

# INFÖR VINTERN



*Längtan efter vinterns snö och kyla...  
(Foto: Maria Bjerneby Häll)*

## Styrelse 2016

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

På föreningens webbplats  
[www.spfseniorerna.se/falun](http://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:	Inga-Lill Holm	072-320 0412
	Britt-Mari Tägt	070-318 5865
Expeditionskommitté:	Eva Wind	283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Elisabet Ottervald	076-236 5938
Körkommitté:	Mats Bergman	179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	395 50
Patientråden:	Margareta Dunkars	341 75
Programkommitté:	Håkan Romlin	070-629 1779
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	216 71
Studiekommitté:	Pia Ekström	142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sidan 31</i>	
Trafikkommitté:	Bo Ottosson	341 15
Valberedning:	Gunnar Trued	070-683 4233
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

### Försäkringsrådgivning:

Föreningen har inte längre någon försäkringsrådgivare. Har du frågor om våra försäkringar, kontakta Skandia Kundservice, tel 0771-16 60 60, e-post [spfseniorerna@skandia.se](mailto:spfseniorerna@skandia.se). Läs mer på sidan 47.

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Trotzgatan 35, 791 72 Falun (Küselska gården)	
Telefon, expedition:	023-690 45	
Öppettider:	Helgfria tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10-12 (helgstängt 21 december – 9 januari)	
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Liselott Sandberg, Lisbeth Thunström, Eva Wind	
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>	
Webbplats:	<a href="http://www.spfseniorerna.se/falun">www.spfseniorerna.se/falun</a>	
Bankgiro:	690-3330 (se även sidan 47)	

## Ordföranden har ordet

*Välkomna till SPF Seniorerna Faluns vinterprogram!*

**Ute börjar snön att lysa upp** i novembermörkret och det börjar bli dags att återigen ta fram adventsljusstakar och pynta inför julen. Kanske också en och annan saffransbulle och pepparkaka ska bakas? Vi är många som stökar, städar och fejar för att allt ska vara fint till julhelgen. Men för alla är julen inte en glädjehögtid, man kan uppleva sin ensamhet än mer.



Vi har i föreningen en väntjänst som gör besök och anordnar träffar. Du som har möjlighet, var gärna aktiv i den!

Med det medlemsblad som du nu håller i handen så har du information kring en mängd olika program och aktiviteter som du kan delta i. Våra kommittéer är som vanligt väldigt aktiva, men om det är något du gärna vill ha med på programmet, kontakta en verksamhetsansvarig! Mycket nöje med läsningen av vad som händer i vår förening!

**I styrelsen arbetar vi för att samordna** så många bra program som möjligt. Det har visat sig att program krockar och det vill vi undvika genom att kommittéerna bättre kommunicerar med varandra. Vi är ledsna för att bra programpunkter har hållits på samma dag och tid.

Som nämdes i förra numret av MedlemsNytt så arbetar vi med bostadsfrågor för seniorer. Där har vi nu bildat en grupp som ska se på olika bostadsalternativ.

**Valberedningen under ledning av** Gunnar Trued har inlett sitt arbete inför årsmötet i februari. Jag har meddelat att jag tyvärr måste kliva av mitt ordförandeuppdrag, då jag har svårt att kombinera detta med mitt arbete i riksdagen. Då jag tackade ja till att bli ordförande var jag pensionär med tid att också ha ett ordförandeuppdrag. Nu är ju situationen en annan. Det är oerhört ledsamt att inte få leda föreningen längre, men jag hoppas att jag kan göra nytta på annat sätt. Jag har bland annat fått mycket kunskap som jag har överfört till att jag lagt ett antal motioner i riksdagen kring seniorfrågor. Föreningens vice ordförande Inger Ledin har också meddelat sin avgång ur styrelsen.

Valberedningen vill gärna ha in namn på nya kandidater som kan tänka sig styrelse- eller kommittéuppdrag. Ta chansen och anmäl dig eller tipsa om någon, som du tror skulle passa till något uppdrag!

**Inför den stundande vintern och högtiderna** framöver vill jag önska er alla en **GOD JUL, Ett Gott Nytt År!** Jag vill också tacka de som arbetar aktivt i föreningen och också alla som på något sätt deltar i våra arrangemang!

**Med vinterhälsningar**

*Ann-Britt Asebol, ordförande*

# MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 7 december kl 13.30, Nybrokyrkan

Mina två år i Kina

SVT:s utrikeskommentator Lars Moberg berättar

*Kontaktperson: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79*

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

Medlemsmöte med Luciafirande i Nybrokyrkan

Sedvanligt Luciatåg

*Kontaktperson: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79*

Onsdag 11 januari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: "Staden som försvann"

Örjan Hamrin visar bilder och berättar om sin bok

*Kontaktperson: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45*

Onsdag 8 februari kl 13.30

Årsmöte i Nybrokyrkan

med sedvanliga årsmötesförhandlingar och parentation.

Sång av Falu SPF-kör. SPF Seniorerna bjuder på kaffe.

*Kontaktperson: Håkan Romlin, tel 070-629 17 79*

Onsdag 8 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Knäartros

Vad är knäartros och vad är senaste nytt i behandlingen? Föreläsare är Dan Rösmark. Han är överläkare vid ortopedkliniken vid Falu Lasarett och har i många år varit ansvarig för knäprotesteamet.

*Kontaktperson: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77*

---

## **Besök vår nya webbplats!**

Den 1 december ska vår nya webbplats tas i bruk. Adressen är densamma, [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun), och innehållet är det ingen större förändring på.

Men utseendet och rubrikerna är annorlunda.

Besök den och klicka runt så att du känner dig hemmastadd!

Du håller väl koll på Kalendern på webbplatsen?

Där finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

---

# FÖRELÄSNINGAR

Söndag 29 januari kl 17.00, Nybrokyrkan:

Dramat Martin Luther – från vaggan till graven samt Martin som person

Söndag 29 januari kl 19.00, Nybrokyrkan:

95 teser mot avlaten – Martin Luthers syn på avarterna i Romersk-katolska kyrkan

Måndag 30 januari kl 13.30, Nybrokyrkan:

En resa i tiden – världsbild och politik på Martin Luthers tid

*Läs mer på sidan 18*

*För att garanteras plats, anmäl dig senast 23 januari till Studieförbundet  
Vuxenskolan via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna) eller tel 023-222 46*

---

## LÄSTIPSTRÄFFAR

Restaurang Kopparhatten vid Dalarnas Museum,  
sista torsdagen i varje månad 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.

***Höstens sista träff: 24 november***

***Vårens träffar: 26 januari, 23 februari, 30 mars, 27 april***

***Datum i maj meddelas senare.***

---

## KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet börjar den 14 januari. Där kan vi ha en trevlig samvaro – spela sällskapsspel, lyssna till högläsning och musik eller bara dricka en kopp kaffe eller te med hembakat bröd för 30 kr och umgås och ha trevligt.

- lör 26 november: Clarinette à la carte
- lör 14 januari: Lena Grönberg om vikten av att sköta sin kropp
- lör 21 januari: Linnea Rolfsdotter spelar dragspel och sjunger
- lör 28 januari: Gunnel Karlsson läser berättelser
- lör 4 februari: Vi Två spelar och sjunger
- lör 11 februari: Elisabet Ottervald om Kommunala Pensionärsrådet
- lör 18 februari: Underhållning
- lör 25 februari: Boule – vem vinner den här gången?
- lör 4 mars: Nils Birgersson spelar och sjunger
- lör 11 mars: Margareta Dunkars: Vad äter du?
- lör 18 mars: Kjell Karlsson spelar och sjunger

## Daily Spots Natur & KulturbioGRAF

**Upplev filmer och bildspel** i ett imponerande panoramaformat med berättelser om människor, natur och kultur i en personlig biograf som rymmer 20 personer.

**Program:** Naturen som formgivare, Gotska Sandön med Albert Engström, En personlig betraktelse av naturen och Resan i Indien till Tigerland, samtliga producerade av Tomas Håvik.

**Plats:** Daily Spots lokaler, Stigaregatan 7 (ingång hörnet Engelbrekts-/Stigaregatan). Lokalen har hörselslinga.

Varje visning tar ca 1 tim 15 min inkl paus med fika.

Max antal personer: 20, dock minst 15 deltagare.

**Pris:** 150 kr inkl kaffe med bröd i pausen

### **Onsdag 18 januari kl 13.30**

Anmälan tidigast 10 januari kl 10.00, senast 17 januari kl 12.00 (se nedan)

### **Onsdag den 15 februari kl 13.30**

Anmälan tidigast 7 februari kl 10.00, senast 14 februari kl 12.00 (se nedan)

### **Onsdag 15 mars kl 13.30**

Anmälan tidigast 7 mars kl 10.00, senast 14 mars kl 12.00 (se nedan)

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

**Kontaktpersoner:** *Håkan Romlin, tel 070-629 17 79, och Tomas Håvik, tel 070-572 81 19, [tomas@dailyspots.se](mailto:tomas@dailyspots.se).*

## Quiz (frågesport)

Vi har reserverat ett antal platser för SPF-medlemmar på Quiz-aftonen på Bishops Arms i Falun. Max 30 personer. Först till kvarn gäller. Deltagandet är gratis, men det förväntas att man beställer mat. Förbeställning av maten ska göras ca en vecka i förväg. *Hur det ska gå till återkommer vi till längre fram.*

**Plats:** Bishops Arms, Östra Hamngatan 12

**Datum:** tisdagen den 14 mars

**Tid:** Vi träffas klockan 18.00 för att hinna få mat och dryck innan Quizen börjar klockan 19.00

**Anmälan:** tidigast 14 februari kl 10.00 och senast 28 februari 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.

*Kontaktperson: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77*

# RESOR

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

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

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

**Avanmälan** vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan.

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

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

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

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

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

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

## Webbanmälan

**För att anmäla dig på webben**, gå in på [www.spfseniorerna.se/falun](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.

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

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

**Du som fått en reservplats – ge inte upp!** Anmäl dig även om du hamnar på reservplats. Är intresset stort försöker vi ordna ytterligare en resa.

### **Vill du testa hur man anmäler sig på webben?**

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

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

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

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

**OBS:** Inbetalningar för resor ska i fortsättningen göras till **bankgironummer 690-3330**.

Det särskilda bankgirokontot för resor kommer att avvecklas.

