finns att det dyker upp både nya och gamla hits men även en hel del överraskningar.

Vi lämnar Falun vid lunchtid och åker mot Stockholm. Vårt första stopp blir Kaknästornet, där vi åker upp till Skybar på 30:e våningen för lite mingel innan vi sätter oss till bords i restaurangen och blir serverade en två-rätters middag bestående av förrätt och huvudrätt (fisk eller kött väljer ni själva vid anmälan) inkl bordsvatten och kaffe med liten kaka. Från Kaknästornet njuter vi av en

hänförande utsikt över Stockholm med närförorter samt mellersta innerskär-gården vid klart väder.

När vi, i lugn och ro, har ätit färdigt tar bussen oss till Göta Lejon på Söder där vi får uppleva ett par timmar med Björn Skifs. Föreställningen börjar kl 19.30 och beräknas pågå cirka två timmar (ingen paus).

Vi gör inget stopp på hemvägen och beräknas vara åter i Falun ca kl 01.00.

Pris: 1.280 kr, vilket inkluderar buss t o r Falun-Stockholm, tvårätters middag på Kaknästornet samt biljett till föreställningen på parkett. Vi har 50 biljetter.

Anmälan tidigast den 1 december kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Platser kvar till vår GOTLANDSRESA "Läs och Res"

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

För att förbereda resan erbjuds 4-5 kurstillfällen, dagtid. Mer information om tider och kurslitteratur kommer under hösten.

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

Mer information om resan finner du i föregående nummer av MedlemsNytt 2015:3 och på webben.

Anmälan görs via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

FLODKRYSSNING PÅ DONAU

19 – 26 september

An der Schönen blauen Donau – en stämningsfull kryssning på floden Donau med besök i tre huvudstäder.

Vi färdas på valskungen Johann Strauss sköna blå Donau på en kryssning genom idylliska, UNESCO-skyddade landskap med riddarborgar, gröna flodstränder, medeltidsstäder och mjukt böljande berg. Kryssningen börjar och slutar i den eleganta kulturstaden Wien och däremellan vankas kultur och historia i Buda-

pest och Bratislava. Resans inramning är det moderna, fyrstjärniga flodkryssningsfartyget Serenade 1, där man från både panoramarestaurangen och det stora soldäcket har första parkett mot Donaus vackra omgivningar.

Alla hytter har gott om plats, är utsides och har eget badrum med toalett.

Boka före den 10 december 2015 och få kostnadsfri hyttupptradering från Beethoven-däck till Mozart-däck. Skillnaden på hyttkategorierna är att hytten på Beethoven-däck 1 har två fönster och två enkelsängar. På Mozart-däck 2 har hytterna panoramafönster och två skjutdörrar samt två enkelsängar. Båda kategorierna är utsideshytter.

Ytterligare information om resan får du i Albatros annons på sidan 12. Ett utförligt dag-för-dag-program hittar du på albatros-travel.se/falun.

Pris: 16.998 kr, vilket inkluderar buss Falun-Arlanda, svensk reseledare, flyg Stockholm-Wien t/r, informationsmöten och föredrag av reseledaren, 8 dagars kryssning med Serenade 1 i delad dubbelhytt på Beethoven-däck, utflykter enligt program, helpension på fartyget, kaffe, te och isvatten till måltiderna på fartyget, skatter och avgifter.

Anmälan görs direkt till Albatros-travel.se/falun tel 020-140 37 37.

Sista anmälningsdag: 29 februari 2016.

Resesamordnare: Irene Börjesson, tel 076-216 0344.

Researrangör: Albatros-travel, tel: 020-140 37 37.

Lissabon & Alentejo, Portugal

11 – 17 oktober

Falun reser på en exklusiv resa till Lissabon & Alentejo. I Alentejo finner vi det rika kulturarvet bland vin, olja, mat och kork. Alentejo har mycket länge haft en betydande roll för världens viner och i flera år har producenterna vunnit priser för sina fylliga röda viner. Vi njuter av allt det goda som det portugisiska köket har att erbjuda. Alla måltider är förstklassiga inklusive vin. Ciceron är svensktalande Isabel Höckert, som varit chef på portugisiska turistbyrån i Stockholm i trettio år, men som nu flyttat hem och visar sitt land på ett mycket professionellt och personligt sätt. Resan bjuder även på ett hemligt inslag.

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

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

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

Priset beräknas till ca 16.450 kr. Tillägg: dubbelrum för eget bruk 3.250 kr. En nästan all inclusive-resa.

Anmälan tidigast den 4 december kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben (se sid 6). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

OBS! Endast 35 platser!

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

Researrangör: ReseSkaparna, tel 08-94 40 40, www.reseskaparna.se

Kommande/planerade resor 2016

OBS: Äppelblomsresan till Hamburg, som var planerad till maj, kommer *inte* att genomföras under 2016.

Nedanstående resor kommer att annonseras i senare nummer av MedlemsNytt:

Öl- och kulturweekend i Belgien

Tillsammans med We Travel planerar vi för en femdagars resa till Bryssel, Brygge, Gent med fler orter. Historia, besök i någon muromgiven stad, provning av belgiskt öl från lokala microbryggerier samt mycket och god mat.

Vi åker en torsdag morgon från Falun, landar på em i Bryssel, hemresa måndag.

Musikalen "The Phantom of the Opera" på Cirkus i Stockholm den 19 november.

I rollerna ser vi Peter Jöback som The Phantom, en roll som han hyllats för både på Broadway och West End, och Emmi Christensson i rollen som Christine, samma roll som hon just nu spelar på Her Majesty's Theatre i London.

Planera redan nu för en av höstens stora musikhändelser! Vi har 50 biljetter i kategori A.

Priset beräknas till ca 1.625 kr, vilket inkluderar buss, två-rätters menypaket på Cirkus, musikalbiljetter kategori A samt kaffe/te och en macka på hemvägen.

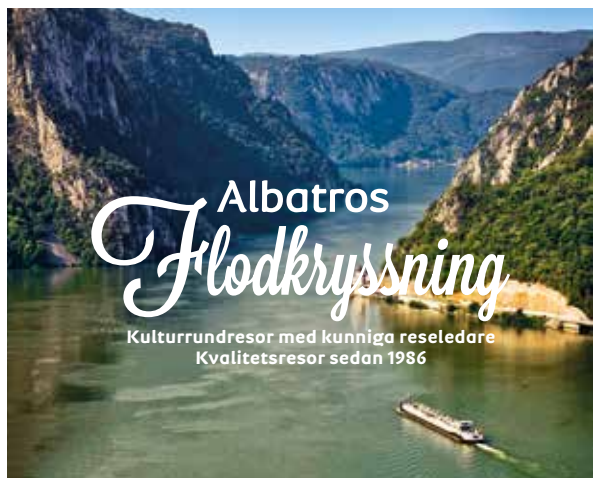
Spa-resa till Pärnu i Estland den 30 oktober – 7 november.

En favorit i repris. Helpension samt 18 behandlingar (3 per dag). Här behöver du bara tänka på en enda sak, dig själv, ta det lugnt, bli ompysslad och fyllas av energi. En resa som verkligen sätter guldkant på tillvaron.

* * *

Köp biljett före avgång vid resa med SJ!

Fr o m 12 december **måste** du köpa biljett **innan** du stiger på tåget
– annars kostar det 1200 kr i extra avgift.



Flodkryssning på Donau med SPF Falun

Kultur och avkoppling på kryssning genom Europas kulturhuvudstäder och historiska landskap

Vill du följa med på en kryssning genom Europa av högsta klass? Där bekvämlighet, härliga matupplevelser, enastående landskap och storslagna huvudstäder står i fokus? Då har vi resan till dig! Vi kryssar med det fyrstjärniga flodkryssningsfartyget Serenade I, med ljusa och rymliga hytter på 16 kvadratmeter, stora sängar, separat dusch, bad och toalett. Alla hytterna är utsides och bjuder på Donaus vackra vyer. Kryssningen börjar och slutar i den eleganta kulturstaden Wien och där emellan vankas kultur och historia i Budapest och Bratislava. Alla utflykter samt helpension på fartyget ingår i priset.

