

# INFÖR VINTERN



*Talgöken – vår vanligaste vinterfågel?*

## Styrelse 2017

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

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

**Styrelseprotokoll**  
finns tillgängliga på  
expeditionen.

## Verksamhetsansvariga

Distribution medlemsblad:	Inga-Lill Holm	072-320 0412
Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Maria Bjerneby Häll	073-980 2599
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	023-341 75
Körkommitté:	Mats Bergman	023-179 71
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds	072-218 2235
	Kersti Jungsbo	070-576 5456
Patientråden:	Margareta Dunkars	023-341 75
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Ingalill Bergvall	070-300 0248
Studiekommitté:	Pia Ekström	023-142 92
Synvård/Hörselvård:	<i>se sidan 28</i>	
Trafikkommitté:	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Valberedning:	Ann-Britt Åsebol	070-595 1802
Väntjänstkommitté:	Gun Eriksson	070-694 1752

### Försäkringsrådgivning:

Har du frågor om våra försäkringar, kontakta Skandia Kundservice, tel 0771-16 60 60, e-post [spfseniorerna@skandia.se](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 20 december – 8 januari)
Expeditionsgrupp:	Torsten Gudmunds, Kersti Jungsbo, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Lisbeth Thun- ström, Eva Wind
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falun">www.spf.se/falun</a>
Bankgiro:	690-3330 (se även sidan 47)

## Ordföranden har ordet

**I skrivande stund är det riktigt höstväder.** Vissa dagar är det regn och rusk, för att sedan följas av soliga fina dagar med 5 – 10 plusgrader. Med andra ord, precis som en höst skall vara. Någon morgon kan man se att det har varit frost under natten, men ännu har vi inte fått någon snö. Personligen saknar jag inte snön, men där vet jag att jag inte talar för alla medlemmar i vår förening, så det blir inget officiellt avståndstagande mot snö från SPF Seniorerna i Falun.



**Ett annat hösttecken är att det** har varit 60+ mässor på Lugnet. Vi var där i dagarna två och berättade för några av de över 3 000 besökarna vad SPF Seniorerna gör och varför de ska vara medlemmar i vår förening. När mässan var slut hade 20 personer anmält sig för medlemskap och ännu fler hade tagit med sig anmälningsblanketterna hem för att studera dem i lugn och ro. Förhoppningsvis leder det till ytterligare några anmälningar. Vi var ett tiotal medlemmar under ledning av Karin Malmgren som stod i vår monter under dessa dagar och vi upplevde att det var roligt att träffa så många trevliga och positiva seniorer. Stort tack till Karin för att ni ställde upp på mässan. Ni som nu missade mässan i år, hav tröst, mässan kommer tillbaka i oktober 2018 och då kommer SPF Seniorerna i Falun att vara där igen.

**Vår förra ordförande Ann-Britt Åsebol** leder valberedningen och den har påbörjat sitt arbete inför årsmötet i februari. Nu uppmanar jag alla medlemmar i föreningen att stötta dem i deras arbete. Enklast gör man det genom att svara ja när man blir kontaktad. Ett annat sätt att göra det ännu enklare för dem, är att själv kontakta valberedningen och tala om att man är intresserad av att hjälpa till som funktionär i föreningen. Ett tredje sätt kan vara att man tipsar valberedningen om lämpliga personer som man tror skulle passa för någon uppgift i föreningen. Valberedningen har sedan möjlighet att ta kontakt. Oavsett hur man blir engagerad i föreningen, skall ni alla veta att tveka inte när möjligheten kommer. Det är nämligen väldigt roligt och stimulerande att vara med och göra en bra förening ännu bättre. Är man intresserad av någon av våra aktiviteter, då går det alldeles utmärkt att kontakta den kommittéansvarige. Verksamhetsansvarigas namn och telefonnummer hittar ni på sid 2 i MedlemsNytt.

**Som avslutning vill jag tacka alla som gjort en insats** för föreningen och alla ni som under året deltagit i våra arrangemang. Slutligen vill jag önska er alla en riktigt **GOD JUL** och **ETT GOTT NYTT ÅR 2018.**



*Herbert Carlén, ordförande*

# MEDLEMSMÖTEN

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

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

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Luciafirande med sedvanligt luciatåg

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

Onsdag 10 januari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Radioprofilen Jon Norberg

berättar från sitt yrkesliv. Musikquiz.