## **Nyårskonsert i Västerås konserthus Schönbrunns Slottsfilharmoniker, Wien**

onsdag 18 januari

**R**epertoar ur nyårsdagens världsberömda TV-konsert. Här framförd av 35 musiker från Wien.

Schönbrunns Slottsensemble är en ytterst professionell orkester från Wien. Endast Wiens skickligaste musiker och sångsolister får framträda då Schönbrunns ensemble turnerar i Skandinavien med en repertoire hämtad från den världsberömda TV-konserten som sedan 58 år sänds på nyårsdagen.

Konserten varar ca 2 tim 20 min inkl paus.

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

**Pris: 1.160 kr**, vilket inkluderar buss, middag och konsertbiljetter.

**Anmälan tidigast 29 november kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Resansvarig:** Ingegärd Mellquist, tel 070-240 5670.



# Nordens största Antikmässa i Stockholm

torsdag 16 februari

**V**i åker ca 07.30 från Falun direkt till mässan. Inget stopp på vägen, vare sig dit eller hem.

Antikmässan anordnas för 40:e gången. Här hittar vi antikviteter, modern design, konst, vintage, kuriosas och byggnadsvård och allt är till salu.

Där tillbringar vi hela dagen och var och en intar sin lunch när det passar.

Kl 17.00 går bussen hem till Falun igen.

**Pris: 400 kr** för resa och inträde samt en mycket trevlig upplevelse.

**Max antal:** 45 personer.

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

**Resansvarig:** Eva Önneby, tel 070-859 5356.

## Röros vintermarknad 2017

20 – 23 februari

**M**åndagen den 20 februari kl 08.00 sitter vi upp i vår bekväma turistbuss med siktet inställt på Savalen Fjellhotell & Spa, där vi inkvarteras och äter en middagsbuffé.

Tisdagen ägnar vi åt besök i Röros och "Vintermarknan". Vi deltar i invigningen och tar emot de svenska förbönderna som kommer från Västerdalarna och har kört med häst och släde från Malung med omnejd.

På onsdagen är det möjligt att fortsätta botanisera på marknaden, men den som vill kan ägna sig åt att utnyttja spa-anläggningen för att ge kroppen en lämplig behandling. (Se mer info om spabehandlingar på [www.savalen.no](http://www.savalen.no).)

Torsdag kl 09.00 styr vi kosan hemåt igen och beräknas vara i Falun ca 17.30.

**Pris: 4.100 kr.** I priset ingår: Bussresa till Savalen, del i dubbelrum, halvpension, lunch dag 1 och 4, transporter till och från marknaden.

**Följande tillkommer:**

– Eventuellt enkelrumstillägg 550 kr

– Eventuell slädtur vid hotellet, om hästar finns att tillgå, 250 kr (i dagsläget är alla hästar uppbokade)

**Anmälan snarast och senast 16 december kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Resan har tidigare utannonserats via gruppmejl.

**Anmälningsavgift: 500 kr som sätts in på bankgirokonto 690-3330** senast 16 december 2016. Slutbetalning senast tre veckor före avresa.

**Resesamordnare:** Stig Olsson, tel 070-540 4177 eller e-post [stig.gms@telia.com](mailto:stig.gms@telia.com)  
Resan genomförs i samarbete med Hansson Buss AB, Falun.

## 'Gävle nästa!'

torsdag 30 mars

**H**eldagstur med 'fängslande' inslag – natur, kultur, historia och konst i den gamla hamnstaden, köpmansstaden, residensstaden.

Avresa från Falun kl 09.00 – påbörjad påstigning kl 08.30.

Förmiddagskaffe på Gävle Konserthus, där lokalguide möter upp och berättar om konserthuset och sedan tar oss med på sightseeing under två timmars stadsrundtur med Gamla Gefle och nya Gävle.

Lunchen serveras på Restaurang Engeltofta. Under eftermiddagen gör vi två studiebesök: först Gävle Fängelsemuseum – med introduktion och egen 'frigång', därefter Gävle Konstcentrum med guidning och eftermiddagskaffe, innan vi runt 16.30 påbörjar hemresan.

**Pris: 725 kr**, som inkluderar bussresa, för- och eftermiddagskaffe, lunch (varmrätt, dessert, måltidsdryck och kaffe), sightseeing och studiebesök. Åter i Falun vid 17.30-tiden.

**Anmälan tidigast 9 december kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Reseledare:** Gunnar Helgesson, tel 023-333 76, 070-665 8184.

## Nordiska trädgårdar på Stockholmsmässan i Älvsjö

torsdag 6 april

**F**ölj med på en heldagstur till Älvsjömässan och utställningen Nordiska trädgårdar, som är den ledande trädgårdsmässan i Norden.

Under mässdagarna har besökarna tillfälle att möta ledande experter inom trädgård och odling, få råd, inspiration och tips. Mässan är också ett utmärkt tillfälle för inköp av fröer, växter och redskap med mera.

Vi åker ca kl 07.30 från Falun och beräknas vara hemma igen ca 20.30. Vi gör inga stopp vare sig på nervägen eller vägen tillbaka utan bussen går direkt till Älvsjömässan och tillbaka till Falun. Där tillbringar vi hela dagen och var och en intar sin lunch när det passar. Kl 17.00 går bussen hem till Falun igen.

**Pris: 400 kr** för resa och inträde samt en mycket inspirerande och trevlig upplevelse. **Max antal:** 45 personer.

**Anmälan tidigast 13 december kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Resansvarig:** Eva Önneby, tel: 070-859 5356.

# Konst och Musik hemma hos konsthandlare Claes Moser och hans hustru i Villa Akleja i Vaxholm

tisdag 25 april

Välkommen till en dag i sekelskiftesmålaren J A G Ackes värld. Vår guide Linnéa Sallay är en uppskattad sångerska/violinist och auktoriserad Stockholmsguide. Hon ansluter i Sollentuna och guidar oss ut till Vaxholm och Villa Akleja där Claes och hans hustru Sanna Evers tar emot oss. Claes Moser är konstexpert och känd från Antikrundan på SVT och driver också ett konstgalleri på Karlavägen i Stockholm. Claes och Sanna bor sedan två år i denna magnifika K-märkta "Villa Akleja" från 1901. Claes har levt med Ackes konst i 40 år och har samlat ca 150 verk – målningar som utgör höjdpunkter i vår svenska konst-historia.

I Villa Akleja levde och verkade en av våra stora konstnärer kring förra sekelskiftet J A G Acke, gift med Zacharias Topelius dotter Eva eller Eja som hon kallades. Villan fick namnet Akleja efter Acke och Eja.

För etthundra år sedan tillhörde gästerna i Villa Akleja en radikal kulturkrets: Bruno Liljefors, Albert Engström, Prins Eugen, Ellen Key, Karl Otto Bonnier, familjen Josephson, Anders Zorn, Karin och Carl Larsson, Verner von Heidenstam med flera.

Vår vistelse i Vaxholm börjar med lunch på anrika Vaxholms Hotell & Restaurang. Därefter guidar Claes oss genom Ackes förtrollande värld, hans konst och tidigare hem. Linnéa avrundar besöket med en konsert i Ackes ateljé där musiken speglar Ackes samtid. Vi hinner också med kaffe/te, smörgås och kaka innan det är dags för oss att bege oss ner till Vaxholms centrum för en timmes "fri tid" innan bussen återvänder till Falun.

Den som, innan besöket, vill bekanta sig lite mer med Villa Akleja och dess invånare kan göra detta genom att läsa ett reportage från Claes och Sannas fantastiska hem i starka färger, i tidningen "Sköna Hem" Nr 11/2016.

**Pris: 970 kr**, vilket inkluderar buss, lunch, guidning av Claes samt en konsert framförd av Linnéa, eftermiddagskaffe med smörgås och kaka.

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

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

## 'I Luthers fotspår'

2-8 maj

År 2017 har det gått 500 år sedan Martin Luther spikade upp sina 95 teser på porten till slottskyrkan i Wittenberg. Då kommer ett stort jubileum att hållas. Detta kommer även vi att uppmärksamma genom vår resa till kända Lutherorter, bland andra Wittenberg, Eisleben och Wartburg.

Resan genomförs i samarbete med Continent Touring/Palm och Gyll i Örebro och har tidigare annonserats i MedlemsNytt 2016-2 och MedlemsNytt 2016-3. Du kan även läsa ett detaljerat program på vår webb.

*Som förberedelse planeras tre Lutherföreläsningar i Nybrokyrkan, öppna för allmänheten: söndag 29 januari kl 17.00 och 19.00 samt måndag 30 januari kl 13.30 (se sidan 18).*

**Pris: preliminärt 7.800 kr**, vilket inkluderar halvpension (frukost och middag) samt mycket mer.

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

**Resesamordnare:** Gunnar Helgesson, tel 023-333 76 eller 070-665 81 84.

## Skogskyrkogården-Kaknästornet-Ocean Bus

torsdag 18 maj

Några fantastiska upplevelser på en och samma dag! Vi lämnar Falun med buss redan vid 7-tiden och anländer till Skogskyrkogården i Stockholm där kaffe/te och smörgås väntar. Vi får en guidad visning av Skogskyrkogården som Världsarv, tankarna bakom kyrkogården och om arkitekturen. Guidningen tar ca 90 minuter. **Observera att det är en hel del att gå på Skogskyrkogården!**

Vi kör vidare mot Kaknästornet där vi intar vår lunch, bestående av halstrad lax med citronhollandaise och kokt potatis samt sallad, bröd, smör, bordsvatten, kaffe/te och en brownie. Andra drycker köps på plats och betalas av var och en. Under lunchen har vi en vidunderlig utsikt över Stockholm.

Efter lunchen tar bussen oss vidare till Strömgatan vid Kungliga Operan där vi byter buss till Ocean Bus och en sightseeing i Stockholm både från land och vatten i ett och samma fordon – en amfibiebuss! Vi får se många av Stockholms mest kända sevärdheter samtidigt som vår guide berättar roliga och intressanta historier om staden. Vi får även uppleva när vår tio ton tunga buss kör ner i vattnet och förvandlas till ett fartyg. Detta är något du inte får missa!

**Pris för allt detta: endast 950 kr.**

**Anmälan tidigast 16 december kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben (se sid 7-8). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Vi har endast 42 platser.