Boka före den 10 december 2015 och få kostnadsfri hyttupgradering till Mozarthytt! (Värde 1898 kr) www.albatros-travel.se/falun

I priset ingår allt detta

- Svensk reseledare • Direktflyg Stockholm – Wien t/r • Bussanslutning Falun – Arlanda t/r, (Bitsarvsgården – Knoppen – Promenaden – Volvo – Arlanda)
- Informationsmöten och föredrag av reseledaren • 8 dagars kryssning med Serenade 1 i delad dubbelhytt på Beethoven-däck • Utflykter enligt program • Helpension på fartyget • Kaffe, te och isvatten till måltiderna på fartyget • Skatter och avgifter



Resans längd: 8 dagar
Avresa Stockholm 19/9 2016

Pris

16 998 kr

albatros-travel.se/falun | 020 140 37 37

Öppet mån–fre 08:30–17:00 | Lördag och söndag kl 10:00–15:00

I priset ingår: Albatros reseledare, flyg, övrig transport, utflykter och måltider enligt program
Medl. Resejagarantifonden Danmark | Med förbehåll för tryckfel och utsålda avgångar | SPF.F

Albatros

Res med hjärta, hjärna & omtanke

KURSVERKSAMHET

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



ANMÄLAN	Anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna eller tel 023-222 46.
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler, Åsgatan 59 (obs: ny adress) , 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 - måla tillsammans

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

Välkommen med din intresseanmälan!

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON

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

Ledare: Margareta Nilserud Enberg

Kostnad: 480 kr (5 träffar)

Välkommen med din intresseanmälan!

ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON - fortsättning

För dig som gått tidigare. Vi fortsätter lära oss att utveckla vår förmåga att hantera den moderna telefonen som ett bra verktyg att använda i vardagen, t ex i kontakt med olika myndigheter och ev sociala medier samt övrigt enligt deltagarnas önskemål.

Ledare: Margareta Nilserud Enberg

Kostnad: 480 kr (5 träffar)

BETONGGJUTNING - dekoration till trädgården

Lär dig gjuta vackra och funktionella saker i betong för hem och trädgård. Vi provar oss fram med olika tekniker. Vid intresse erbjuder vi skapardagar utomhus.

Välkommen med din intresseanmälan!

BLI EN BÄTTRE FOTOGRAF - Bildkomposition **NYHET!**

Praktiska tips hur man fotar t ex porträtt, landskap och natur, barn och djur, närbilder, sport och action, semester och resor m m.

Diskutera egna medtagna bilder. Möjligheten att förbättra bilderna med hjälp av ett bildbehandlingsprogram, t ex Elements Photoshop.

Ledare: Björn Carlsson

Tid: Onsdagar kl 15-17.15 (2 träffar)

Start: 9 mars

Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A

Kostnad: 160 kr

BLOMSTERBINDERI - inspiration av våren! **NYHET!**

Vi gör en bordsdekoration med snittblommor i en skål.

Allt material och fika ingår.

Ledare: Marie Claesson (BlåBlommor)

Tid: Tisdag kl 14-16.30 (en dag)

Start: 22 mars

Kostnad: 400 kr

Välkommen med din anmälan senast en vecka innan kursdag.

DALARNAS IDROTTSHISTORIA

Välkommen till en föreläsning som tar dig med till historien från grekernas idrottsutövande till Falun som värd för Skid-VM. Lär dig mer om Dalarnas idrottshistoria, om idrott internationellt och nationellt genom historien och idag. Kanske har du egna minnen eller erfarenheter av idrott från förr och idag som är spännande att få dela med andra.

Ledare: Daniels Sven Olsson

Välkommen med din intresseanmälan till ett föreläsningstillfälle!

DANS Linedance - välkommen till prova-på-dag för alla!

Motion för hela kroppen inklusive knoppen. Kom som du är så har vi roligt tillsammans!

Program för dagen:

– Uppvisning: grupper på olika nivåer som dansar Linedance i SPF Seniorerna visar, showar och inspirerar

– Prova-på Linedance endast för män

– Prova-på Linedance för alla som vill

Ledare: Anita Bergström, Jan Bunner och Gun Klingström Jansson

Dag o tid: Torsdag 21 januari kl 13-16

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal/samlingslokal

Kostnad: Gratis

Det går bra att droppa in under dagen och stanna så länge som passar.

Ta gärna med en vän och bjud in fler. Ingen föranmälan.

DANS Linedance - nybörjare

Ledare: Anita Bergström, tel 188 79
Tid: Tisdagar kl 14-15 (12 träffar)
Start: 26 januari
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

Första träffen är gratis för alla. Ta chansen att prova dans Linedance i gruppen.

DANS Linedance - fortsättning, steg 1

Ledare: Anita Bergström, tel 188 79
Tid: Torsdagar kl 10-11 (12 träffar)
Start: 28 januari
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

Första träffen är gratis för alla. Ta chansen att prova dans Linedance i gruppen.

DANS Linedance - fortsättning, steg 2

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson
Tid: Onsdagar kl 8.50 – 9.50 (12 träffar)
Start: 27 januari
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr

Första träffen är gratis för alla. Ta chansen att prova dans Linedance i gruppen.

ENGELSKA - språket och samhället

Öva på att tala engelska och utöka ditt ordförråd. Vi lär oss om det engelska samhället, historien och sociala förhållandena. Mellan träffarna söker vi själva information på datorn hemmavid, som vi sedan berättar om och utbyter med gruppen.

Ledare: Karin Michols
Tid: Torsdagar kl 13.30-15.30 (10 träffar)
Start: 28 januari
Kostnad: 500 kr

GITARRSPEL i grupp

Välkommen att spela gitarr tillsammans med andra. Vi lär oss från grunden med lätta ackord och trevliga låtar. En grupp är igång och har träffats under hösten. Vi startar gärna en ny grupp om fler är intresserade. Är det få som anmäler sig, kan det finnas möjlighet att vara med den befintliga gruppen efter nyår.

Ledare: Per-Olof Hedlund
Tid: Torsdagar kl 10-12 (5 träffar)
Kostnad: 450 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

Alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron. Vad är guldkant för dig? Vad skulle du vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka? Första träffen är en planeringsträff där vi tillsammans skapar programmet för våren. Alla intresserade är välkomna att anmäla sig. Kursen är för både män och kvinnor.

Start: 20 januari kl 14, Åsgatan 51. Nya som gamla deltagare välkomna.
Föranmäl dig gärna!

Kostnad: Deltagaren står själv för ev avgift som t ex entréavgifter

HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr

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

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 176 75

Tid: Måndagar kl 13-15.30

Start: 11 januari

HANDARBETE Knyppling och tvåändsstickning - en gammal fin tradition

Ledare: Ingrid Dahl, tel 332 49, Linnea Jönsson, tel 241 20

Tid: Tisdagar kl 10-12.30

Start: 12 januari

KALLIGRAFI ÄR SKÖNSKRIFT

Lär dig grunderna i att skriva vårt latinska alfabet med traditionell bredpenna. Du får lära dig bokstävernas grundformer och olika skiftkaraktärer samt komposition av skyltar, dikter och andra kortare texter. Allt material du behöver ingår. Det finns möjlighet att till självkostnadspris köpa med material hem.

Ledare: Britta Nordlander

Tid: Torsdagar kl 10-12.30 (5 träffar)

Start: 28 januari

Kostnad: 500 kr

KÖRSÅNG - SPF-kören

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

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

Start: Januari

Kostnad: 250 kr/termin

LUNCH TILLSAMMANS

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

Välkommen med din intresseanmälan!

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

LÄSECIRKEL

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

Ledare: Ingegerd Permalm, tel 268 83

Tid: Första torsdagen i varje månad kl 11-13 (4 träffar)

Start: Januari-februari

Välkommen med din intresseanmälan!

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

MAT FRÅN HELA VÄRLDEN

Det finns nu fler restauranger i Falun som serverar mat från olika länder och kulturer. Vi samlas för att gå ut och äta tillsammans några gånger under våren. Vid varje tillfälle får vi information om den matkultur som den aktuella restaurangen bjuder på. Ingen kostnad för kursen; var och en betalar sin egen måltid.

Välkommen med din intresseanmälan!

MINNET En upptäcktsresa i minnets värld

- en 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 veta om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Datum o tid: 17 februari respektive 20 april kl 10-16

(en timmes lunchpaus – kök finns i anslutning till studielokalen där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

Välkommen med anmälan senast två veckor före kursdag.

Obs: två olika tillfällen – anmäl dig till en av dagarna).

Begränsat antal platser.

OPERA

Vi träffas inför visning av Digital Opera på Metropolitan och lär oss mer om den aktuella operan, dess historia och innehåll. Vi lär oss också mer om operans historia i stort. Vi bjuder in till föreläsningsträffar onsdagen inför varje visning som sedan ges påföljande lördag.