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

## KALLELSE TILL ÅRSMÖTE:

Onsdag 14 februari kl 13.30: Årsmöte i Nybrokyrkan

med sedvanliga årsmötesförhandlingar och parentation.

Sång av SPF-kören.

*Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens webbplats och  
på expeditionen minst en vecka i förväg.*

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

Onsdag 14 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Kontanthering i glesbygd

Michael Persson, Enheten för landsbygd och tillväxt, Länsstyrelsen Dalarna

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

---

## SPF-LUNCH PÅ KÜSELSKA KROGEN

*Den första fredagen i varje månad kl 13.00*

kan du äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer

på *Küselka Krogen*

adress Myntgatan 18. Pris 84 kr.

Sista gången före jul: 1 december. Därefter fr o m 2 februari t o m 1 juni.

---



## ANDRA ARRANGEMANG

Onsdag 17 januari kl 13.00: Svenska Skidspelen



Vi träffas vid Stora Enso-huset på Lugnet där Jimmy Birklin, VD/CEO Svenska Skidspelen AB, tar emot för att informera oss om organisationen och framtida tävlingar.

Max 35 deltagare. Kaffe finns att köpa i Lugnetrestaurangen.

**Anmälan tidigast 12 december kl 10.00 och senast 9 januari kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben.

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

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

Onsdag 28 februari kl 13.30: Athena Nordic

Följ med på en rundvandring med information om företaget som utvecklar, producerar, marknadsför och säljer produkter för människor med olika särskilda behov och är specialiserade på produkter inom framför allt bostadsanpassning och byggnation av exempelvis seniorboenden, trygghetsboenden, omsorgsboenden och särskilda boenden.



Max 15 personer per grupp. Vid fler än 15 ordnas en grupp till. Kaffe ingår.

**Anmälan tidigast 30 januari kl 10.00 och senast 13 februari kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

Onsdag 28 mars kl 13.30: Gruvmuseet

Vi samlas vid Gruvmuseet för allmän information, därefter guidning i det nya, fina och mycket intressanta Gruvmuseet och den nya avdelningen med ”interaktiv utställning”. Turen tar en timme.



Min 15 och max 30 personer. Vi avslutar med fika på Geschwornergården.

**Kostnad: 165 kronor** för besök och kaffe. Betalning erläggs i samband med anmälan till bankgiro 690-3330.

**Anmälan tidigast 27 februari kl 10.00 och senast 9 mars kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

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

# LÄSTIPSTRÄFFAR

Torsdagar kl 10.00-11.30.

**Obs: Mötesplats bestäms senare.**

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: 30 november**

**Vårens träffar: 25 januari, 22 februari, 22 mars, 26 april och 24 maj**

---

## KAFÉ BJÖRKEN

Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00

Vårens verksamhet börjar den 13 januari och pågår t o m den 21 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.

lördag 25 november	Clarinette à la carte spelar
lördag 13 januari	Julgransplundring
lördag 20 januari	Pia Ekström om kurser i Vuxenskolas program
lördag 27 januari	Vad är Vuxenskolan (SV)?
lördag 3 februari	Underhållning
lördag 10 februari	Vad vill vi läsa om i böckerna?
lördag 17 februari	Centrumkyrkans spelmän spelar vårsånger
lördag 24 februari	Lek och spel – hur?
lördag 3 mars	Tom Bergerengen spelar och sjunger
lördag 10 mars	Margareta Dunkars om kroppens behov av rätt mat
lördag 17 mars	SPF:s linedansare
lördag 24 mars	Apoteket om egenvård

---

## Helgstängt på expeditionen

Obs att expeditionen är stängd fr o m 20 december t o m 8 januari.  
Från och med tisdag den 9 januari är expeditionen åter **öppen**  
**tisdagar, torsdagar och fredagar kl 10.00 – 12.00.**

---

## 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!**

## Hur trivs du i Vår förening?

Styrelsen för SPF Seniorena Falun har tillsatt en arbetsgrupp med uppgift att ta fram en handlingsplan för medlemsrekrytering och medlemsvård.

Vi i arbetsgruppen är *Birgitta Wallman* från styrelsen, *Maria Bjerneby Häll* från informationskommittén och *Kerstin Wåghäll* från programkommittén.

Minst lika viktigt som att rekrytera nya medlemmar är att föreningen har en verksamhet som gör att du som medlem trivs och vill stanna kvar.

Arbetsgruppen har påbörjat arbetet med en analys av nuläget för att kunna identifiera föreningens styrkor och svagheter och även möjligheter till förändring.