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

## Kommande/planerade resor 2017

Dessa resor kommer att annonseras i MedlemsNytt 2017-1:

### 1 juni – En dag bland gårdar och lin i Hälsingland

**20-24 augusti – Geiranger med Atlanthavsvägen** – en 5 dagars resa med en nästan fyra timmars färd med Hurtigruten genom ett av Norges vackraste fjordlandskap till Geiranger. En naturupplevelse som slår det mesta. Priset kommer att ligga på ca 5.300 kr beroende på hur många vi blir och inkluderar halvpension samt utflykter enligt programmet m m.

Arrangör: MK Bussresor

**4-7 september – En resa till Åland** som är tänkt att bli en upplevelse lite utöver det vanliga. Resan är på 4 dagar och innehåller det mesta av vad Åland har att erbjuda samt frukost, lunch och middag. Vi får också vara med om att prova Ålvados samtidigt som vi får en lektion i abborrhbyxning. Vi besöker Stallhagens Bryggeri där vi provar öl och äter lunch. Detta är bara ett axplock av vad som ingår i priset på ca 6.800 kr. Arrangör: Hansson Buss

**17-25 september** planerar vi för en **vinresa till Champagne** och tyska vingårdar. Arrangör: Fjärdingen Resor & Nöjen

*Det kommer mera.. Håll utkik i kommande MedlemsNytt samt webben och gruppmejl!*

\* \* \*

## IT-hjälpen

Har du problem med din dator? Något som har hängtt upp sig?  
Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt  
som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv?  
I så fall kan du vända dig till IT-hjälpen som för en låg kostnad (200 kr), och i  
mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.



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

## IT-COACHEN TIPSAR:

Du som har Windows 10:  
Är datorn långsam vid uppstart? Ha tålamod!  
Det sker uppdateringar automatiskt av och till.

# KURSVERKSAMHET



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

ANMÄLAN	All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via <a href="http://www.sv.se/dalarna">www.sv.se/dalarna</a> eller tel 023-222 46
STUDIELOKAL	Om inget annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid resp aktivitet
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men **inte kommer att delta**, meddelar detta tidigt, eftersom andra kanske står i kö.

## AKVARELLMÅLNING för nybörjare

Lär dig grunderna i akvarellmålning.

Ledare: Kajsa Nordell

Tid: Onsdagar kl 13-15 (3 träffar). Start: 22 februari.

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

## ANVÄND DIN MODERNA MOBILTELEFON

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

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

Tid: Kl 10-12 mån 23 jan, tors 26 jan, mån 30 jan, tors 2 feb, mån 6 feb

Kostnad: 480 kr

## PROBLEM MED MOBILTELEFONEN?

Margareta Nilserud finns på plats tre dagar i april för att hjälpa till att underlätta mobiltelefonanvändandet.

Datum: Tisdag 25 april, onsdag 26 april och torsdag 27 april

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

## BETONGGJUTNING - dekoration till sommarens trädgård

Lär dig gjuta vackra och funktionella saker i betong för hem och trädgård.

Vi provar oss fram med olika tekniker. Material du bör ta med dig till kursen återkommer vi med i kallelsen till kursen.

Ledare: Karin Nyström  
Tid: Tisdagar kl 13.00-14.30 (3 träffar). Start: 9 maj.  
Kostnad: 300 kr

### **BLI EN BÄTTRE FOTOGRAF - Bildkomposition**

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

Ledare: Björn Carlsson  
Tid: Onsdagar kl 15.00-17.15 (3 träffar). Start: 8 mars.  
Lokal: Falu Fotoklubb, Frejavägen 4 A  
Kostnad: 240 kr

### **BLI VÄN MED SVENSKA SPRÅKET**

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

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

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

Ledare: Karin Michols  
Tid: Torsdagar kl 14-16 (5 träffar). Start: 9 februari.  
Kostnad: 350 kr

*Obs: Sista anmälningdag 25 januari.*

### **BLOMSTERBINDERI och gofika Intresseanmälan**

Vi gör en bordsdekoration hos Marie på Blå blommor uppe vid gruvan.

Tid: En onsdag i vår. Startar när cirkeln är fulltecknad.  
Kostnad: 450 kr

### **DALARNAS IDROTTHISTORIA Intresseanmälan**

En kurs för dig som är intresserad av historia och/eller idrott. Lär dig mer om Dalarnas idrotthistoria, om idrott internationellt och nationellt genom historien och idag. Kanske har du egna minnen eller erfarenheter av idrott från förr och idag som är spännande att få dela med andra.

Ledare: Daniels Sven Olsson  
Tid: Tre föreläsningar i vår  
Lokal: Dalarnas idrottsmuseum  
Kostnad: 60 kr/gång, 150 kr för alla tre

## **DANS - Linedance för nybörjare**

Ledare: Margareta Östling  
Tid: Torsdagar kl 10-11 (12 träffar). Start: 26 januari.  
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Kostnad: 350 kr

*Vi blir gärna fler nybörjare!*

## **DANS - Linedance för fortsättare**

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson  
Tid: Onsdagar kl 8.50-9.50 (12 träffar). Start: 25 januari.  
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Kostnad: 350 kr

## **GEOLOGIN bakom Världsarvet**

Lär dig mer om Världsarvets geologi.  
Ledare: Gunnar Eriksson  
Start: Onsdag 26 april kl 13.00-15.30 (3 träffar)  
Kostnad: 300 kr

## **GITARRSPEL i grupp**

Ledare: Per-Olof Hedlund  
Tid: Torsdagar kl 10-12 (5 träffar). Startar när cirkeln är fulltecknad.  
Kostnad: 450 kr

## **GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!**

För alla som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron. Vad är guldkant för dig? Vad skulle du vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka? Kursen är för både män och kvinnor.

Start: 19 januari kl 14.00 är det uppstartsmöte på Vuxenskolan  
Kostnad: Deltagarna står själva för ev avgift såsom entréavgifter o dyl

## **HANDARBETE Vi virkar, stickar och syr**

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

Ledare: Gunilla Strandberg, tel 176 75  
Tid: Måndagar kl 13.00-15.30. Start: 16 januari.

## **HANDARBETE Textila tekniker**

Ledare: Elsie Edström, tel 163 43  
Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30. Start: 17 januari.



## **HISTORIA OCH KULTURHISTORIA**

Våra svenska drottningar genom tiderna. Kursen riktar sig till dig som vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt.

Ledare: Fredrik Adolphson

Tid: Onsdagar kl 18-20 (6 träffar). Start: 8 mars.

Kostnad: 600 kr

## **KALLIGRAFI för nybörjare och fortsättare      Intresseanmälan**

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

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

Ring gärna kursledaren för ytterligare information.

Ledare: Britta Nordlander, tel 070-555 14 62

Tid: Torsdag kl 10-12.30 (5 träffar). Startar när cirkeln är fulltecknad.

Kostnad: 550 kr

## **KERAMIK - skapa i lera      Intresseanmälan**

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

Ledare: Pernilla Nordman

Start: Tid sätts efter kursdeltagares önskemål och kan starta när kursen är fulltecknad

Tid: Lördag kl 15-17

Kostnad: 400 kr

## **KÖRSÅNG Falu SPF-kör**

Ledare: Mats Bergman, tel 070-669 1661, Margareta Dunkars, tel 076-808 5485

Körledare: Margareta Åberg, tel 322 67, 070-618 2267

Start: Tisdag 10 januari kl 13.30-15.30

Lokal: Nybrokyrkan

Kostnad: 250 kr/termin

*Obs: Nya medlemmar ska först kontakta Margareta Åberg.  
Begränsat antal gäller sopraner och altar.*

## **LUNCH TILLSAMMANS      Intresseanmälan**

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?

*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.*

## LUTHERFÖRELÄSNINGAR i Nybrokyrkan

Föreläsare är prästen Björn Helgesson, verksam i Olaus Petri församling, Svenska kyrkan, Örebro. Han har 2016 varit tjänstledig sex månader för att studera Martin Luthers teologi inför 500-årsjubileet. Arbetar annars som häktespräst och med retreatar och torgmöten i Örebro.

*Anmälan senast 23 januari för att garanteras plats.*

### **29 januari kl 17.00:**

Dramat Martin Luther – från vaggan till graven samt Martin som person

### **29 januari kl 19.00:**

95 teser mot avlaten – Martin Luthers syn på avarterna i Romersk-katolska kyrkan

### **30 januari kl 13.30:**

En resa i tiden – världsbild och politik på Martin Luthers tid

## LÄS OCH RES I LUTHERS FOTSPÅR!

En studiecirkel som i första hand vänder sig till dem som ska ut och resa i Luthers fotspår. Viss plats kan finnas för övriga intresserade.

Ledare: Gunnar Helgesson

Tid: Tre träffar i vår

Kostnad: 100 kr. Material tillkommer.

## LÄSECIRKEL

### Intresseanmälan

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

Ledare: Ingegerd Perlmalm, tel 073-630 0972

Tid: Första torsdagen i varje månad kl 10.30-12.30. Start: 2 februari.

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

## MINNET - en upptäcktsfärd i minnets värld

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

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Datum: 23 februari resp 23 mars (enskilda tillfällen, anmäl dig till ett)

Tid: Kl 10-16 (en timmes lunchpaus – kök finns i anslutning till studielokalen där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

*Anmälan senast två veckor före kursdag. Begränsat antal platser.*

## NATURKÄNSLAN - kom ut och njut!

### Intresseanmälan

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

Ledare: Mia Bucht, utomhuspedagog

Tid: Tre tisdagar i april kl 10.00-12.15.

Kostnad: 280 kr

## **OPERACIRKEL**

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

Ledare: Ingegerd Perlmalm, tel 073-630 0972

Tid: Varannan måndag kl 10-12 (7 träffar). Start: 30 januari.

Kostnad: Ingen avgift

## **SLÄKTFORSKNING, introduktionskurs**

Vi går igenom hur man kommer igång att släktforska samt presenterar olika släktforskningsprogram att arbeta med. Här ingår inget abonnemang.

Ledare: Björn Engström, tel 231 65

Tid: Onsdagar kl 14.00-16.15 (3 träffar). Start: 18 januari.

Kostnad: 300 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.

Ledare: Björn Engström, tel 231 65

Tid: Onsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar). Start: 22 februari.