Ledare: Johanna Nybelius

Tid: onsdagar kl 18.30-19.30 (anmäl dig till det tillfälle du vill gå på)

Datum: 2 mars: Manon Lescaut (Puccini)

30 mars: Madama Butterfly (Puccini)

13 april: Roberto Devereux (Donizetti)

27 april: Elektra (Strauss)

Kostnad: 50 kr per tillfälle

SKRIVARCIRKEL

PÅGÅR

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

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

Ledare: Marianne Wiking och Inger Ågren Grundelius

Tid: Torsdagar kl 10-12

Kostnad: 350 kr

Välkommen med din intresseanmälan att delta i en kommande skrivarcirkel!

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 ArkivDigital under kurstiden.

Abonnemangskostnad ingår i deltagaravgiften. ***Ta med egen dator.***

Ledare: Björn Engström, tel 0246-231 65

Tid: Torsdagar kl 14-17 (7 träffar)

Start: 4 februari

Kostnad: 900 kr

SLÄKTFORSKNING - forska mera

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

Ledare: Björn Engström, tel 0246-231 65

Tid: Torsdagar kl 10-13 (7 träffar)

Start: 4 februari

Kostnad: 900 kr

SKRIV DIN EGEN SLÄKTBOK

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

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

Ledare: Sven Haglöf

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

Start: 3 februari

Kostnad: 530 kr

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

SPANSKA - grund

Vi börjar på en enkel nivå och fokuserar på att lära oss förstå och prata enklare spanska. Kanske ska du resa till ett spansktalande land? Då är detta kursen för dig. Spansktalande ledare.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 14.30-16 (5 träffar)

Start: Februari (när cirkeln är fulltecknad)

Kostnad: 350 kr

SPANSKA - fortsättning

Detta är en kurs för dig som gått grundkursen eller har baskunskaper i spanska. Tillsammans i gruppen diskuterar vi och kommer överens om hur vi lägger upp innehållet. Vad vi vill lära oss mer av eller om, vilka luckor vi har och vad vi behöver repetera.

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 16.30-18 (5 träffar)

Start: Februari (när cirkeln är fulltecknad)

Kostnad: 350 kr

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar vårt kursutbud.

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

FRISKVÅRD

Motionera Mera-lotteriet 2015

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Alla vinnare har meddelats särskilt. *Lisbeth Lundin* heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats www.spfseniorerna.se/falun och i detta nummer av MedlemsNytt (sid 23). Sammanlagt utdelades 40 vinster.

I lotteriet deltog 118 motionärer, vilket är en liten uppgång jämfört med föregående år. De deltagare som lämnat in sina motionskort har liksom tidigare varit flitiga i sitt motionerande.

Nu gör lotteriet en paus och återkommer till våren 2016.

Det är dock viktigt att motionera även om lotteriet tar paus.

Håll kroppen igång – motionera inte för att bli yngre utan äldre!

Boule och bowling

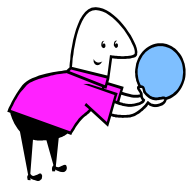
Nedanstående aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vår-säsongen.

Det kan nämnas att föreningen har duktiga både "boule" och "bowlare".

I SPF-riksmästerskapen har våra medlemmar deltagit med den äran. Bowlarna erövrade tre silvermedaljer och en bronsmedalj genom *Allan Bergqvist*, *Göran Sahlin* och *Anita Bergqvist* samt *Allan Bergqvist* och *Yngve Larsson* i par-tävlingen.

Boule: Våra "bowlare" är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med "fika". Efter juluppehållet startar spelet **tisdagen den 12 januari**. Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling: Du som vill komma med kan kontakta våra ledare Gunnel Odén, tel 646 64, eller Hans Engström, tel 348 05 alt 0730-612 931. Bowling spelas **varje fredag kl 10-11** i Bowlinghallen, Scandic hotell. Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Efter juluppehållet startar spelet **fredagen den 8 januari**.



Stavgång

Varje **onsdag kl 10.00** vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården. Nya deltagare är mycket välkomna. *Ingen föranmälan!* Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter stavgången under våren med **start onsdagen den 13 januari**.

Volleyboll – inbjudan

Vår medlem *Lars Gradin*, f d idrottslärare och rektor vid Lugnetgymnasiet, leder **varje torsdag** volleybollspel för pensionärer i Lugnets sporthall. Han har följande hälsning till alla intresserade SPF-medlemmar:

Välkommen till volleybollspel för pensionärer "i alla former".

Vi är ett gäng "flickor och pojkar" som spelar volleyboll tillsammans. Vi kommer från alla nivåer, från nybörjare till dem som spelat tidigare.

Vi behöver flera som skrattar av sig på onsdagar kl 09.00-10.30 i D-hallen, Sporthallen, Lugnet.

Kostnad: 20 kr/tillfälle betalas i Visitors Center, Sporthallen, Lugnet. Ingen föranmälan behövs. Kom som du är och glöm inte skrattet!

Golf

I nästa nummer av MedlemsNytt kommer inbjudan till vårens golfkurser. Det blir både nybörjar- och fortsättningskurser. Som vanligt förläggs kurserna till Samuelsdals golfklubb under ledning av Jonas Osterman.

Du som funderar på att börja med golf eller har andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors, tel 179 26.



Vattengymnastik

Hur det blir med vattengymnastiken under vårsäsongen har vi inga besked om. Under hösten har vår förening haft tre tider i Neptunbadet, nämligen tisdagar kl 11.00 samt onsdagar kl 17.30 och 18.15.

Vår förhoppning är att Neptunbadet kommer att hållas öppet även under våren och att vi kan få tider i bassängen.

När vi vet något, kommer meddelande lämnas i gruppmejl och på föreningens webbplats.

Deltagaravgifterna blir lika som tidigare, dvs ca 72 kr/gång. Innan vi vet hur det blir, kan du ändå **göra en anmälan till expeditionen, tel 690 45**.



Senior lättgympa (tidigare kallad ryggymnastik)

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

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

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal
måndagar kl 11.00-12.00 med start den 11 januari.

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



Mjukgympa

är ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching.

Kursen startar för våren **måndagen den 11 januari kl 10.00-10.45** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 250 kronor/deltagare för 15 ggr.

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

Längdskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter

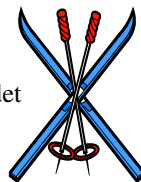
Långvandringarna har redan börjat – vi håller på så länge det går eller tills vi kan åka skidor.

Långvandringarna är lite tuffare – vi är ute omkring tre timmar och går 8-10 km, ibland över stock och sten i obanad terräng. I år söker vi oss till Faluns ”höjdpunkter” som t ex Ärtknubben, Spjärshällan. Första gången, den 3 november, var vi 18 personer som gick till Skuruhäll strax söder om Korsån.

På skidutflykterna kan alla vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhus fikaplats. Vi åker skidor 1½ timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid, får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv.

Förra året blev det i stort sett bara Stångtjärn och Sörskog – vi får se hur vintern blir i år.

Förra vintern hade vi ett lag med på StafettVasan – vi får se hur det blir i vinter. Inget lag är anmält, men det brukar vara enkelt att köpa en startplats i januari. Finns det tillräckligt med intresse, så gör vi det.



Vid skidutflykterna träffas vi tisdagar kl 9.30, antingen på plats nära Falun, eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats. Vi kanske också ordnar en resa till Mora för att åka i Vasaloppsspåret.

För långvandringarna träffas vi tisdagar kl 9.00 på parkeringen vid Ishallen på Lugnet.

Vill ni vara med på utflykterna, skicka en anmälan via e-post till mats.hiertner@gmail.com. All information inför utflykterna skickas som e-post.

Skogsvandringar



Inbjudan till de populära skogsvandringarna kommer i nästa nummer av MedlemsNytt. Sträckor på 3-6 km med växlande svårighetsgrad, i vanlig promenadtakt. *Ingen föranmälan!*
Preliminära vandringsdatum våren 2016: Torsdagarna 28 april samt 5, 12, 19 och 26 maj. Plus eventuellt en extra vandring 2 juni.

Nya aktiviteter?

Är du intresserad av att *fiska*?

Har du fiskat tidigare, vinter- eller sommarfiske? Vill du komma med i en grupp som har fiske som intresse, hör av dig till expeditionen, tel 690 45, så antecknar de ditt namn.

Vi kommer att höra av oss om det finns fler som har fiskeintresse.



Schack ?