För att få så god kunskap som möjligt kommer vi inom kort att vända oss till alla funktionärer i föreningen för att få idéer och förslag.

Men det räcker inte med att vi i gruppen och övriga funktionärer vet vad som är bra respektive mindre bra. Det är också väsentligt att vi får veta vad medlemmarna tycker och vilka idéer och tankar som finns för att utveckla vår förening.

Du som medlem är betydelsefull för att vi ska kunna ta fram en konkret handlingsplan – det vill säga att gå från ord till handling.

**Vi ser fram emot dina synpunkter** och förslag i arbetet med att utveckla vår förening! Välkommen att höra av dig till oss!

### Arbetsgruppen för rekrytering och medlemsvård

**Birgitta Wallman**, [birgitta.wallman@telia.com](mailto:birgitta.wallman@telia.com), tel. 070-330 43 91

**Maria Bjerneby Häll**, [maria.bjerneby.hall@gmail.com](mailto:maria.bjerneby.hall@gmail.com), tel. 073-980 25 99

**Kerstin Wåghäll**, [kewaghall@gmail.com](mailto:kewaghall@gmail.com)

---

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



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

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

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

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

**Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson**

---

## RESOR

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

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

### Glada Änkan på Kungliga Operan

lördag 10 februari

**N**u har du chansen att följa med på en guidad visning av Kungliga Operan i Stockholm och sedan se Glada Änkan. Vi åker från Falun vid 7-tiden till Operan. Därifrån går vi till TGI-Fridays restaurangen i Kungsan där vi äter lunch. Efter lunchen träffas vi kl 12.45 på Operan, där guiden visar oss runt. En del trappor förekommer. Efter en timslång visning kommer vi att veta nästan allt om livet på Kungliga Operan och dess historia.

Kl 15.00 börjar operan Glada Änkan av Franz Lehár. I en uppsluppen publik-succé i tretakt, fritt efter originalet, ser vi Henrik Dorsin som operachef och hovsångerskan Elin Rombo som "Glada Änkan". En uppsättning med en änka för vår tid! Alla sjunger på svenska.

Efter föreställningen åker vi till Diners i Enköping, där kaffe/te och en smörgås väntar innan vi åker tillbaka till Falun. Vi är hemma ca kl 22.30.

**Pris: 1.375 kr**, vilket inkluderar bussresa, lunch, guidad visning, operabiljett och fika.

**Anmälan tidigast 28 november klockan 10.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Resesamordnare:** Irene Börjesson, tel 076-216 03 44, [irenebzon@gmail.com](mailto:irenebzon@gmail.com)

### My Fair Lady på Stadsteatern i Stockholm

tisdag 13 mars

**M**y Fair Lady sätts upp på Stadsteatern i Stockholm av den danske stjärn-regissören Elisa Kragerup med bl a Magnus Uggle som pappa Doolittle, Nina Zanjani som Eliza och Johan Rabaeus som professor Higgins.

My Fair Lady, en av de allra mest älskade musikalerna, hade sin urpremiär 1956. Den bygger på George Bernard Shaws pjäs Pygmalion om blomsterflickan Eliza och hennes möte med en annan värld. Nu sätter danska succeregissören Eliza Kragerup upp den i en egen tolkning.

Eliza Doolittle drömmer om ett annat liv än att stå i ett gathörn och sälja blommor för småpengar. Av en slump stöter hon på Henry Higgins, uppblåst men passionerad språkprofessor som ironiserar över hennes ”obildade rännstensspråk”. Ett möte mellan två världar. Higgins föreslår på skämt ett experiment – på sex månader ska han få Eliza att tala belevat! Förvandla henne från ingenting till drottningen av Saba. Eliza blir förbannad. Sen nyfiken. Varför inte? Hon söker upp Higgins. Gärna lektioner – men på hennes villkor.

Vid lunchtid åker vi buss till Stockholm där vi börjar med en bit mat innan föreställningen kl 19.00, vilket innebär sen hemkomst.

**Pris: 1.225 kr**, vilket inkluderar buss, tvårätters middag i Teaterbaren, teaterbiljetter på parkett samt smörgås och Loka i rullande buss på väg hem.

**Anmälan tidigast 30 november kl 10.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också bra att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

**Obs: Vi har endast 40 biljetter så först till kvarn...**

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

## Kommande/planerade resor 2018

### **Caprice den 7 april – Upplev Lindesberg**

Manskören Harmonis ”Caprice” för 35:e året i följd. En fyrtiomannakör tillsammans med två rikskända gästartister, en sjuannaorkester och dansare bjuder publiken på en sprudlande show under ca 2,5 timmar.