Kostnad: 900 kr

## **SLÄKTFORSKNING - forska mera**

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

Ledare: Björn Engström, tel 231 65

Tid: Onsdagar kl 10-13 (7 träffar). Start: 22 februari.

Kostnad: 900 kr

## **SNICKERI - Bli snickare för en dag!**

Lär dig om handverktyg och få kunskap om vad du behöver för att kunna lyckas.

Ledare: Sven-Åke Karlsson (Bysnickar'n)

Tid: Onsdag 15 februari kl 13-16

Plats: Vi håller till i lokalen på Studieförbundet Vuxenskolan

Kostnad: 250 kr

## **SPANSKA - grund**

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

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 10.00-11.30 (6 träffar). Start: 16 februari.

Kostnad: 450 kr

## **SPANSKA - grund, fortsättning**

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

Ledare: Carmen Nordli

Tid: Torsdagar kl 14.30-16.00 (6 träffar). Start: 16 februari.

Kostnad: 450 kr

*Det finns möjlighet att förlänga de båda spanska kurserna med några fler träffar under våren. Då tillkommer en extra deltagaravgift.*

## **SURFPLATTA, grundkurs**

**Intresseanmälan**

*(endast märket Apple/Ipad)*

Här lär du dig använda din surfplatta på bästa sätt. Ladda ner och använd olika appar, göra bankärenden, beställa biljetter, läsa tidningen, titta på tv-program genom play-funktioner, använda GPS och lära dig hur smidigt du kan hantera dina dokument och bilder genom olika onlinelösningar. Vi lär oss tillsammans och tipsar även varandra. *Obs: Kursen är endast till för dig som har Ipad (märket Apple).* Ta med egen surfplatta.

Ledare: Per Börjesson

Tid: Tisdagar kl 13.00-14.30 (5 träffar). Startar i mars.

Kostnad: 350 kr

*Vid stort intresse kan ytterligare en grupp skapas med träffar samma datum men med senare tid.*

## **SURFPLATTA, fortsättningskurs**

**Intresseanmälan**

**för dig som gått grundkurs**

*(endast märket Apple/Ipad)*

Ledare: Per Börjesson

Tid: Onsdagar kl 13-15 (3 träffar). Startar i mars.

Kostnad: 250 kr

## **SÄKRARE VARDAG**

**Intresseanmälan**

En kurs som utgår från materialet "Försök inte lura mig!", framtaget av Sveriges Pensionärsföreningar, Polisen och Brottsofferjouren. En kamratcirkel för dig och dina vänner om minst tre personer.

Tid: Tre träffar. Startar när det finns tre anmälda.

Kostnad: Ingen avgift

## **TURISTENGELSKA**

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

Ledare: Karin Michols

Tid: Måndagar kl 14-16 (5 träffar). Start: 16 januari.

Kostnad: 300 kr

## TURISTENGELSKA - fortsättning

Vi fortsätter att öva det engelska språket.

Ledare: Karin Michols

Tid: Måndagar kl 14-16 (5 träffar). Start: 13 mars.

Kostnad: 300 kr

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

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet. Söker även dig som önskar leda en cirkel. Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se)

## 60plus-mässa för pigga pensionärer

**S**å var det dags igen – för 60plus-mässan på Lugnet i Falun. I slutet av oktober arrangerades mässan för femte gången och enligt arrangörerna var det närmare 2.500 besökare under mässans två dagar.

En mässa som marknadsför sig som en mässa för den aktive senioren. Några politiska partier försökte värva medlemmar, den som ville kunde testa sin syn eller prova nya hudvårdsprodukter. Folk tandvården fanns på plats och kunde konstatera att tandstatusen blir allt bättre hos äldre människor.

– Det är få nyblivna pensionärer som har löständer idag, konstaterar Maria Bigenius vid Folk tandvården.

– Många äldre har dock besvär med muntorrhet, främst på natten.

*Birgitta Wallman och Bertil Eek i SPF-montern på 60plus-mässan.*

Fonus finns på plats men inga banker, konstaterar arrangörerna Pia Brunell och Laila Fridh.

– Ofta får man upplysa företagen om att målgruppen är mycket piggar än man kanske tror, dagens pensionärer vill inte ha kaffe och gräddtårta, utan hellre räksallad och ett glas vitt vin. Dagens pensionärer efterlyser inte hjälpmedel utan snarare upplevelser och lite mer exotiska resor, säger Pia Brunell.

*Text och foto: Karin Bökman*

Läs mer på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)



Susanne Albinsson  
 Göran Andersson  
 Annica Berg Staflin  
 Kristina Bergman  
 Rolf Bergström  
 Ingegerd Blom  
 Gunnel Bohlin  
 Marie Clausen  
 Erik Dahlstedt  
 Inger Eriksson  
 Kristina Ericson  
 Lena Eriksson  
 Svea Ernstsson  
 Magnus Felldin  
 Solweig Felldin  
 Lars Fix  
 Maj-Britt Freij  
 Jan Fällman  
 Inger Glad Larsson  
 Margareta Hagström Thunell

Eva-Mari Heimer  
 Ingemar Hellman  
 Elisabeth Hellsten  
 Göran Hellsten  
 Gunilla Jannermark Pilloni  
 Reiner Jansson  
 Ulla-Britt Jansson  
 Mats Johansson  
 Gunnar Karlberg  
 Bertil Karlsson  
 Christina Karlsson  
 Monica Kilström  
 Ann-Marie Kjellstedt  
 Olle Lagerberg  
 Jöran Lindblom  
 Anna-Lena Lindén  
 Anna Lena Lindh  
 Elisabeth Lipovszky  
 Gunilla Lundmark  
 Lars-Göran Lundqvist

Magnus Nilsson  
 Anna-Greta Nitér  
 Kenneth Norin  
 Eva Olsson  
 Kristina Olsson  
 Bo Persson  
 Siv Persson Härtull  
 Mats Reutherborg  
 Sylvia Salomonsson  
 Kerstin Stenberg  
 Anna-Greta Sundin  
 Stig Söderlund  
 Kerstin Thelmén  
 Laila Thorén  
 Roger Törnkvist  
 Yvonne Westerlund  
 Kenneth Wipp  
 Christina Zetterström  
 Dan Zetterström  
 Anneli Östberg

## Här är vår Expeditionsgrupp

Den bemannar för-  
 eningens expedition  
 vissa tider i veckan  
 (se sidan 2) och tar  
 då bland annat  
 emot anmälningar  
 till resor och studie-  
 besök samt svarar  
 på förfrågningar av  
 olika slag.

Från vänster:  
 Lisbeth Thunström,  
 Liselott Sandberg,  
 Eva Wind, Kersti Jungsbo, Torsten Gudmunds och Lisbeth Lundin.



*(Foto: Sven-Erik Ejeborg)*

## Swingin' Christmas



## Ladies of Swing

MARGARETA BENGTSON  
DALASINFONIETTAN  
DIRIGENT JONAS NYDESJÖ

Dalasinfoniettan och den fantastiska och mångfacetterade sångerskan Margareta Bengtson, kanske främst känd från tiden i The Real Group, i en konsert inspirerad av de stora kvinnliga swing-stjärnorna från samma era som Sinatra. En oförglömlig konsert med gamla hits och nostalgiska örhängen.

**MÅNDAG 12 DECEMBER 19.00** SILJANSNÄS KYRKA  
Entré: 180 kr med inbakad julkapp. Fököp via Siljan Turism. Serviceavgift tillkommer. Arrangör: Kulturbanken Siljansnäs

**ONSDAG 14 DECEMBER 19.00** ORRSKOGEN MALUNG  
Entré: 180 kr. Arrangör: Kulturförvaltningen Malung-Sälens kommun.

## Ballroom Dance

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

Ta på dig något fint och se till att bjuda med din älskade, dina anställda, din förening, svärmor eller svärfar till en annorlunda julkonsert!

**FREDAG 16 DECEMBER 18.00** MAGASINET FALUN  
**LÖRDAG 17 DECEMBER 18.00** MAGASINET FALUN  
Mat & konsert: 650 kr. Dryck tillkommer. Klädsel: Kavaj.  
Insläpp mellan 18.00 och 18.30. Konsertstart ca 19.00.  
Läs mer om menyn på [www.dalasinfoniettan.se](http://www.dalasinfoniettan.se)

*Dalasinfoniettan*

# Nyårs- KONSERT

**SÖNDAG 1 JANUARI 17.00** KRISTINEHALLEN FALUN  
**MÅNDAG 2 JANUARI 19.00** SILJANSNÄS KYRKA  
**ONSDAG 4 JANUARI 18.00** SÄTERS KYRKA  
**TORSdag 5 JANUARI 18.00** CASSELS GRÄNGESBERG

Läs mer på [www.dalasinfoniettan.se](http://www.dalasinfoniettan.se)

## AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
<b>NOVEMBER</b>					
24	tors	10-11.30	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
26	lör	14-16	Kafé Björken: Clarinette à la carte		5 + 32
<b>DECEMBER</b>					
2	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		32
7	ons	13.30	Mina två år i Kina. SVT:s Lars Moberg berättar i Nybrokyrkan.		4
14	ons	<b>16.00</b>	Medlemsmöte med Luciafirande i Nybrokyrkan		4
<b>JANUARI</b>					
9	mån	10 o 11	Säsongsstart: Mjukgympa kl 10.00 och Senior lättgympa kl 11.00		29
10	tis	9.45	Säsongsstart: Boule		27
11	ons	10.00	Säsongsstart: Stavgång (med eller utan stavar). Sami Magasinsbron.		28
11	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Staden som försvann. Örijan Hamrin.		4
13	fre	10.00	Säsongsstart: Bowling		27
14	lör	14-16	Kafé Björken: Lena Grönberg om vikten av att sköta sin kropp		5 + 32
18	ons	13.30	Film- och bildspel, Daily Spots Natur & Kulturbioграф	JA	6
18	ons		Resa: Nyårskonserter, Västerås (Schönbrunnss Slottsfilharmoniker)	JA	8
19	tor	14.00	Guldkant på tillvaron: Uppstartsöte Vuxenskolan	JA	16
21	lör	14-16	Kafé Björken: Linnea Rolfsdotter spelar dragspel och sjunger		5 + 32
26	tor	10-11.30	Lästipsträff, Restaurang Kopparhatten		5
28	lör	14-16	Kafé Björken: Gunnel Karlsson läser berättelser		5 + 32