Har du spelat schack men saknar medspelare? Kontakta expeditionen och anmäl ditt intresse, tel 690 45. Vi kommer att höra av oss om intresse finns.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2015

1	Lisbeth Lundin	15	L-G Annerbo	29	Eva Färnkvist
2	Christina Holmberg	16	Karin Torhall	30	Hans Thors
3	L-Å Hesselgren	17	Bo Eric Ahlbäck	31	Annabella Söderkvist
4	Christina Lukasson	18	Åsa Nyberg	32	Inger Sandberg
5	C-G Bergström	19	Ingalill Bergvall	33	Suzanne Didning
6	K-O Bergström	20	Vanja Frögren	34	Ulf Lundqvist
7	Anita Larsson	21	Ingrid Ahlström	35	Håkan Kellner
8	Tord Halvarsson	22	Marianne Matsson	36	Lars Cronér
9	Inger Larsson	23	Ingela Dung	37	P-Å Larsson
10	Lars Bergfalk	24	Marie Wredelius	38	Gunnel Lindgren
11	Bengt Djärv	25	Brita Hallpers	39	Börge Wredelius
12	Kerstin Hallpers	26	Gerd Johansson	40	Anna Lundqvist
13	Sören Lundh	27	Agneta Åteg		
14	Göta Ristner	28	Carin Westman		

SPF:are provade cykling

På försök ordnade friskvårdskommittén sex cykelturer under sommaren, två i vardera juni, augusti och oktober. Det fanns två turer att välja på: dels start vid Hälsinggårdsbryggan runt Tisken till Främby udde (12 km), dels Varpan runt (14 km). Sammanlagt var vi nitton som cyklade. Var det ett bra eller dåligt resultat?

Vi hade lite otur med vädret med tre mulna cykeldagar med risk för regn, vilket säkert gjorde att man inte ville ge sig ut. Kanske måste ändå intresset för cykling betraktas som svalt. Sommaren i år har ju varit den sämsta på länge, så vi kommer att ta nya tag nästa sommar och hoppas då på fler deltagare.

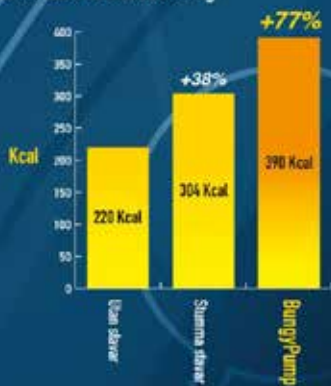
Per Börjesson

Bungy Pump
of Sweden

UPP TILL
77% ÖKAD
FÖRBRÄNNING
JÄMFÖRT MED VANLIG PROMENAD

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

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



WWW.BUNGYPUMP.SE

Tel. 0660-585 89 info@bungypump.se

"Jag hjälper dig att välja ett avtal som passar dig. Att du dessutom får allt på en faktura* gör livet lite enklare. På www.fev.se kan du läsa om våra olika avtal."

Pia Svahn, certifierad elhandlare.

* I dag får du en faktura för elnätet och en för elförbrukningen. Du som bor i Falun och tecknar elavtal med oss får allt på en faktura.

www.fev.se/elhandel

Nu kan du köpa el som är producerad i Falun.



KALENDERN VINTERN 2015-2016

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

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
NOVEMBER					
26	tors	10.00	Lästipträff, <i>Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum</i>		4
28	lör	14-16	Kafé Björken: Clarinette à la carte		5+31
DECEMBER					
4	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		31
9	ons	15.00	Luciafirande, Nybrokyrkan		4
JANUARI					
8	fre	10.00	Säsongsstart Bowling	JA	20
8	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		31
11	mån	10.00	Säsongsstart Mjukgympa		22
11	mån	11.00	Säsongsstart Lättgympa		22
12	tis	9.45	Säsongsstart Boule	JA	20
13	ons	10.00	Säsongsstart Stavgång. Samling Magasinsbron.		21
13	ons	13.30	Medlemsmöte, Nybrokyrkan: Hjälpmedelscentralen informerar		4
14	tors		Konsertresa: Schönbrunn Slottsfilharmoniker, Våsterås	JA	7
16	lör	14-16	Kafé Björken, säsongsstart: Gruppen Vi två spelar och sjunger		5+31
23	lör	14-16	Kafé Björken: Lennart Nilsson informerar om SPF Dalarna		5+31
27	ons	13.30	Studiebesök, Dalarnas Museum: Dalmålningar	JA	4

28	tors	10.00	Lästipträff, <i>Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum</i>	4
30	lör	14-16	Kafé Björken: Majt Boström läser vidare ur Märta's bok	5+31
FEBRUARI				
5	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	31
6	lör	14-16	Kafé Björken: Kommunpolisens: "Var på din vakt!"	5+31
10	ons	13.30	Årsmöte, Nybrokyrkan. SPF Seniorerna bjuder på kaffe.	4
13	lör	14-16	Kafé Björken: Linneörna sjunger Bellman	5+31
17	ons	13.30	Väntjänsten serverar fika och bjuder på underhållning på Smedjan	5
18	tors		Besök hos Lennart Sand i hans ateljé	7
20	lör	14-16	Kafé Björken: Magnus Hård af Segerstad	5+31
25	tors	10.00	Lästipträff, <i>Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum</i>	4
27	lör	14-16	Kafé Björken: Faboleks sjunger och spelar	5+31
MARS				
4	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen	31
5	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning	5+31
9	ons	13.30	Medlemsmöte, Nybrokyrkan: Om lurendrejier och nätbedragare	4
12	lör	14-16	Kafé Björken: Nils Birgersson sjunger och spelar	5+31
18	fre		Resa till Karlstad: Lars Lerins konst på Sandgrund	8
19	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning	5+31
24	tors	10.00	Lästipträff, <i>Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas museum</i>	4

Salong Fotfager

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



Ring för tidsbokning

0730-415 715

Slaggatan 13, Falun

www.salongfotfager.com

Vår Familj hjälper dig!



Vi hjälper dig med följande:

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

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



Falu Begravningsbyrå

Bergsskolegränd 6 - Tel 023-102 78

info@falubegravningsbyra.se - www.falubegravningsbyra.se

Hitta din allra bästa träningsform!



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

M Hälsa & Träning

Trotzgatan 2E, 023-13334

info@mhalsatraning.se

www.mhalsatraning.se



Phai's Massage & Fotvård

Jag tar hand om dina fötter och utför:

Fotvård, fotmassage och pedikyr.

Pris: 200-300 kr

Jag ger dig massage:

Hel- eller halvkroppsmassage.

Pris: 200-400 kr

Ring och boka på telefon:

073-723 84 41

Adress: Engelbrektsgatan 45, Falun

www.phaimassagefotvard.se

Jag gör även hembesök!

Semesterstängt 6 dec – 30 jan



VÄNTJÄNST

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

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

Innerstan

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

Britsarvet & Östanfors

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

Lustigknopp

Marianne Rennel	171 78
Mia Örtenholm	646 29

Krondiket

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

Främby

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

Stenslund

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

Bergsgården-Österå

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

Norslund

Gun Eriksson	221 85
Sigrid Grälls	341 29

Hälsinggården

Marianne Häggblom	336 42
IngaLill Sundbrandt	329 02

Haraldsbo

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

Hosjö

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

Har du hörselproblem?

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

Välkommen att kontakta mig!

Sigrid Grälls, tel 341 29

Har du synproblem?

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

Ring mig gärna!

Anna Lundquist, tel 073-038 92 68

Vill du också bli väntjänstare?

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

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

Ring Gun Eriksson, tel 221 85.

Anhörigstöd

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

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

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

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

Träffpunkter

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

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

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

Kafé Björken, Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet pågår fr o m 16 januari t o m 23 april.

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 kronor** och umgås och ha trevligt.



Se Kalendern på mittuppslaget.

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



Den första fredagen i varje månad kl 13

t o m den 3 juni kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

Küselska Krogen

adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Vad tycker du om maten? Har du synpunkter på den mat som levereras till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer? SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*. Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post margareta@dunkars.se

Lunch i skolan? Du som är pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolmatsal nära dig. Pris: 45 kronor. Det finns en lång rad skolor att välja mellan.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. Ring 023-868 38 för att få blankett för ansökan. Den kommer att beviljas om du har fyllt 67 år.

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

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

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

BOKEN KOMMER

– en särskild service till den som på grund av ålder eller funktionsnedsättning inte kan komma till Biblioteket. Servicen gäller i hela kommunen.



Inom Biblioteket i Falun är **Boken kommer** en särskild funktion med Marie Wallin som ansvarig bibliotekarie.