### **Gällivare ToR – en resa under 5 dagar med Inlandsbanan**

Avresa någon dag i vecka 26 (för att vi ska få uppleva midnattsolen). Övernattningar Östersund – Jokkmokk med en fridag – Gällivare med guidad bussrundtur samt Östersund.

### **CHESS på Svenska Teatern i Helsingfors under senhösten**

Vi börjar resan på ABBA-museet i Stockholm.

*Det kommer mera.... Håll utkik i kommande MedlemsNytt!*



# KURSVERKSAMHET



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

ANMÄLAN	Om inte annat anges, 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.

## Nyhet!

### BILDHANTERING - Hantera dina bilder i vår digitala värld

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

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb  
Tid: Fredagar kl 13.00-16.00 (2 träffar)  
Start: 9 februari  
Lokal: Falu fotoklubb, Frejavägen 4 A  
Kostnad: 300 kr

### BILDKOMPOSITION - att fota som en fotograf

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.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb  
Tid: Tisdag 23 januari kl 13.00-16.00  
Kostnad: 85 kr

### CINEAST- filmklubb

## Nyhet!

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

*Läs mer på sidan 17.*

Ledare: Karin Bökman  
Start: Informationsträff tisdag 16 januari kl 14.00 hos Vuxenskolan,  
Åsgatan 59, ingång via Magasinsgatan. Anmäl dig till Vuxenskolan.  
Kostnad: Filmbesöket betalas var för sig. Ingen kostnad i övrigt.

### **DANS Linedance - fortsättning för nybörjare**

Ledare: Margareta Östling  
Tid: Torsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar)  
Start: 18 januari  
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Kostnad: 200 kr

### **DANS Linedance - fortsättning för fortsättare**

Ledare: Jan Bunner och Gun Klingström Jansson  
Tid: Onsdagar kl 8.50-9.50 (12 träffar)  
Start: 17 januari  
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal  
Kostnad: 200 kr

### **DANS Linedance för nybörjare**

Välkommen med din intresseanmälan! Får vi många intresserade startar en nybörjargrupp för dig som aldrig tidigare dansat Linedance.

### **FOTOGRAFERING - grundkurs**

**Nyhet!**

Välkommen till en kurs för dig som vill lära dig använda din kamera på bästa sätt och ta bättre foton. Du lär dig kamerans grundläggande funktioner och inställningar och får chans att själv prova och praktisera. Vi går igenom bildkomponering och lättare bildbehandling.

Ta med din kamera, gärna systemkamera, med möjlighet att använda manuella inställningar och olika program.

Ledare: Georgios Grigoriadis, Falu fotoklubb  
Tid: Måndagar kl 13.00-16.00 (4 träffar)  
Start: 5 februari  
Lokal: Falu fotoklubb, Frejavägen 4 A  
Kostnad: 700 kr

### **GEOLOGI - två exkursioner under försommaren**

Välkommen att följa med på heldagsexkursioner i geologins tecken. Vi samåker i bilar efter förutbestämd tur som visar på historien och olika fenomen.

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

I maj-juni planeras exkursioner till Husbyringen samt Bjursås norra.

Ledare: Gunnar Eriksson  
Kostnad: 300 kr/exkursion  
Anmälan till respektive exkursion var för sig



## **GITARRSPEL i grupp**

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

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

Välkomna alla ni som vill vara med och skapa guldkant på tillvaron!  
Gruppen bjuder in till uppstartsträff där alla deltagare tillsammans ger förslag och kommer med idéer om vad som ger guldkant på tillvaron. Vad skulle du som deltagare vilja göra, prova på, höra mer om eller besöka? Kanske ett studiebesök för att stilla nyfikenheten eller ett tillfälle att gå på teater tillsammans. Träffar, utflykter och studiebesök planeras och samordnas sedan för våren. Kursen riktar sig till både män och kvinnor.  
Uppstartsmöte: Torsdag 18 januari kl 14.00 hos Vuxenskolan, Åsgatan 59, ingång via Magasinsgatan  
Kostnad: Deltagarna står själva för ev avgifter såsom entréavgifter o dyl

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

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.  
Ledare: Gunilla Strandberg, tel 023-176 75  
Tid: Måndagar kl 13.00-15.30  
Start: 8 januari