29	sön	17 o 19	Martin Luther-föreläsningar i Nybrokyrkan	(ja)	5 + 18
30	mån	13.30	Martin Luther-föreläsning i Nybrokyrkan	(ja)	5 + 18
<b>FEBRUARI</b>					
3	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		32
4	lör	14-16	Kafé Björken: Vi Två spelar och sjunger		5 + 32
8	ons	13.30	Årsmöte i Nybrokyrkan. SPF-kören. Föreningen bjuder på kaffe.		4
11	lör	14-16	Kafé Björken: Elisabet Ottervald om Kommunala Pensionärsrådet	JA	5 + 32
15	ons	13.30	Film- och bildspel, Daily Spots Natur & Kulturiograf	JA	6
16	tors		Resa: Nordens största antikmässa, Stockholm	JA	9
18	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning	JA	5 + 32
20-23			Resa: Röros vintermarknad		9
23	tor	10-11.30	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten		5
25	lör	14-16	Kafé Björken: Boule – vem vinner den här gången?		5 + 32
<b>MARS</b>					
3	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		32
4	lör	14-16	Kafé Björken: Nils Birgersson spelar och sjunger		5 + 32
8	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Knäartros. Överläkare Dan Rösmark.		4
11	lör	14-16	Kafé Björken: Margareta Dunkars: Vad äter du?		5 + 32
14	tis	18.00	Quiz (frågesport) på Bishops Arms	JA	6
15	ons	13.30	Film- och bildspel, Daily Spots Natur & Kulturiograf	JA	6
18	lör	14-16	Kafé Björken: Kjell Karlsson spelar och sjunger		5 + 32
30	tor	10-11.30	Lästipträff, Restaurang Kopparhatten		5
30	tor		Resa till Gävle	JA	10

# adventskonsert



med  
**Falu Miner Chords &  
Copper Town Harmony**

**Equmeniakyrkan Borlänge**  
onsd. 30 nov, kl. 19:00

**Nybrokyrkan Falun**  
månd. 5 dec, kl. 19:00

Biljetter, och fler tillfällen, finns på  
Turistbyråerna i Dalarna, [visitdalarna.se](http://visitdalarna.se)  
eller vid entrén. Pris: 150 kr

*Del av vinsten skänks till  
Lions Cancerforskningsfond!*



*Vi tar hand om dina ögon*

**Wiborgs**   
**Grand Optik**

Grugvatan 1 791 62 Falun | 023-188 95 | [www.wiborgsgrandoptik.se](http://www.wiborgsgrandoptik.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:** Engelbrektsgratan 45, Falun

[www.phaimassagefotvard.se](http://www.phaimassagefotvard.se)

**Jag gör även hembesök!**

**Semesterstängt 6 dec – 30 jan**



## Rabattkort - Smart Senior

Genom ett samarbete mellan Smart Senior och SPF Seniorerna Dala-distriktet kan vi få medlemskap i Smart Senior helt kostnadsfritt.

Med Smart Senior får man tillgång till rabatter från ett 100-tal företag.

Först måste man beställa ett Smart Senior-kort. Det gör man enklast själv om man har tillgång till en dator. Gå in på [www.smartsenior.se/SPFDAL](http://www.smartsenior.se/SPFDAL).

Om du har frågor, välkommen att kontakta Smart Senior medlemservice på telefon 08-410 426 10 eller via mail [info@smartsenior.se](mailto:info@smartsenior.se) - uppge SPFDAL.

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## **Motionera Mera-Lotteriet 2016**

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram.

**Jan-Erik Westlund** heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram.

Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 30). Sammanlagt utdelades 40 vinster.

I lotteriet deltog 110 deltagare, vilket är i stort sett samma antal som föregående år. De deltagare som lämnat in sina motionskort har liksom tidigare varit flitiga i sitt motionerande. Om man räknar om alla aktiviteter till avstånd motsvarar det drygt ett varv runt jorden.

Nu gör lotteriet en paus och återkommer våren 2017.

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

**Håll kroppen igång – motion är både roligt och viktigt!**

## **Boule och bowling**

Dessa 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.

Föreningen har duktiga både "boulare" och "bowlare". I SPF-riksmästerskapen har våra "bowlare" deltagit med den äran. *Anita Bergqvist* vann och blev guldmedaljör bland damerna. Herrarna nådde också framskjutna placeringar men det räckte inte till medaljer.

**Boule:** Våra "boulare" är i full gång med spelet i inomhus-hallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 9.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med "fika".

Efter juluppehållet startar spelet **tisdagen den 10 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 13 januari**.

## Stavgång

Varje onsdag kl 10 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 11 januari**.



## Längdskidåkning eller långvandring alla onsdagar 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. Förra året var temat Faluns ”höjdpunkter”. Det blev nio vandringar och vi var omkring 20 personer när vi åkte till ”nya” ställen. I år blir det både högt och lågt – utsiktspunkter som Rösåsen, extralångt runt Logården.

**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 vintern blev det i stort sett bara Stångtjärn och Sörskog – vintern var ganska dålig, men det var ”gubbar” som jobbade hårt och gjorde bra förhållanden vid Stångtjärn och jag har hört att de har jobbat hårt i höst också.

Nu har vi haft lag på StafettVasan i två år. I år har det kommit ett förslag om att vi borde kunna få ihop två lag. Inget lag är anmält, men det brukar vara enkelt att köpa en startplats i januari. Finns tillräckligt intresse, så gör vi det.

**Vid skidutflykterna träffas vi onsdagar 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 onsdagar 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](mailto:mats.hiertner@gmail.com). All information inför utflykterna skickas som e-post.

## Volleyboll – Inbjudan

Vår medlem *Lars Gradin*, f d idrottslärare och rektor vid Lugnetgymnasiet, leder **varje onsdag** 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 9-10.30** i D-hallen, Sporthallen, Lugnet. Kostnad: 20 kr/tillfälle betalas i Visitors Center, Sporthallen, Lugnet.

*Ingen föranmälan behövs.*

## 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.

## Senior lättgymna (tidigare kallad ryggymnastik)

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

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

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11-12** med start den **9 januari**.

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

## Mjukgymna

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 9 januari kl 10.00-10.45** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

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 ggr.

## Vattengymnastik

Det har varit osäkert hur det

skulle bli med möjligheter till vattengymnastik eftersom det i sjukvårdens besparingspaket fanns förslag om att stänga bassängerna på Falu lasarett. I somras kom beskedet att en bassäng, Neptunbadet, kommer att vara öppen tills vidare, dvs i första hand både hösten 2016 och våren 2017 och förhoppningsvis även de kommande åren.

Nu har vi lyckligtvis fått två nya ledare, Catharina Hjortzberg-Nordlund och Frida Mård, som tillsammans med Lena Grönberg nu leder sammanlagt fem grupper:

**Tisdagar kl 16.00-16.45**, ledare: Frida Mård

**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

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



Det har funnits kö till vattengymnastiken. Nu är kön eliminerad.

**Vill du vara med i vattengymnastiken?** Anmäl dig genom att skicka ett mejl till Hans Thors med adress [hansthors@hotmail.com](mailto:hansthors@hotmail.com). Anmälan kan också göras på telefon 070-677 0549, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

## Skogsvandringar

Följ med på våra populära skogsvandringar! Inbjudan kommer i nästa nummer av MedlemsNytt. Sträckor på 3-6 km med växlande svårighetsgrad, i vanlig promenadtakt. *Ingen föränmälan.*

**Vandringsdatum våren 2017:** Preliminärt torsdagarna 27 april, 4, 11, 18 och 25 maj samt 1 juni.

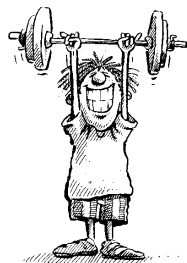
## Ny aktivitet?

Det har kommit önskemål om styrketräning i grupp en gång i veckan. Är du intresserad? Kontakta Bertil Eek i första hand via mejl [bertil.eek@gmail.com](mailto:bertil.eek@gmail.com), SMS eller tel 070-664 5450. Vi har inte hittat lämplig lokal och saknar ledare, men finns ett intresse hoppas vi kunna lösa de frågorna.

## Ledare i styrketräning?

Du som är intresserad av styrketräning för seniorer och kanske tränar själv.

Hör av dig till Bertil Eek [bertil.eek@gmail.com](mailto:bertil.eek@gmail.com) eller tel 070-664 5450.



---

## Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2016

1 Jan Erik Westlund	14 Carl-Göran Bergström	27 Gunilla Nordström
2 Gun Rogndahl	15 Kerstin Ålegård	28 Bo Helin
3 Britta Isberg	16 Gun Klingström-Json	29 Karin Ollas
4 Gunnel Rylander	17 Inger Larsson	30 Ulf Lundqvist
5 Eva Färnkvist	18 Kerstin Jonsson	31 Kerstin Magnusson
6 Marianne Matsson	19 Karin Malmgren	32 Anita Lindberg
7 L-Å Hesselgren	20 Suzanne Didring	33 Inger Westin
8 Ingalill Bergvall	21 Inger Larshans	34 Margareta Bävertoft
9 Lisbeth Lundin	22 Lars Bergman	35 Berit Berger
10 Marie Kellner	23 Siv Helin	36 Börge Wredelius
11 Britt-Inger Lydén-Thors	24 Håkan Söderkvist	37 Håkan Kellner
12 Kristina Holmberg	25 Sven-Christer Kihlén	38 Per-Åke Larsson
13 Birgitta Morell	26 Solveig Johansson	39 Elisabeth Klockare
		40 Gärd Ojon

---

# VÄNTJÄNST

**I** 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 livskvalitén.

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

## Innerstan

Maria Bjerneby Häll 073-980 2599  
Sune Hallstensson 070-884 2258  
Per-Olof Hedlund 334 69  
Anna Lundquist 073-038 9268  
Elin Pedersen Hagberg 076-805 9928  
Christina Öhlén 070-231 1818

## Britsarvet & Östanfors

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

## Lustigknopp

Kristina Olsson 258 23  
Marianne Rennel 070-665 7178  
Mia Örtenholm 646 29  
Gunilla Östman Mikkola 070-747 1001

## Kron diket

Anita Bonde 070-294 6087

## Aspeboda

Håkan Romlin 291 77

## Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

## Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 652 69

## Norslund

Gun Eriksson 070-694 1752

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 336 42

## Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

## Haraldsbo

Lena Söderlund 073-150 5436

## Hosjö

Maria Andersson 070-401 2169

### *Har du hörselproblem?*

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

*Gunilla Östman-Mikkola, tel 650 01*

### *Synombud:*

*Tills vidare vakant*

### ***Vill du också bli väntjänstare?***

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också.