Den som önskar ta del av **Boken kommer** kan ta kontakt med Marie direkt (tel 023-822 37) eller med Bibliotekets reception (023-833 36). Även anhöriga kan kontakta.

Marie Wallin

Du kan då antingen beställa de böcker (titlar) du önskar låna eller tala om vilken typ av böcker du gillar, så väljer bibliotekarien ut några. Böckerna läggs i en låda med ditt namn och körs hem till din bostad med bil. Hela servicen är kostnadsfri. Du får ha böckerna en månad, eller längre om det inte är kö.



►►► Man kan få låna både vanliga böcker och böcker med stor stil, för den som har nedsatt syn. Det går också att låna tidskrifter.

Biblioteket lånar även ut större lådor med böcker till servicehus, med tre månaders lånetid.

Personer som har så kallat läshandikapp, dvs synskada, dyslexi eller är konvalescent, kan låna talböcker. För dessa krävs särskild uppspelningsapparat. Böckerna skickas kostnadsfritt till låntagaren per post. För talbokslån kontaktar man bibliotekarie Britta Olevik (023-823 57) eller biblioteksreceptionen.

Ann-Sofi Holmberg



Tänk på bemötandet!

Ett tjugofemtal seniorer hade bänkat sig i Kafé Björken för att lyssna till syn- och hörselinstruktör Åsa Nordin från Borlänge kommun. Någon motsvarighet har hon tyvärr inte i Falu kommun utan här får man vända sig till landstingets syn- och hörcentraler för hjälp, råd och stöd.

Åsa inledde med att redogöra för olika typer av syn- och hörselnedsättningar.

1,4 miljoner svenskar har nedsatt hörsel. De flesta skulle behöva hörapparat, men bara hälften har en sådan. Många fler borde alltså använda hörapparat.

Det finns också andra hjälpmedel som kan underlätta för den hörselskadade, t ex samtals-

förstärkare, telefonlurförstärkare, tv-slinga ("dyna") för tv och radio, blinksignal för dörrklocka och telefon, vibrerande väckarklocka.

För att underlätta för den hörselskadade ska man tänka på bemötandet. Ha ögonkontakt med den du talar till och se till att han/hon ser dina munrörelser, tala tydligt och inte för fort, använd normal talstyrka, ropa inte i örat och **aldrig** i hörapparaten, dämpa störande bakgrundsljud och när man är fler än två, se till att den hörselskadade "hänger med" i samtalet.

Även mot synskadade ska man tänka på bemötandet: Tala om vad som händer, tala om när du kommer in och när du går igen, tala om hur du tänker ge hjälp innan du "hugger tag", använd händerna och känslan för att visa.

En synskadads hemmiljö kan behöva anpassas genom att skapa kontraster, märka upp detaljer som trappsteg, ledstänger, hörn etc, använd belysningen på bästa sätt och duka matbordet klokt – med kontrasterande duk, porslin etc och lägga upp maten på tallriken på lämpligt sätt.

Margareta Nissby

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

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

SPF Seniorernas representanter i KPR

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Elisabet Ottervald, <i>sammankall</i>	076-236 5938	Ingrid Melin	347 88
Gunnar Trued	070-683 4233	Sören Lund	256 95
Margareta Dunkars	341 75	Ulla Björling	279 48
Urban Björn	391 31	Ingrid Colberg	313 22

Aktuellt från KPR:

Boendeplan för äldre 2015-2030

SPF har tagit del av förslaget om boendeplanen och har tillsammans med PRO lämnat ett yttrande, som i huvudsak var positivt till planens utformning och förslag.

Vi anser att planens nya utformning är bra och det är positivt att den ska revideras vartannat år. Planen beskriver tydligt hur man tänker sig kommande nya boenden, omvandlingar av befintliga vård- och omsorgsboenden till trygghetsboenden, samt grunden till ställningstagandena. Vi ser positivt på att man avser att omvandla fler vård- och omsorgsboenden till trygghetsboenden, då vi uppfattar att efterfrågan på dessa är relativt stor och förmodligen kommer att öka. Det innebär ju också att nya vård- och omsorgsboenden behöver tillskapas, vilka då kan göras ändamålsenliga och anpassade till personer med stora och växlande vårdbehov. Vi saknar dock restauranger i anknypning till trygghetsboendena. Vi tycker det är mycket bra att nya bostäder överlag ska anpassas så att hyresgästerna kan bo kvar vid förändrade förhållanden och eventuella nya behov. Det kommer att ge en trygghet i boendet.

Av planen framgår att 48 lägenheter, vård- och omsorgsboenden, behövs fram till 2020 och två alternativ presenteras. **Alt 1)** vilket innebär att 16 lägenheter byggs vid ett befintligt vård- och omsorgsboende, Risholmsgården, under 2016 och 32 nya under 2019. **Alt 2)** innebär att 48 lägenheter tillskapas centralt under 2017. Av dessa två alternativ förordas alt 1, vilket vi även stödjer.

Bostadsbyggande i Falun

Kommunalråd och ordförande för miljö- och samhällsbyggnadsnämnden Jonny Gahnshag redovisade kommande bostäder på sammanträde den 8 september.

Vid mötet framkom bl a:

Målet om 200 nya bostäder under 2015 ser ut att kunna uppfyllas. Brigaden, Gruvstadens trygghetsboende och Böndernas hus är färdigbyggda. Under 2016 beräknas Kopparstadens hyresrätter med utsikt över Runn vara inflyttningsklara. Ett vård- och omsorgsboende i Hälsinggården blir färdigt för inflyttning under mars nästa år. I Hälsinggården uppförs ett s k 55+-boende, Bovieran, med 45 lägenheter, som alla kommer att ha tillgång till en stor inglasad innergård. På Galgberget byggs mindre radhus och takvåningen på Bergmästargatan kommer snart att färdigställas. Området Högbo, som av många anses vara otillgängligt, väcker stort intresse och hälften av lägenheterna är tecknade.

Sammanfattningsvis menade Jonny Gahnshag att framtiden ser ljus ut då man bygger i takt med behovsökningen.

Hemsjukvården

har varit i kommunens regi i knappt tre år. Högskolan Dalarna har nu följt upp övertagandet och redovisat resultatet. Utredaren konstaterar bl a svårigheter med gränsdragningen för hemtjänsten samt brister i samverkan mellan vårdpersonalen inom olika verksamheter.

Enligt förvaltningschef Pia Joelsson försöker man hitta fungerande processer. Detta är ett ständigt pågående arbete

Elisabet Ottervald



Vårt företag är baserat på tron att våra kunders behov är av yttersta betydelse. Hela vårt team är beredda att möta de behoven. Som ett resultat, är en hög del av våra kunder, återkommande kunder och hänvisningar.

Välkommen som abonnemangskund

Första hemstädningen är en provstädning som är helt bindingsfri. Om du inte är nöjd så kan du avsluta med oss direkt efter den. Pris: 195 kr/Timmen, efter skatteavdrag. (Rut-avdraget) Tid: mellan 2-5 timmar varje/varannan vecka eller en gång i månaden.

Ska ni flytta? Ring oss och uppge att ni har sett annonsen i SPF medlemsnytt och ni får 10% på priset.

Carina Städ

Tel: 073-7229899. Läs mer på www.carinastad.info

PATIENTRÅDEN

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

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

Den icke-landstingsdrivna Falu vårdcentral har inget patientråd men bjuder varje år in representanter för aktiva patienter till en gruppträff för

att efterhöra synpunkter på verksamheten. Protokollen från dessa träffar finns tillgängliga på Falu vårdcentralers webbplats, www.faluvc.se

Margareta Dunkars – samordnare för patientråden

SPF Seniorerna har två representanter i vardera av de fyra landstingsdrivna vårdcentralernas patientråd. Patientråden har cirka två möten per halvår. Det har funnits ett behov att inom SPF samla de frågor och information som kommer upp i patientråden för att effektivt ta dem tillvara.



Margareta är för många medlemmar väl känd sedan tidigare. Hon har varit aktiv inom SPF länge, bl a inom Vänstjänsten, i styrelsen och i KPR. Hon kommer ursprungligen från Västmanland men blev tidigt "överlöpare" till Dalarna via gymnasiet i Ludvika. Margareta har en bred och skiftande yrkesbakgrund. Hon har varit något så ovanligt som enda elkonsult i Sverige. Detta innebar att arbeta nationellt med elsäkerhetsfrågor. Hon är utbildad till hemkonsult, journalist och dietist och har som kostkonsult inom Falu kommun länge varit ansvarig för mat- och måltidfrågor, framför allt inom äldreomsorgen.