## **HANDARBETE: Textila hantverk**

Tid: Tisdagar kl 10.00-12.30  
Start: 9 januari

## **HISTORIA OCH KULTURHISTORIA**

Kursen ger övergripande kunskaper i världens och Sveriges historia. Den riktar sig till dig som vill få grundläggande kunskaper om några centrala historiska händelser och personer, vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt.  
Ledare: Fredrik Adolphson  
Start: Måndag 5 februari  
Kommande träffar: 12 feb, 19 feb, 5 mars, 12 mars samt 19 mars  
Tid: Kl 18.00-20.00  
Kostnad: 600 kr

## **KALLIGRAFI**

Bekanta dig med olika sorters pennor, bläck, färger och papperssorter. Lär dig grunderna för klassisk kalligrafi. Pröva på olika sätt att komponera texter, till exempel dikter, inbjudningar och gratulationskort.

Ledare: Britta Nordlander, tel 070-555 14 62  
Start: Torsdag 25 januari kl 10.00-12.30 (5 träffar)  
Kostnad: 550 kr

## **KÖRSÅNG - Falu SPF-kör**

Ledare: Mats Bergman, tel 070-669 16 61, och Margareta Dunkars, tel 076-808 54 85  
Körledare: Margareta Åberg, tel 023-322 67, 070-618 22 67  
Start: Januari  
Lokal: Nybrokyrkan  
Kostnad: 250 kr/termin  
**Obs: *Nya körsångare ska först kontakta Margareta Åberg. Begränsat antal platser***

## **LÄSECIRKEL**

Vi läser och diskuterar litteratur som gruppdeltagarna själva väljer.

Ledare: Ingegerd Perlmalm, tel 073-630 09 72  
Tid: Första torsdagen i varje månad kl 10.30-12.30 (4 träffar)  
Start: 8 februari

## **MEDICINSK YOGA**

**Nyhet!**

Medicinsk yoga har visat sig ha positiva effekter på en rad hälsotillstånd såsom ryggproblem, sömnproblem, hjärtproblematik, högt blodtryck, migrän, stressrelaterade besvär såsom utmattningssyndrom, kroniska smärttillstånd samt vid emotionella obalanser.

Ledare: Marit Anne Ness  
Start: Onsdag 10 januari kl 13.00-14.15 (7 träffar)  
Kostnad: 900 kr  
Lokal: Yogahusets lokaler i "Rosa kyrkan" (Johanneskyrkan)

### ***Möjlighet till fortsättningskurs:***

Ledare: Marit Anne Ness  
Start: Onsdag 7 mars kl 13.00-14.15 (7 träffar)  
Kostnad: 900 kr  
Lokal: Yogahusets lokaler i "Rosa kyrkan" (Johanneskyrkan)

## **MINNET - en upptäcktsresa i minnets värld**

### **Endagskurs/två tillfällen**

En mycket uppskattad endagskurs som kan hjälpa dig i vardagen.

Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det?

Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne?

Få vetskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll

Tid: Onsdag 21 februari *eller* onsdag 7 mars, kl 10.00-16.00

(en timmes lunchpaus – tillgång till kök där man kan värma mat)

Kostnad: 250 kr (material ingår)

Anmälan till respektive kursdag var för sig senast två veckor i förväg.

Begränsat antal platser.

## **MOBILTELEFON - Använd din moderna mobiltelefon**

Lär dig använda de möjligheter 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

Datum: Mån 22 jan, tors 25 jan, mån 29 jan, tors 1 feb och mån 5 feb

Tid: Kl 10.00-12.00 (5 träffar)

Kostnad: 480 kr

## **OPERACIRKEL**

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

Ledare: Ingegerd Permalin

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

Start: 9 januari. Kommande träffar blir mån 5/3, mån 19/3, tis 3/4 (pga påsken), mån 16/4, tis 24/4 (pga Valborg), mån 14/5.

Kostnad: Ingen avgift

Anmälan till ledaren, tel 073-630 09 72

## **SLÄKTFORSKNING - grundkurs**

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

Ledare: Björn Engström

Tid: Onsdagar kl 14.00-16.15 (7 träffar)

Start: När minst 6 deltagare anmält sig

Kostnad: 900 kr

## **SLÄKTFORSKNING - forska mera**

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

Ledare: Björn Engström  
Tid: Onsdagar kl 10.00-13.00 (7 träffar)  
Start: När minst 6 deltagare anmält sig  
Kostnad: 900 kr

## **SPANSKA - grund**

Välkommen att lära dig enkel spanska. Kursen är för dig som har lite kännedom i språket och vill lära dig lättare konversation på spanska.