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

*Ring Gun Eriksson, tel 070-694 1752.*

## **Anhörigstöd**

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

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

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

Sista gången före jul: 26 november. Därefter fr o m 14 januari t o m 22 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 kr och umgås och ha trevligt.

*Se programmet på sidan 5 och kalendern på mittuppslaget.  
Ring en väntjänstare för sällskap dit (se föregående sida).*

## **Den första fredagen i varje månad kl 13.00**

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer  
på **Küselska Krogen**  
adress Myntgatan 18. Pris 74 kr.

Sista gången före jul: 2 december. Därefter fr o m 3 februari t o m 5 maj.



## Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer? SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är *Margareta Dunkars*. Kontakta henne per telefon 341 75 eller e-post [margareta@dunkars.se](mailto: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.

En lunch kostar 50 kronor och kupongerna säljs i häften om tio.

## BOKEN KOMMER

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

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

**Ring Marie Wallin, tel 822 37.**



## Kommunfixar'n

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

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



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

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

## Hälla-projektet

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

## Hur fungerar informationen?

**E**n lördag i oktober hade Kafé Björken besök av Maria Bjerneby Häll från Informationskommittén, som berättade om hur kommittén arbetar med informationen till föreningens medlemmar.

Maria ville veta hur medlemmarna tycker att informationen fungerar och efterlyste förslag på hur den skulle kunna förbättras.



**Framför allt** diskuterades hur föreningen ska nå ut med information till de medlemmar som saknar dator.

Grundprincipen är att all medlemsinformation ska finnas i det tryckta medlemsbladet, som kommer ut fyra gånger om året. Men ibland händer det att föreningen behöver

nå ut med brådskande meddelanden, till exempel om nya eller ändrade programpunkter eller om lediga platser på resor. Det sker genom e-post och meddelande på webbplatsen.

**Hur ska medlemmar utan dator** få sådan information?

Föreningen kan kanske skicka SMS till mobiltelefoner, föreslog en åhörare. Det ska vi undersöka, lovade Maria. (*Se nästa sida.*)

Man behöver inte ha dator för att ta emot e-post. Det räcker med en surfplatta ("padda") eller en smarttelefon.

– Finns det kurser för sådana "konstigheter", frågade en annan.

Ja, det brukar finnas i föreningens kursutbud.

**Maria hade med sig utskrifter** av olika reportage som publicerats på föreningens webbplats. Hon demonstrerade också hur man med hjälp av en surfplatta kan läsa det som finns på webbplatsen.

**Inledningsvis kunde Väntjänstens** Gun Eriksson ge ett glädjande besked, nämligen att Kafé Björkens verksamhet fortsätter nästa år i samma lokaler. Vår-säsongen startar den 14 januari. Se programmet på sidan 5.

Med sig hem fick medlemmarna ett litet blad med träningsstips samt var sin reflexbricka att använda i höstmörket.

*Text och foto: Margareta Nissby*

## Några tips till er som inte har dator

För närvarande kan föreningen inte skicka meddelanden till de medlemmar som inte har e-post eller internetuppkoppling. Inte heller vet vi om vårt nya medlemsregister kommer att tillåta gruppstykning av SMS till medlemmarnas mobiltelefoner.

*Några tips:*

**Avtala med till exempel ett barn**, en bekant, en granne eller en släkting att SPF kan få skicka gruppmejl till dennes e-postadress och att den personen sen kan kontakta medlemmen och informera om vad SPF Seniorerna Falun berättar i gruppmejl och på sin webbsida.

**Någon medlem med internetansluten dator**, som vet att andra medlemmar i samma hus inte har dator, kanske **kan berätta** om vilken information som kommer via internet från SPF Seniorerna Falun.

**På Stadsbiblioteket kan man låna dator** och också få hjälp att läsa SPF:s webbsidor, både föreningens och förbundets.

*Kersti Jungsbo*

---

## Välbesökt Söndagskafé på Britsarvsgården

Väntjänsten ordnade med söndagskafé på Britsarvsgården den 11 september. Kaffe med hembakat bröd serverades till de ca 25 gästerna. Tom Bergerengen bjöd på sång och musik. Det var både hösttoner, ballader, lite jazz och "Gärdebylåten" på Rättviksmål. Och självklart inleddes söndagskaféet med allsång. Mellan sångerna gavs tillfälle till samtal vid borden och vi bekantade oss med varandra.



*Väntjänstens Maria Andersson och Gun Eriksson och bakom dem Tom Bergerengen.*

Kaffet serverades av Väntjänstens Rolf Alvolin och Maria Andersson, tillsammans med Gun Eriksson, och efter en regnig förmiddag lyste solen in genom fönstren.

*Text och foto:  
Maria Bjerneby Häll*

## Temadag på Hjälpmedelscentralen: Säkerhet i vardagen – smarta val på äldre da'r

Hjälpmedelscentralen har under hösten arrangerat olika aktiviteter för att sprida information om möjligheterna att öka säkerhet i vardagen och underlätta vardagliga aktiviteter för äldre personer.

I slutet av augusti bjöd man in styrelserna för alla pensionärsföreningarna i länet till en inspirationsdag. Föreningarna är viktiga kanaler för att nå många med information och kunskap om möjligheterna att med olika hjälpmedel behålla frihet och oberoende trots de kroppsliga brister som kommer med åren.

Vid en temadag för äldre den 30 september fick ett 50-tal deltagare från hela länet föreläsningar, visning, demonstration, prova på och information om olika åtgärder, lösningar och hjälpmedel för en säkrare och enklare vardag.

Det finns det som blir bättre med åldern: att visheten ökar är vetenskapligt belagt, liksom helhetsuppfattning och "helikopterperspektiv" på tillvaron. Och det finns det som blir sämre: rörlighet, balans och reaktionsförmåga, vi behöver mer ljus för att se bra, redan vid 40 års ålder har vår förmåga att ta upp ljus minskat med 50 procent. Vid ungefär 70 års ålder har antalet hörselceller halverats.

Här kommer kunskaper om möjligheterna att underlätta vardagen med olika hjälpmedel väl till pass.

Och det är klokt att förebygga följderna av våra skröpligheter i god tid. Exempel: Nedsatt balans och ostadighet kan göra att äldre inte vågar gå ut och det i sin tur sätter ner den fysiska förmågan som ytterligare försämrar balansen, osv. Fallolyckor t ex utgör 70 procent av alla olyckor och varje dag avlider tre personer i landet efter fallolycka. Här är rollatorn ett utmärkt hjälpmedel.

Ett annat exempel: Nedsatt syn och/eller hörsel försämrar förmågan att kommunicera med andra och gör kanske att man drar sig undan och blir isolerad. Eller att man inte hör när det ringer på dörren eller telefonen vilket kan göra att man känner sig otrygg. Nuförtiden finns många fiffiga syn- och hörhjälpmedel.

Både för kroppen och själen är förmågan att röra sig och behålla muskelstyrka viktigt. Gör någon motionsaktivitet varje dag men variera – gå promenad, gå på gymnastik, simma eller vattengympa. Det är "hjälpmedel" för hela kroppen.

Hjälpmedelscentralen har sin stora utställning i Borlänge. Det finns en även i Mora. Vid Falu lasarett har de en butik på entréplanet, i närheten av cafeterian. Till utställningen kan man komma när som helst under öppettiderna. Vid syn- och hörcentralerna vid Falu lasarett kan man få fördjupad information och rådgivning.

Hjälpmedelscentralen nås på telefon 0243- 49 78 50 eller per e-post [ldhjalpmedel@ltdalarna.se](mailto:ldhjalpmedel@ltdalarna.se).

Det är bättre att förekomma än att förekommas !

*Ann-Sofi Holmberg*

## Personlig hjälp hos Väntjänsten. Hur får man den?

I SPF Seniorerna Faluns medlemsblad står på Väntjänstens sidor: *”I Väntjänsten kan du finna en medmänniska som vill vara till hjälp och sällskap”*.

**SPF:s träffpunkt för verksamheten** är ”Kafé Björken” där man kan mötas, dricka kaffe, lyssna på underhållning m m. Kaféet drivs/sköts av föreningens kontaktpersoner, ”väntjänstarna”, och där kan man få personlig kontakt med någon av dem. De är omkring 20 damer och herrar. Namnlista finns i MedlemsNytt.



*Sju ”väntjänstare”. Bakre rad: Anita Bonde, Marianne Häggblom och Christina Öhlén. Främre rad: Margareta Dunkars, Gun Eriksson, Marianne Rennel och Maria Andersson.*

**Hur får man kontakt?** Man vänder sig till någon man kanske känner till av ”väntjänstarna” eller till den ansvariga, Gun Eriksson, som har goda möjligheter att förmedla kontakt. Det är få medlemmar som söker personlig kontakt och hjälp, möjligheter finns att ta emot fler. Personlig information kan minska den sökandes tveksamhet.

Vilka kan få del av väntjänsten? I första hand föreningens medlemmar, men även någon kanske blivande medlem. Väntjänsten vill komplettera samhällets insatser med *det lilla extra som vänner kan göra för varandra, en ”guldkant på tillvaron”*.

**Väntjänsten har samarbete** med Kommunens anhörigstödsverksamhet och ”träffpunkter”. ”Väntjänstarna” har också själva regelbundna arbetsträffar och samtal för att stödja och handleda varandra.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*

# KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

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

## SPF Seniorernas representanter i KPR

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

## Aktuellt från KPR:

**Förslag till nytt reglemente.** SPF har tillsammans med PRO och SKPF tagit fram ett förslag till nytt reglemente för KPR. Orsaken till detta är att KPR saknat information i frågor som inte direkt berör omsorg om äldre. Även för våra medlemmar är exempelvis planering och utbyggnad av Falun och kommunikationer av stort intresse. Enligt förslaget ska KPR organisatoriskt tillhöra kommunstyrelsen. På detta sätt kan KPR dels få allomfattande information, dels få möjlighet att påverka övergripande planeringsprocesser rörande beslut som har betydelse för de äldres vardag och på så sätt säkra de äldres inflytande. I rådet kan representanterna ta initiativ till och aktivt arbeta för förändringar i den kommunala verksamheten. Rådet ska förstärka inflytandet i de frågor som gäller äldre och ska också ges möjligheter att initiera nya pensionärsfrågor i nämnder och förvaltningar.