– Jag ser uppgiften som samordnare angelägen för att stödja och vidareutveckla SPF Seniorernas viktiga roll i patientråden, KPR och i Landstingets pensionärsråd, LPR, poängterar hon.

Vi önskar henne lycka till!

Ann-Sofi Holmberg

Lars Ahlberg
Ingrid Alvroth
Sven-Olov Alvroth
Gerd Andersson
Hanne Bastrup Hedin
Mari-Ann Bergs
Maria Bjerneby Häll
Karl-Erik Blom
Stina Blom
Erik Bonde
Kristina Bäckman
Maj Dalerum Fasth
Ingrid Eriksson
Gunnel Fallskog
Kenneth Fasth
Christina Fredricks
Margareta Grahm
Ann-Gret Greijer

Sune Hallstensson
Jack Hanson
Enar Hansson
Ulla-Britt Hansson
Astrid Linnea Hedström
Monica Hillner
Åsa Högstedt
Inga-Britt Jakobsson
Nils Kempe
Agneta Krångh
Jan Krångh
Jorunn Kvist
Kajsa-Karin Lindberg
Åsa Linder
Lars-Johan Munters
Ulla-Britt Nilsson
Veronica Nyberg
Anita Rustas

Leif Rönn
Ann-Louise Simone
Bengt Sjöholm
Marianne Sjöholm
Pia Stenberg
Carin Sundberg
Siv Svårdhagen
Kerstin Sättlin
Rune Sättlin
Göte Tronshagen
Ulla Tägtsten
Anita Vallsten
Torsten Welin
Bror Wuopio
Christina Wuopio
Gunborg Wålberg
Gunilla Östman Mikkola



Informationskommittén behöver förstärkning

Gillar du att hantera text och bilder i datorn? Välja typsnitt och layouta sidor?

Vill du vara med och utforma MedlemsNytt?

Hör av dig till Margareta Nissby, tel 13139, margareta.nissby@telia.com
eller någon annan i Informationskommittén (se omslagets baksida).



Bildgatan: Poetens hus

Kommer ni ihåg bildgatan i vårnumret?

”Var står skulpturen, och vad vet du om den?”

Att den står i Kvarnparken invid Faluån och att den tillkom vid ett stensymposium som ägde rum vid Falu gruva och sedan inköptes av kulturnämnden, det visste våra läsare.

Men vem är skulptören?

Det vet vi nu. Skulpturen heter **Poetens hus** och konstnären är Lars Widenfalk, berättar Birgitta Hellström.

Tack, Birgitta!

Albatros *Italien*

Kulturrundresor med kunniga reseledare
Kvalitetsresor sedan 1986



Njut
av våren i
Toscana

Toscana och Umbrien

Sköna vårdagar i världens vackraste landskap

Under en njutbar vecka besöker vi bl.a. vackra Siena, där vi kan förnimma det historiska arvet från Italiens storhetstid. Vi träder in i gråbrädraordens värld i Umbriens andliga huvudstad Assisi och får en rundvisning i den berömda San Francesco-kyrkan. Vi ger oss ut på en lätt vandring i den UNESCO-skyddade dalen, Val d'Orcia och vi går i ett av de mest fotograferade landskapen i Italien med vackra vyer så långt ögat når. Dessutom väntar en skön picknicklunch med vinprovning i mysiga San Gimignano och vinprovning i den lilla staden Montalcino. Utgångspunkten för vårt äventyr är en av Toscanas klassiska kurorter, Chianciano Terme, där vi bor på ett trevligt hotell med halvpension.

www.albatros-travel.se/falun

I priset ingår allt detta

- Svensk reseledare • Flyg Stockholm – Rom t/r • Utflykter och transport enligt program • Cykelhyra dag 4 • Boende på hotell i delat dubbelrum • Halvpension (italiensk frukost och middag) • Picknick-lunch med vinprovning i San Gimignano • Vinprovning i Montalcino • Skatter och avgifter



Resans längd: 8 dagar
Avresa Stockholm 15/4 2016

Pris

8 998 kr

albatros-travel.se/falun | 020 140 37 37

Öppet mån–fre 08:30–17:00 | Lördag och söndag kl 10:00–15:00

I priset ingår: Albatros reseledare, flyg, övrig transport, utflykter och måltider enligt program
Medl. Resejagarantifonden Danmark | Med förbehåll för tryckfel och utsålda avgångar | SPF.F

Albatros

Res med hjärta, hjärna & omtanke

Aktiv i vinter!

Dubbade
vinterskor för
säkert grepp



ICEBUG®



Välkommen till Aktiv-butiken i Falun. Vi hjälper dig som har problem med till exempel fötter, knä eller rygg till ett aktivt och rörligare liv. Boka tid för konsultation och utprovning av individanpassade inlägg, eller besök vår butik där du får kvalificerad vägledning i ett stort utbud av fotriktiga skor och sulor.

Vi skapar förutsättningar för ett aktivt liv!

Öppet: Mån-fre 10.00-18.00, lunchstängt 12.45-13.45
Kristinegatan 18, Falun
Tel 023 - 70 52 39 | aktivortopedteknik.se



AKTIV
BUTIKEN

Månadsmöten:

Integration i Falu kommun

Integration var ett mycket aktuellt ämne för septembermötet. Flyktingar strömmar till EU och det diskuteras överallt vad man ska göra, vart alla ska ta vägen. Faluns integrationsssamordnare Amel Murjic var inbjuden för att berätta om verksamheten, hur organisationen för mottagande och integration för närvarande ser ut i Falun.

Amel kom 1993 som sextonåring till Sverige från Bosnien och har arbetat några år på Migrationsverket innan han kom till Falun. Målet för integrationen är att ge den kommande förutsättningar att skapa en egen framtid. Integrationen är en ömsesidig process där individen och samhället båda påverkas och har ansvar.

Ulla Moberg och Amel Murjic



Kommunen har ansvar för försörjning och boende. En etableringsplan upprättas. Man samarbetar nära med Arbetsförmedling och Försäkringskassa, med SFI för språkundervisning. Samhällsorientering. Aktiviteter för mödrar med barn. Grupper för jobbresor. Falun har en "kommunikatör" för att förmedla kontakter ut i samhället, organisera mötesplatser.

Vilka är det som kommer? Till Falun 2014 förväntades 155, men 170 personer kom, varav 76 vuxna och 94 barn, av dessa var 6 ensamkommande. Ännu fler väntas komma i år. F n kommer flest från Syrien men också från Irak, Somalia, Afghanistan, Eritrea.

Kvotflyktingar föreslås av UNHCR och tas ut av Migrationsverket. Flyktingar med *Migrationsverkets uppehållstillstånd* tilldelas och accepteras av kommunen. Även ensamkommande barn. Upphållstillstånd kan vara tillfälligt, men kan övergå till permanent, främst då förhållandena i hemlandet är mer eller mindre varaktigt svåra.

Frågor om flyktingstatus, uppehållstillstånd, medborgarskap behandlas och beslutas på politisk nivå. Det är nu alltmer kaotiska förhållanden i delar av världen och såväl EU som enskilda kommuner har stora svårigheter att gemensamt klara av utmaningarna.

Amel tycker att Falun har en bra organisation men som kommer att behöva mer resurser efterhand. Han ser det också som en uppgift för oss alla. Man kan



Taube, Bellman och Elvis på körens jubileum

Det blev fullsatt salong och god stämning redan från början vid oktobers månadsmöte. Föreningens egen kör fyller trettiofem år, en kör som sjunger i fyra stämmor. F n har den femtio medlemmar och idag stod flertalet av dem trevligt uppställda på Nybrokyrkans scen framför dirigenten Margareta Åberg.

Vi fick höra kända visor av Taube, Bellman, låtar från Elvis Presleys repertoar, Tomas Ledins eurovisionslåt från 1980 – det år då kören bildades – med texten ”Just nu vill jag leva”. Kören ackompanjerades följsamt på piano av Mats Åberg. Han hade också arrangerat många av sångerna. Mats Bergman, körens ”bas”, presenterade under föreställningen fyndigt och humoristiskt sångerna, litet körhistoria med roliga episoder.

Men vi fick också sjunga själva – sedan Margareta bjudit oss med på ”uppjungning” med övningar för andningen, stämbanden, tonbildningen och annat som kören brukar öva. Nu var vi redo för allsång med fyndig text anpassad för oss seniorer.



Föreningen har glädjen att äga en riktigt bra kör, trevlig och rolig att lyssna på och att sjunga i. Vi applåderade livligt när Gunnar Trued tackade kören. Kören bjöd på kaffe och vi fortsatte samvaron kring borden.