Ledare: Carmen Nordli  
Tid: Torsdagar kl 14.15-15.45 (10 träffar)  
Start: 22 februari  
Kostnad: 750 kr. Kostnad för material tillkommer.

## **SPANSKA - fortsättning**

Välkommen du som redan gått spanska grund, eller redan har grundläggande kunskaper i spanska och vill lära dig mer.

Ledare: Carmen Nordli  
Tid: Torsdagar kl 16.15-17.45 (10 träffar)  
Start: 22 februari  
Kostnad: 750 kr. Kostnad för material tillkommer.

## **SURFA - Alla kan surfa, grundkurs**

Utforska den digitala världen! Surfa, fota, maila, läsa... listan kan göras lång på hur man kan använda en surfplatta. Cirkeln ger dig grundläggande kunskaper för att komma igång och använda en surfplatta. Inga förkunskaper behövs.

Ledare: Felix Haglund, Jesper Källberg, Adam Lindberg och Alexander Alm (gymnasieelever från Hagströmska gymnasiet)  
Start: Januari (5 träffar)  
Kostnad: 350 kr

## **SURFA - Alla kan surfa, fortsättningskurs**

För er som gått grundkursen eller som redan kan en del om att använda sin surfplatta.

Ledare: Felix Haglund, Jesper Källberg, Adam Lindberg och Alexander Alm (gymnasieelever från Hagströmska gymnasiet)  
Start: Februari (3 träffar)  
Kostnad: 250 kr

## **SÅNG: VI SJUNGER TILLSAMMANS**

En grupp för er som bara vill sjunga tillsammans och ha trevligt. Inga krav på sångvana. Vi sjunger enklare visor och sånger tillsammans.

Ledare: Laila Klefbom  
Tid: Tisdagar kl 13.00-14.30 (7 träffar)  
Start: 23 januari  
Lokal: Britsarvsgårdens samlingsal  
Kostnad: 100 kr

## **TURISTENGELSKA**

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

Ledare: Karin Michols  
Tid: Måndagar kl 14.00-16.00 (5 träffar)  
Start: 22 januari  
Kostnad: 300 kr  
Anmälan: Senast en vecka före kursstart



### **I vår planerar vi även för studiecirklar, kurser eller föreläsningar inom följande:**

- Den digitala vårdcentralen
- Vikten av att må bra och njuta av livet – betydelsen av vardagsrörelser
- Akvarellmålning
- Sociala medier – en rundvandring
- Att släktforska med DNA

### ***Saknar du något i utbudet, något du drömmer om att få göra?***

Vuxenskolan vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet.

Vi söker även dig som vill leda en cirkel. Ta kontakt med Studieförbundet

Vuxenskolan i Falun på tel 023-222 46 eller [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se)

## Så är vår bioklubb igång

Häng med du också! Vi ses var fjortonde dag, jämna veckor, på biograf Falan i Falun. Var och en köper själv sin biobiljett, i övrigt inga kostnader. Ingen föranmälan behövs, kom när du har tid och lust.



Falan visar fyra filmer, alla börjar klockan 15 och är ungefär två timmar långa. Efter bion går vi någonstans för en kopp kaffe eller kanske ett glas vin och diskuterar det vi har sett.

Det finns pensionärsbiljetter till samtliga filmer eller också kan man köpa ett rabattkort som gäller i tre månader måndag till torsdag. Kortet kostar 65 kronor och då betalar man bara halva biljettpriset, det är det billigaste alternativet.

Vi har ingen möjlighet att påverka vilka filmer som visas dagtid men det är oftast filmer som vänder sig till en mer vuxen publik, alltså inga barnfilmer och sparsamt med filmer om ond bråd död. På senare tid har vi kunnat se både tyska och franska filmer, skönt som motvikt till alla engelska och amerikanska filmer.

Jag hoppas vi ses i biomörkret, skriver  
**Karin Bökman** som går på bio så ofta som tillfälle ges.  
Ring gärna om du undrar över något, 070-576 33 38, eller  
mail Karin.bokman@gmail.com

**Se också sidan 10-11**



## Lästips från sommarens träffar

Även under sommarmånaderna har vi träffats och gett varandra tips på böcker. Ofta har någon gett ett tips som sedan återkommit i diskussionen när flera av oss läst (eller lyssnat på) den aktuella boken.

Några lästips som vi gärna delar med oss av inför vinterns mörka kvällar presenteras på föreningens webbplats.