Förslaget ska under november behandlas på sammanträde i omvårdnadsnämnden, som ska yttra sig i ärendet innan frågan tas upp i kommunstyrelsen.

**Tandvårdsstöd.** Försäkringskassan lämnar tandvårdsstöd på två sätt: dels som Allmänt tandvårdsbidrag (ATB), dels som Särskilt tandvårdsbidrag (STB). ATB ges till alla från 20 år (300 kr/år), 30-74 år (150 kr) och från 75 år 300 kr. Beloppen gäller per år och dras av vid betalning och kan sparas i två år. Vid större arbeten träder ett högkostnadsskydd in då kostnaden reduceras med mellan 15 och 50 %. STB ges vid sjukdom eller funktionsnedsättning som medför försämrad tandhälsa. Här krävs intyg från läkare.

Landstinget ger tandvårdsstöd till den som har stort omvårdnadsbehov, N-tandvård, och gäller bl.a. de som bor i äldreboende, gruppboende eller har hemtjänst. Uppfyller man kraven för tandvårdsstöd får man ett **gult tandvårds kort**. För



# 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:

<i>Vårdcentral:</i>	<i>SPF Seniorernas representanter:</i>
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05) och Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (070-433 3832) och Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88) och Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23) och Harriet Engström (156 54)
	<i>Sammanställande: Margareta Dunkars (341 75)</i>



personer med långvarig sjukdom eller funktionshinder kan F-tandvård ges. För fallen krävs att ens läkare skriver ett intyg. Uppfyller man kraven för detta stöd så får man ett **blått tandvårdskort**. En tredje bidragsform är S-tandvård som ges vid kortvarig sjukdomsbehandling och även i detta fall krävs ett läkarintyg. Mer information kan fås på Enheten för tandvårdsstöd, tel 0225-494 202, och på [www.ltdalarna.se/tandvard](http://www.ltdalarna.se/tandvard).

**Busstrafikomläggningen.** Joakim Storck, kommunalråd, informerade om läget för trafikomläggningen. Motivet till de genomförda ändringarna att kostnaderna stigit kraftigt. Det har skett en fördubbling av kostnaderna under de senaste fem åren medan resandet har sjunkit med ungefär en femtedel. Mjuka linjen har utvecklats p.g.a. för få resande. De personer som tidigare använt sig av Mjuka linjen hänvisas till ordinarie busstrafik eller att söka färdtjänst. Dalatrafik kommer att utreda frågan om s.k. flextrafik, som innebär att den resande ringer och bokar resa. När det gäller Kvarnberget så räknar man med att börja trafiken igen innan årsskiftet. KPR har tidigare ställt frågan om reducerat pris för pensionärer men det är f.n. inte aktuellt. Dalatrafik ska göra en översyn av biljettsystemet nästa år och frågan kan komma upp i det sammanhanget.

**”Trygg hemkomst” insats enligt SoL.** Omvårdnadsnämnden har beslutat om nytt bistånd ”trygg hemkomst”. Insatsen innebär att en person som är färdigbehandlad på lasarettet kan, efter behov, få två timmars besök av hemtjänsten i anslutning till hemkomsten. Meningen är att en noggrann genomgång av personens behov av stöd och hjälp ska ske för att tillvaron ska kännas trygg. Nämnden hoppas genom detta att vårdkedjan ska fungera bättre och att återinskrivning på lasarettet undviks.

*Elisabet Ottervald*

## SPF Dalarnas åttonde körstämma



Wilken stor köraktivitet det är i SPF Dalarnas föreningar!

För åttonde gången sedan starten år 2002 samlades på söndagen den 23 oktober Dalarnas SPF-körer till stämma i Kristinehallen i Falun. Efter gemensam repetition på förmiddagen samlades köerna sedan till konsert, sex flerstämmiga körer med både damer och herrar. De sjungande seniorerna har sedan tidigare körvana och, som konferencier Mats Bergman sade, ”det är inget fel i återanvändning, se bara – och hör oss!”

Här fanns Orion från Tuna Säter, Avesta Seniorklang, Stämbandet från Rättvik, Carpe Diem från Borlänge och Falu SPF-kör. Som vanligt var vänkören Syrenen från Sandviken inbjuden.

**De enskilda köerna** med ledare och ackompanjatörer fick var och en uppvisa sitt kunnande med några egna stycken, varierad musik från olika traditioner.

På den stora scenen samlades sedan alla sångare för ett gemensamt program, Alla fick plats på scenen. Margareta Åberg hade repeterat in programmet och var nu gemensam dirigent. Som ackompanjatör på flygeln och arrangör medverkade Mats Åberg.

Man sjöng ett varierat program med bl.a. Evert Taube-sånger, folkvisor, Alf Hambes Oktobervisa och Erna Tauros Höstvisa. Där fick publiken delta i refrängen. Riktigt inspirerad och mäktig lät den stora kören i två stycken av Mozart respektive Bach.

Kören avslutade med ”I have a dream, a fantasy” med syftning till Martin Luther Kings tal.

**SPF Dalarnas ordförande** Lennart Nilsson uttryckte sin och publikens uppskattning av köernas engagemang och den fina musik de framfört. Sångarna, körledarna och särskilt Margareta Åberg tackades med varma applåder.

Om ett år är det dags för den nionde körstämman.

*Text och foto: Gustaf Lagerby*



## Fullsatt vid lyckad vinprovning

**Närmare femtio personer** bänkade sig längs långborden när SPF bjöd in till vinprovning i oktober. Alla hade vi med oss fyra vinglas och ett vattenglas, och på bordet stod skålar med brödbitar. Vinprovningen kunde börja.

Håkan Arvidsson, tidigare ordförande för Munsänkarkarna i Falun, guidade oss intressant genom vinhistorien och gav oss grundläggande vinkunskaper och saker att tänka på.

När vi fått vin – italienska – i våra fyra glas fick vi i uppgift att fundera över respektive vins strävhet, fyllighet, om vi kunde uppfatta hur länge vinet lagrats på ekfat, om alkoholhalten var hög eller låg och om vinet lagrats kort eller lång tid.



### Så satte vi igång,

doftade, snurrade vinet, tittade på färgen och smakade av. Efter avsmakning och diskussioner vid bordet fick vi facit av Håkan Arvidsson. Det vi druckit var *Valpolicella Superiore* från 2014, *Il Nostro*, *Copertino Riserva* från 2008 och *Barolo Fontanafredda* från Piemonte.

**Kvällen avslutades med** en italiensk buffé och mer vin, nu *Montepulciano d'Aruzzo*.

*Text och foto: Inger Söderlund*

### Falu Emaljskyltar

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

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

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

För Er som vill ha en skylt utöver det vanliga

**16** **Johansson** **30**

**Falu Emalj Skyltar** **27** **Prästgatan 4** **20 Skälmered**

(Gruvområdet) Tunnbindarevägen 1, 791 61 FALUN  
Telefon/fax 023-189 60 [www.faluemaljskyltar.se](http://www.faluemaljskyltar.se)

## Septembermötet: Motion, kondition och ålder

Till höstens första medlemmöte var Peter Foxdal inbjuden att föreläsa om motion, kondition och ålder. Peter har doktorerat vid Uppsala universitet om konditionens betydelse för hälsan.

**Kondition kan beskrivas som** syreupptagningsförmågan i relation till kroppsvikten. Peter berättade om oroväckande förändringar bland ungdomar under de senaste femtio åren: konditionen bland många ungdomar idag svarar mot vad som är bra för 65-åringar. Det har alltså skett en kraftig försämring av konditionen bland ungdomar och risken för att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar redan vid 30 års ålder är alarmerande stor.

I Sverige är vi duktiga på att behandla de redan sjuka men inte på att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar. Barn och ungdomar behöver lära sig att motionera regelbundet. Övervikt i kombination med dålig kondition medför stor risk för ohälsa. Men det är intensiv träning och därmed bättre kondition som är allra viktigast – viktigare än eventuell övervikt. En god kondition har stora hälsoeffekter på skelett, muskler, nervsystem, hjärta och blodkärl, och sjukdomar som t.ex. diabetes typ 2 kan lindras genom fysisk aktivitet, träning, och därigenom bättre kondition.

Fysisk aktivitet är mer effektiv utomhus eftersom vi där får fler sinnesintryck. Ett träningspass på tio minuter per dag sänker blodtrycket, minskar risk för bukfetma och för farligt förhöjt blodfett. Hur ofta, hur länge och hur intensivt behöver vi motionera? Vi behöver uppnå 45 poäng/vecka, vilket motsvarar ca 4 km rask promenad eller 12 km cykling eller 15-20 minuter intensiv träning per dag.

**Drygt 80 medlemmar lyssnade** intensivt och intresserat och fick möjlighet att ställa frågor.



*Tre damer i ålder 90-plus som tränar regelbundet: Karin Medelberg Olsson, Ann-Mari Wiborgh och Locki Skans.*

*Text och foto:  
Maria Bjerneby  
Häll*



## Kollektivtrafikmötet den 10 november

Mötet hade anordnats av vår trafikkommitté som bjudit in kommunalrådet Joakim Storck och kommunens kollektivtrafikansvarige Mats Olofsson samt representanter för Dalatrafik att diskutera med våra medlemmar.

Den upphandling av kollektivtrafik som genomfördes 2015 innebar för Faluns del att det "fattades" 10-15 miljoner kronor i budgeten på grund av kostnadsökningar. Därför drogs vid årsskiftet igång ett arbete för att förändra tätortstrafiken med målet att minska kostnaderna med 10 miljoner kronor. Det handlade om att se hur nuvarande linjer går och hur många som åker med de olika linjerna för att ta bort sådana där få åker.

Ett av besluten blev att samordna tätortstrafiken med förbindelsen Falun-Borlänge. Ett annat beslut var att **slopa Mjuka Linjen**. Man redovisade ett antal motiv för att genomföra detta:

- Täckningsgraden (den andel av intäkterna som kommer från biljettavgifter) för Mjuka Linjen var 12 procent, för övriga linjer 50-70 procent.
- I genomsnitt är det fyra resande per tur vilket innebär en kostnad på 80 kronor, övriga linjer 8 kronor.
- 84 procent av de resande med Mjuka Linjen har närhet till vanliga turer.