Gustaf Lagerby



vara flyktingguide, bli God man, bli familjehem, hyra ut del av bostad, bli språkresurs. Och naturligtvis god och välkomnande granne.

Många bland publiken bidrog med frågor och synpunkter.

Programkommitténs Ulla Moberg tackade Amel med blommor och vi gav honom en stor applåd.

Gustaf Lagerby

Var vaken mot trötthet i trafiken!

När Dalarnas försäkringsbolag bjöd in till information om trafik ur olika aspekter var det i det närmaste fullsatt, ett 50-tal personer hörsammade kallelsen. Rondellkörning, ålder och körkort samt prat i mobiltelefon när man kör, var det som engagerade mest.

Bilarna ska besiktigas varje år, men förarna besiktigas inte, sa en av åhörarna. Ja, svarade Stefan Wiklund, chef för motorskadeavdelningen vid Dalarnas, det är den enskilde som får avgöra om man är lämplig att köra bil.

– Det här med ålder är känsligt, fortsätter Wiklund. Det finns inget krav idag men det diskuteras om man ska kräva en hälsokontroll när bilföraren uppnått en viss ålder, men även om läkare är skyldiga att rapportera om någon av hälsoskäl inte bör köra bil görs det sällan, eftersom många anser det kränkande.

Tjugo personer jobbar vid Motorskadeavdelningen på Dalarnas och på ett år hanterar de omkring 25.000 ärenden i Dalarna.

Mer än 20 procent av alla trafikolyckor som inträffar i Sverige är trötthets-



relaterade och enligt Dalarnas är det vargtimmen som är farligast, alltså mellan klockan 03.00 och 05.00. Då är risken som störst att somna bakom ratten. Och det är ungdomar, främst män mellan 18 och 24 år, som utgör den största riskgruppen när det gäller trötthet i trafiken.

Enligt Dalarnas tyder mycket på att yngre förare kör sämre än äldre förare i samband med allvarlig trötthet och det beror på ungdomars oregelbundna sömnvanor och att många unga ofta slarvar med sömnen. De flesta olyckorna sker nära hemmet, då föraren kopplar av eftersom man anser sig nära sig slutet på en lång och tröttande körning.

– Var vaksam om någon, främst inom tung trafik, borstar tänderna under körning eftersom just tandborstning används av många förare för att pigga till, säger Stefan Wiklund vid Dalarnas.

Rondellkörning – vem har egentligen förkörsrätt och hur används blinkers, i den mån de nu används alls, frågor som fick det att hetta till bland publiken och så självklart mobiltelefonens användning under färd.

– Att prata i telefon eller ännu värre att skicka SMS samtidigt som man ska koncentrera sig på trafiken är naturligtvis livsfarligt.

Karin Bökman

Det finns ett spel för alla

I Tyskland spelar 40% av de vuxna sällskapsspel, i Sverige är det mest barn som spelar spel.

Lennart Nilsson fick ett spel i julklapp varje år när han var barn i början på 1950-talet. Och så föddes hans stora spelintresse. Idag har han 336 spel sin ägo.

Lennart definierar sällskapsspel som att man måste vara fler än två, alltså faller schack bort. Monopol och Mahjong har väl de flesta av oss provat på någon gång, men Lennart tycker att Monopol tar för lång tid och den som lyckas köpa både Centrum och Norrmalmstorg vinner oftast.

Några förslag från Lennart:



PANDEMIA – det handlar om att rädda världen från olika farsoter. Hela världen är ett enda stort spelfält och spelarna måste samarbeta om man ska kunna rädda mänskligheten.

ROBORALLY, bra spel för 10-15-åringar, något att locka barnbarnen med. Man tar ett kort och följer instruktionerna – två steg framåt, ett steg åt sidan på spelplanen osv.

KUNSKAPSSPEL – olika typer av frågesport, där man kan komplettera med nya kort när man tycker att man kan de gamla frågorna. *Trivial Pursuit* är äldst, sedan har vi exempelvis *NE*, *Nationalencyklopedin* och *Besserwisser*.

CIVILISATION – ett amerikanskt spel om människans utveckling och Lennarts stora favorit.

GEILÅSPILLET, ett idrottsspel där man förflyttar sig med antingen turskidor eller slalomskidor. Att åka med slalomskidor genom en tät granskog eller med turskidor i störtloppsbacken är inte alltid det lättaste.

LANDSLIDE som fått sitt namn efter Richard Nixons jordskredsseger i det amerikanska presidentvalet 1972. Bara fyra deltagare och enligt Lennart spännande till sista sekund när spelarna slåss om elektorsröster.

JÄGERSRO – en klassiker som passar alla.

De stora spelfabrikanterna idag är USA och Tyskland, men varför inte göra ett eget spel? – Det är ett bra sätt att lära känna varandra, säger Lennart som också tipsar om några webbsidor:

Boardgamegeek.com – bästa sajten. Olika spel bedöms och här kan man läsa om regler och också beställa spel.

Worldofboardgames, svensk spelaffär som finns i Umeå.

Alfaspel och **Pricerunner** (spel) kan man också prova.

Karin Bökman

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

Nostalgiresa på Barken

I Smedjebackens hamn antrar vi båten ÅF Runn. Under resans gång berättar "hoppilandkalle" Mauno lite om båtens historia. Byggd i Karlstad 1907. Den har bl a gått som dansbåt över Tisken till Folkets park och ut till Hellmansö i Falun. Den har legat på sjöbotten utanför Stockholm, innan den slutligen hamnade i Smedjebacken. Med frivilliga krafter har båten rustats upp till vad den är i dag.
Läs mer på webben.

Whisky och tattoo men inget sjöodjur

Vi besökte Loch Lomond där vi fick en avstressande båttur. Sedan stannade vi till i "tårarnas dal" där familjen Mac Donalds mötte sitt öde. Vidare ut på ön Skye som bjöd på underbara vyer. Vi stannade till vid Skottlands mest fotograferade slott, Eilan Donan Castle, ett besök som ingen kunde vara missnöjd med. Ett stopp blev det även vid mytomspunna Loch Ness, men något sjöodjur såg vi aldrig till. **Läs mer på webben.**

En åttadagarsresa till vinets värld

Vid sjutiden tog vi in på hotellet i Grosskarlbach där vi bodde i fem nätter och intog fyra goda middagar. Skönt att få bo på samma hotell. Följande dagar ägnades åt besök hos olika vinproducenter i byarna inom en fem mils radie. Det var både mindre vinbönder och stora producentkooperativ som fick besök. En dag körde vi till Frankrike och längs "Route du Vin" med de berömda vinbyarna Riquewihr och Eguisheim. **Läs mer på webben.**

Studiebesök hos SVT Dalarna

Vi var tjugo som fick chansen att komma med innanför dörrarna på SVT Dalarna och fick en strålande guidning av nya SPF-medlemmen Karin Bökman och hennes gamla arbetskamrater. Först på nedervåningen där två nyhetsredaktioner huserar, sedan en trappa upp där redaktionen för teckenspråk finns. Ni som var för sent ute med er anmälan, se till att hänga på tangentbordet nästa gång för programkommittén ska försöka arrangera ett nytt studiebesök.
Läs mer på webben.

Studieresa till Insjön

Trettio förväntansfulla SPF:are antrade bussen för att åka till Insjön. Besöket startade i Clas Ohlsons höglager. Efter två timmars vandring genom lagret var det dags för lunch på Moskogen. Därefter fortsatte resan till Tomoku Hus AB som tillverkar trähuskomponenter för främst den japanska marknaden, där hus beräknas ha en livslängd på bara 29 år. Dagen avslutades med fika och lite inköp på Hjultorget. **Läs mer på webben.**

Sommarens sista pensionärsgolf



SPF har spelat scramble på Samuelsdals GK varje onsdag förmiddag sedan maj. Tillslutningen har varit god och hela tiden ökat. Som mest har 42 pensionärer deltagit och snittet legat på ca 25 golfare per gång.

Sven Olsson

Bowlingmästerskap

SPF Seniorernas förbundsmästerskap i bowling gick i år i Skövde. Bland resultaten finns Allan Bergqvist på andra plats i herrar 3, Göran Sahlin på tredje plats i herrar 4 och Anita Bergqvist på tredje plats i damer 3. I lagspelet kom Allan Bergqvist/Yngve Larsson på andra plats.