Vill du veta mer om hur vi upplevt böckerna? Välkommen att delta i diskussionerna! Vi ses igen den 30 november.

**Se sidan 6.**

Maria Bjerneby Häll

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## **Motionera Mera-Lotteriet 2017**

Årets motionslotteri har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Britt-Inger Lydén-Thors heter vinnaren av resan i föreningens reseprogram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 21). Sammanlagt utdelades 40 vinster. I lotteriet deltog 116 deltagare, vilket är en liten ökning jämfört med 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 nästan ett och ett halvt varv runt jorden.

Nu gör lotteriet en paus och återkommer våren 2018.

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. *Carl-Göran Bergström* blev med sin silvermedalj vår enda medaljör denna gång. Alla våra representanter skötte sig väl men det räckte inte till medaljer.

**Boule:** Våra boulare är i full gång med spelet i inomhushallen 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 9 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, alternativt i nya bowlinghallen som finns i Falun Bowling & Krog. Som deltagare väljer du spelplats.

Skor och klot får du låna utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie.

Efter juluppehållet startar spelet **fredagen den 12 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 10 januari**.

## Längdskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter

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

**Långvandringarna** är lite tuffare – vi är ute omkring tre timmar och går 8–10 km; ibland över stock och sten i obanad terräng. Förra året blev det bara fem vandringar, eftersom vi fick bra med snö i Stångtjärn redan 14 december.

Det finns flera fina ”höjdpunkter i årets förslag: Grejsans fåbod, Himmelberget och Bispsbergs klack, för att nämna några.

**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/sträcka, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv.

Förra vintern var det mycket Stångtjärn, men vi gjorde också utflykter till Bergebo och även en tur i Vasalopps-spåret!

Nu har vi haft lag på StafettVasan i tre år. Det finns 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 det tillräckligt med intresse, så gör vi det.

**Vid skidutflykterna träffas vi tisdagar kl 9.30**, antingen på plats nära Falun, eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats.

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

**Vill ni vara med på utflykterna**, skicka en anmälan via e-post till [mats.hiertner@gmail.com](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 torsdag** volleybollspel för seniorer 60+.

- D-hallen Sporthallen, Lugnet
- Kostar 20 kronor/tillfälle som betalas i Visitors Center, Lugnet
- Ingen föranmälan behövs
- Tiden är torsdagar kl 09.00-10.30

## 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 lättgympa (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 **8 januari**.

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

## Mjukgympa

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 8 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

Intresset för vattengymnastik är stort. Vi har nu sex tider för medlemmarna i Neptunbadet, som ligger inom lasarettområdet.

I varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor.

Avgiften är 850 kronor.

**2018 startar alla grupper vecka 2**, dvs tisdag 9 januari – fredag 12 januari.

### Ledare och tider:

*tisdagar kl 16.00-16.45:* Ledare Josefine Svens

*onsdagar kl 16.00-16.45:* Ledare Josefine Svens

*onsdagar kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00:* Ledare Lena Grönberg

*torsdagar kl 11.45-12.30:* Ledare Catharina Hjortzberg-Nordlund

*fredagar kl 11.00-11.45:* Ledare Catharina Hjortzberg-Nordlund



**Vill du anmäla dig till vattengymnastiken?** Skicka 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 föransmälan.*

**Vandringsdatum våren 2018:** Preliminärt torsdagarna 26 april samt 3, 10, 17 och 24 maj.

## Ny aktivitet: Pensionärsskridsko på Lugnets bandybana!

Skridskoträning på Lugnets bandybanan startade

**onsdagen den 15 november kl 09.00-10.00**

och fortsätter varje onsdag fram till jul.

Det går bra att komma med även om träningen pågått några gånger.

Du får möjlighet att lära dig åka skridskor bättre, få teknik, styrka och kondition för turer med långfärdsskridskor på Runn i vinter.

Utrustning i form av bekväma hastighetsskridskor och hjälm finns att låna, men det går även bra att åka på egna skridskor.

Ledare är Daniels Sven Olsson, svensk veteranmästare på skridsko och ansvarig för barn-, ungdoms- och nybörjarträning i skridskoklubben Dala Active Skaters. *Träningen är helt gratis.*

Ingång till banan från östra kortsidan.