Andra frågor som togs upp:

**Differentierade taxor** under olika delar av dygnet och för olika resenärskategorier (pensionärer, ungdomar)?

Frågan är inte "död" men man vill/kan inte genomföra en lokal lösning, det bör gälla hela länet. Biljettsystemet kommer att ses över under 2017, då har Dalatrafik i uppdrag att titta på prissättning för alla typer av resenärer.

**Flextrafik?** Dalatrafik ska titta på möjligheten och återkomma med förslag.

**Väntsal vid Knutpunkten?** Bygge ska just komma igång,

**Vad gör ni för att åtgärda den stora kostnadsökningen** förutom att minska trafiken? Kommunen är pessimistisk, sannolikt ännu högre kostnader kommande år genom en ny fördelning av kostnader mellan kommunerna varvid Falun får betala mer.

**Varför köra så stora bussar mitt på dagen när jag är ensam i bussen?** Det blir ännu dyrare att byta bussar under dagen, dessutom är föraren den största kostnaden.

Avslutningsvis tackade Trafikkommittén för informationen och förklarade att SPF Seniorerna Falun med över 2200 medlemmar gärna ställer upp som remissorgan och att vi ser fram mot bland annat **differentiering av taxor och positiv kostnadsutveckling och bra kvalitet**.

*Bo Bävertoft*

Ett utförligt reportage finns att läsa på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)

## Medlemsmöte med modevisning



Modevisningen drog storpublik till medlemsmötet i oktober. Inför en nästan fullsatt Nybrokyrka visade Rut & Knut från Svärdsjö senaste höstmodet. Väckända SPF:are agerade mannekänger.

*Foto: Per Börjesson*

Se fler bilder på  
[www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)

## Programkommittén växer

Programkommittén har fått delvis ny sammansättning. Kvar från tidigare är Håkan Romlin (sammankallande), Hanne Hedin, Ingegärd Mellquist och Kerstin Wåghäll.

Nya i kommittén är Lena Billing, Gunnel Lindqvist och Karin Malmgren.

## SPF Seniorerna är inte tysta!

I en insändare i Falu-Kuriren den 16 september frågade signaturen KÅ WE varför SPF och PRO är så tysta när det gäller nedläggningen av Mjuka Linjen i Falun.

SPF Seniorerna Falun är inte tysta! Vår trafikkommitté hade den 6 september ett möte med kommunalrådet Joakim Storck och ansvarig tjänsteman där vi diskuterade olika kollektivtrafikfrågor – dock utan att några löften gavs. Frågan diskuterades vidare vid ett möte den 10 november (se sidan 43).

## Vaccinera dig!

Nu är det hög tid att vaccinera sig inför årets influensa. För dig som tillhör någon riskgrupp, till exempel är över 65 år eller kroniskt sjuk, är det extra viktigt att du vaccinerar dig. Därför erbjuds du gratis vaccin.

Personer som ingår i riskgrupperna löper större risk att bli allvarligt sjuka om de drabbas av influensa.

**Vänd dig till din vårdcentral!**

## Nya mynt och sedlar

I oktober 2016 fick vi nya 100- och 500-kronorssedlar samt nya 1-, 2- och 5-kronorsmynt.

Du kan använda de gamla ett tag till men de blir **ogiltiga efter 30 juni 2017**.

## KGK - Karlar, Grabbar, Kompisar - vad är det?

Våra möten går ut på att träffas, göra diverse studiebesök och lyssna på föredrag samt diskutera livet. Vi träffas en eller två gånger i månaden.

Läs mer på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)



**Läs om tidigare arrangemang på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun):**

### Donaukryssningen

I september deltog en grupp av våra medlemmar i en stämmingsfull kryssning på Donau genom idylliska landskap med riddarborgar, gröna flodstränder, medeltidsstäder och mjukt böljande berg.

Kryssningen började och slutade i den eleganta kulturstaden Wien och där emellan vankades kultur och historia i Budapest och Bratislava. Läs Per Börjessons utförliga reserapport med många bilder. **Läs mer på webben**

### Deckarmöten på Ålandsbåten

Jan Mårtensson har skrivit ett sjuttioal böcker. De handlar om två ämnen, *Kulturhistoria* respektive *Kulturhistoria med mord*. Men han tycker egentligen inte om mord och våld och blod. Därför tilldrar sig morderna normalt "mellan kapitlen" så att han inte behöver gå in och skildra dem. Vid ett annat tillfälle arrangerades en resa med deckarförfattarna Anders Roslund och Börge Hellström. Båda författarna är genuint intresserade av svensk kriminalvård, brott och straff, hämnd och förnedring och vad som driver människor att begå brott. De beslöt sig därför att i kriminalromanens form skildra samhällets avigsidor. **Läs mer på webben**

### Lissabon & Alentejo, Portugal

Läs Ingalill Bergvalls utförliga reserapport från den exklusiva resan till Portugal. Alentejo är en av landets fem regioner med rikt kulturarv bland vin, olja, mat och kork och har mycket länge haft en betydande roll för världens viner.

"Vi fick lära känna Lissabon och dess rika historia genom en guidad rundtur. Därefter en heldag i Alentejo som kännetecknas av milsvida slättmarker men också av grönskande stora korkeks- och olivlundar. Vi besökte den kända vin/ost-orten Azeitão, en privat vingård, världsarvsstäderna Evora och Sintra och de dramatiska Sintrabergen."

**Läs mer på webben**

 **Husqvarna**

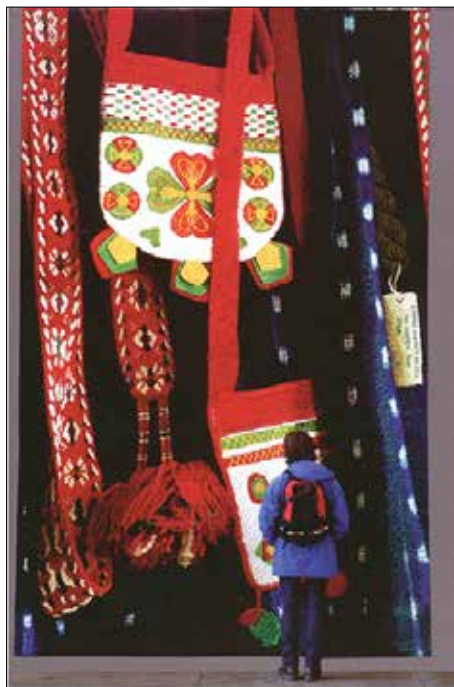
**VIKING®**



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*



## SPF hos SlottsBarbro och Alice Lund

Intresset var stort för att följa med med på studiebesöken hos Slotts Barbro och Alice Lunds Textiliers Ateljé i Borlänge.

**SlottsBarbro** målar kurbits och har blivit världsberömd för sina kurbitsmönster på kläder. Hon anlätades av franska modehuset Rochas för vår- och sommarkollektionen 2011. Hon målar dekorationsmåleri för uppvaltningar vid dop, bröllop, födelsedagar och restaurerar gamla målningar.

Hos **Alice Lunds Textiliers Ateljé** väver man mattor, kyrkliga textilier och bildvävnader. De flesta förknippar nog Alice Lund med textilkonsten och kanske då främst av vävnader som designats av Helena Hernmarck (se bilden).

*Text och foto: Per Börjesson*

Läs hela reportaget med många bilder på [www.spfseniörerna.se/falun](http://www.spfseniörerna.se/falun)

---

## Att köpa tågbiljett utan tillgång till dator

**Visste du att** man numera kan köpa tågbiljetter i kiosken på järnvägsstationen i Falun? Det blir något dyrare än att fixa det själv via nätet. Kiosken har ett avtal med SJ som gör att de får biljetterna billigare än via nätet, men lägger sedan på en bokningsavgift på 60 kronor per biljett. Kiosken har öppet måndag till fredag 5.00–18.30 samt söndag 9–18, på lördagar är det stängt.

Det går också att köpa tågbiljetter på Resia i centrala Falun, samma här. Resebyrån har ett avtal som gör att

man får biljetterna till ett lägre pris än man som privatperson kan köpa via nätet, men lägger sedan på en expeditionsavgift på 70 kronor per biljett. Enligt kunder blir biljetterna totalt sett mellan 30 och 40 kronor dyrare jämfört med om man själv bokar sin resa via nätet. Resia har öppet måndag till fredag 10–18, lördag 10–14. Söndagar stängt.

Något dyrare blir det alltså att köpa biljetterna över disk, men då får man ju personlig service också.

*Karin Bökman*

Läs mer på webben under Rabatter: Köpa biljett hos SJ – en grundkurs

**SPF Seniorerna Falun** är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag mer än 2200 medlemmar. Målsättningen är att ordna trevliga aktiviteter, som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ. Samtidigt vill vi verka för att alla ska få en så meningsfull och trygg ålderdom som möjligt. Som medlem får du förbundets tidning *Senioren* 9 nr/år. Du kan som medlem teckna förmånliga försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns. **Årsavgift 2017: oförändrat 250 kr**, inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr). Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år.

### **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.**

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

### **Om försäkringar**

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

På [www.skandia.se/spfseniorerna](http://www.skandia.se/spfseniorerna) finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial.

Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post [spfseniorerna@skandia.se](mailto:spfseniorerna@skandia.se).

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

**Försäkringsbolaget If** ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats [www.spfpension.se](http://www.spfpension.se).

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

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

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

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

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

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

### VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

*Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" 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 mer än 2200 medlemmar*

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

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

Stoptider och utgivningsdagar under 2017:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	2 februari / 9 februari	vecka 9
Inför sommaren	27 april / 4 maj	vecka 21
Inför hösten	3 augusti / 10 augusti	vecka 35
Inför vintern	26 oktober / 2 november	vecka 47

## SPF Seniorerna MedlemsNytt 2016-4

Ansv utg: Ann-Britt Åsebol

### Redaktion:

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

Karin Bökman, karinbokman@gmail.com

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

Gustaf Lagerby, gustaf.lagerby@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo@bavertoft.st

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

Kersti Jungsbo (gruppmejl), kersti\_andersson@hotmail.com *eller* falun@spfdalarna.se