Se hela resultatlistan på [www. www.spfseniorena.se/falun](http://www.spfseniorena.se/falun)



Hans Engström



Skogsvandringar

Under hösten har fem vandringar genomförts med mellan femton och trettio deltagare. Vandringarna har gått genom Karlsbyns och Finngårdets fåbodrar, i Stångtjärnsområdet, längs Vattnets väg, i Rottneby skogen och i Backa våtmark. Vårsången startar i slutet på april (se sid 23). Detaljerat program kommer i MedlemsNytts vårnummer.

Margareta Nissby

Bokläsarna tipsar

En gång i månaden träffas läslystna SPF-are för att tipsa om bra böcker, både gamla och nyutkomna. Lästipsträffarna har dragit igång igen för säsongen, men ombyggnationen av Skyttepaviljongen i Falun förvirrade en del av oss. Trots mail och Internet – hur var det nu egentligen – var det biblioteket eller restaurang Kopparhatten som var den nya mötesplatsen?



Rätt svar: Kopparhatten, och dit gick de flesta, men vi var en liten skara som gick till biblioteket och utbytte erfarenheter. Så här tyckte vi:

Ingegärd Rosén läser helst biografier och håller just nu på med ”I skuggan av Nathan”, skriven av ett barnbarnsbarn till Nathan Söderblom. Mycket intressant enligt Ingegärd, som just avslutat en bok av Staffan Thorsell, ”Warszawasvenskarna”, om en grupp svenska affärsmän i Polen som under andra världskriget smugglade ut information om den pågående förintelsen av Europas judar.

Ingegärd läser gärna om levnadsöden under andra världskriget och rekommenderar boken om Warszawasvenskarna, finns på biblioteket. **LÄS DEN.**

Birgitta Steén berättar att hon har tre exemplar av boken ”Inre rikedom” skriven av Sara Breathnack. – En att låna ut, en som alltid finns hemma och så en till för säkerhets skull, säger Birgitta. Boken handlar om livet i stort och jag läser en liten bit varje dag. **LÄS DEN.**

Birgitta vill också tipsa om boken som hon hittade på loppis, ”Konsten att göra ett lapptäcke”. Hon lyssnar gärna på böcker men tycker att det är viktigt **vem** som läser. – Rolf Lassgård var perfekt för boken ”En man som heter Ove”.

Annars betraktar Birgitta sig som allätare. – De tre Millennie-böckerna läste jag i ett sträck.

Gina Nilsson lyssnar också gärna på böcker, men tycker att nackdelen är att det är lätt att glömma bort både titel och författare jämfört med om man har en riktig bok i handen. En av hennes absoluta favoriter är John Steinbecks bok ”Öster om Eden”, som väl de flesta av oss också har sett på bio med James Dean i huvudrollen. Gina vill tipsa om en ny bok av Maja Hagerman ”Käraste Herman”, om rasbiologen Herman Lundborg. Han har kallats hjärnan bakom den svenska rasbiologin.

– Lundborg, som var chef för Rasbiologiska institutet, reste flera månader varje år under tjugo års tid runt i småbyarna i nordligaste Sverige för att mäta skallar och fotografera, berättar författaren Maja Hagerman. **LÄS DEN.**

Undertecknad missar aldrig ett tillfälle att slå ett slag för Håkan Nessers författarskap, hans ofta underfundiga mordgåtor som till exempel ”Levande och döda i Winsford”. **LÄS DEN.**

Och så skulle jag vilja tipsa om en italiensk författare, Sylvia Stallone och boken ”Stål” som utspelar sig i Toscana, men långt från vinprovningar och olivlundar, i det Toscana som turisterna inte ser, i skuggan av fattigdom och ett smutsigt stålverk och ett hav som inte alls är som turisterna förväntar sig.

Karin Bökman

SPF Seniorerna på mässan

Arets 60plus-mässa på Lugnet i oktober var den fjärde på lika många år. Även den här gången fanns SPF Seniorerna med. Daladistriktet och Faluföreningen hjälptes åt att bemanna SPF-montern.

– Det är bra att vi syns i olika sammanhang, säger Faluföreningens ordförande Gunnar Trued.



– Vi har haft många besökare i montern. En del var redan SPF-medlemmar, men många andra visade stort intresse och blir kanske nya medlemmar, berättade Marianne Häggblom (t v på bilden) och Birgitta Eriksson, som informerade besökarna och delade ut trycksaker som t ex Veteranen och Faluföreningens MedlemsNytt.

En annan pensionärsförening, PRO, hade sin monter i närheten men ville inte kalla sig konkurrenser. Snarare vill man se ett utökat samarbete med SPF Seniorerna, särskilt på det kommunala planet.

– Vi samarbetar redan en hel del i Borlänge, förklarade man.

Från mässans scen kunde man bland annat lyssna till ett samtal mellan Dalarnas Tidningars och Dala-Demokratens ansvariga utgivare om lokalpressens villkor. Den tryckta papperstidningen har sin trogna publik, konstaterade herrarna, men tyvärr tillkommer inga nya läsare. Papperstidningen är viktig för oss även i fortsättningen, men numera är det de digitala medierna som lockar mest. Idag är mobilen den största nyhetsförmedlaren.

Margareta Nissby

 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*

FRANK SINATRA 100 ÅR

JANNE ÅSTRÖM

DALASINFONIETTAN

JONAS NYDESSJÖ

**MAT!
DANS!
KONSERT!**

**18-19 DECEMBER
MAGASINET
FALUN**



Swingin' **CHRISTMAS**

★ ★ ★ **BALLROOM DANCE!**

Njut av konserten i sann Ballroom Dance-anda där ni intar middag vid dukade bord och där möjligheten självklart ges för dans. Med anledning av firandet av Sinatras födelseår har Smak Kök skapat en tre-rätters klassisk meny med mogna smaker. Njut av kvalitetsråvaror i kombination med väl utvalda drycker.

Mat & konsert: 650 kr inkl. serviceavg. Dryck tillkommer. Klädsel: Kavaj

Biljetter via turistbyrån eller dalasinfontiettan.se

Dala Sinfoniettan

WWW.DALASINFONIETTAN.SE

Christmas Show The World Famous

Sponsored by



**GLENN MILLER
ORCHESTRA®**



Directed by Jan Slottenäs



The most popular and sought after big band in the world!

KRISTINEHALLEN

Lördag 19 december 19:00

Under license from Glenn Miller Productions, Inc., New York, U.S.A.

Info: www.glennmillerorchestra.se

Biljetter: Visit Södra Dalarna, 0771-62 62 62, www.visitsodradalarna.se

Falu Ost & Deli



**VAD FÅR DET
LOV ATT VARA ...**

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

Ta med annonsen så får du
10% rabatt vid ett
köptillfälle! Gäller t o m
23/12 2015.

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

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

Har du e-post?

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

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

Får du våra gruppmejl?

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

Om du flyttar...

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

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

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

Klicka på *Min sida* .



IT-hjälpen



Har du problem med din dator? Något som har hängtt upp sig? Nytt program eller hårdvara som ska installeras?

Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv?

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

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

TIPS från IT-coachen:

Många e-mail från Microsoft, Google, Telia, Clas Ohlson, KappAhl m fl lockar med vinster, värdecheckar och påpekar virus i datorer.

Dessa e-mail ska bara raderas. Använd ditt sunda förnuft!

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

Om fakturor från föreningen

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

Betalning av resor ska ske till bankgironummer 589-1361.

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

Plusgirokotot är avvecklat.

Kassören

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.

Dessutom har vi en **mötesförsäkring** som gäller alla medlemmar utan särskild ansökan.

Har du frågor, kontakta expeditionen, tel 023-690 45.

Skandia har tel nr 0771-55 55 00.

Se även SPF-Nytt 2015-2 sid 38-39 och

www.spfseniorerna.se/falun/Diverse tips av olika slag/SPF-försäkring

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



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



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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når 2200 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2016:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	4 februari / 11 februari	vecka 9
Inför sommaren	28 april / 5 maj	vecka 21
Inför hösten	4 augusti / 11 augusti	vecka 35
Inför vintern	27 oktober / 3 november	vecka 47

SPF Seniorerna MedlemsNytt 2015-4

Ansv utg: Gunnar Trued

Redaktion:

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com
 Karin Bökman, karinbokman@gmail.com
 Sven-Erik Ekeborg, ulla.eje@tele2.se
 Ann-Sofi Holmberg, ann-sofi.holmberg@falubo.se
 Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com
 Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st
 Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com
 Kersti Jungsbo (gruppmejl), kersti_andersson@hotmail.com *eller* falun@spfdalarna.se