---

## Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2017

1 Britt-Inger Lydén-Thors	15 Bo Marklund	28 Anna-Greta Vestlund
2 Anneli Tibblin	16 Elsie Hedelin	29 Sven-Erik Strömer
3 Monica Hillner	17 Olle Larsson	30 Gulli Agerbring
4 Agneta Åteg	18 Birgitta Morell	31 Ingaliil Bergvall
5 Mona Svevar	19 Gärd Ojon	32 Lisbeth Carlberg
6 Eva Färnkvist	20 Ulf Lundqvist	33 Tomas Lorenz
7 Karin Torhall	21 Mona Lundberg	34 Gunnel Lindgren
8 Per-Erik Hagdahl	22 Catharina Hjortzberg-Nordlund	35 Lars Bergman
9 Kristina Holmberg	23 Else Mill	36 Gudrun Djärv
10 Gunnel Rylander	24 Karin Malmgren	37 Börge Wredelius
11 Britt-Marie Fallskog	25 Bo Helin	38 Bengt Östberg
12 Brita Skoglund	26 Kerstin Andersson	39 Göran Borgstrand
13 Hans-Ove Karlsson	27 Hans-Olof Dotzky	40 Margareta Bergfalk
14 Christer Bragstedt		

---



# Snart dags för **FÖNSTERPUTS?**

Priset räknar du ut på  
[anderssons.com](https://anderssons.com)



Ring oss på  
**023-290 80**

**Anderssons**

PERSONLIGARE STÄD SEDAN 1971



### TRÄNING

Komplett gym på två plan  
Prisex: Årskort 2 700 kr  
Pensionärer 2 100 kr

### MASSAGE / PERSONLIG TRÄNING

### KETTLEBELLS

Vi ordnar utbildningstillfällen

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

[www.fysiocenter.se](http://www.fysiocenter.se) • 023-635 70

## GÅ SÄKERT MED DUBBADE SKOR FRÅN ICEBUG®

Är du 60+  
ger vi dig  
**10% RABATT**  
på våra dubgade  
skor från ICEBUG  
Gäller under  
november månad



Hos oss behöver du ingen remiss för att få hjälp!  
Vi hjälper dig till ett mer aktivt liv. Välkommen!

Kristinegatan 18, Falun  
Tel. 023-70 52 39  
Öppet: Mån-tors 10-18, fre 8-16.  
Lunchstängt 12.45-13.45  
[www.aktivortopedteknik.se/falun](http://www.aktivortopedteknik.se/falun)



### Falu Emaljskyltar

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

Kort sagt – emaljskyltar för de flesta behov!

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

För Er som vill ha en skylt utöver det vanliga



**Falu  
Emalj  
Skyltar**



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

## AKTIVITETER som presenteras i detta nummer av MedlemsNytt

Datum	Dag	Tid	Verksamhet och plats	Anmälan	Se sid
tisdagar			Långvandringar kl 9.00 / Långdskidåkning kl 9.30	JA	19
torsdagar		9.00	Volleybollspel för seniorer 60+		19
<b>NOVEMBER</b>					
onsdagar		9.00	Pensionärsskridsko på Lugnets bandybana		21
25	lör	14-16	Kafé Björken: Clarinette à la carte spelar		6 + 29
30	tor	10.00	Lästipsträff. <b>Mötesplats bestäms senare.</b>		6 + 17
<b>DECEMBER</b>					
onsdagar		fram till jul	Pensionärsskridsko på Lugnets bandybana (kl 9.00)		21
1	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		4 + 29
14	tor	<b>16.00</b>	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Luciafirande		4
<b>JANUARI</b>					
8	mån		Säsongsstart: Mjukgympa kl 10 och Senior lättgympa kl 11		20
vecka 2			Säsongsstart: Vattengympa	JA	20
9	tis	9.45	Säsongsstart: Boule	JA	18
10	ons	10.00	Säsongsstart: Stavgång (med eller utan stavar). Samling Magasinsbron.		19 + 42
10	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Radioprofilen Jon Norberg berättar		4
12	fre	10.00	Säsongsstart: Bowling	JA	18
13	lör	14-16	Kafé Björken: Julgransplundring		6 + 29
16	tis	14.00	Filmklubben Cineast: Informationsträff, Vuxenskolan	JA	10 + 17
17	ons	13.00	Studiebesök: Svenska Skidspelel, Lugnet	JA	5
18	tor	14.00	"Guldkant på tillvaron": Uppstartsträff, Vuxenskolan	JA	12

20	lör	14-16	Kafé Björken: Pia Ekström berättar om kurser i Vuxenskolas program		6 + 29	
25	tor	10.00	Lästipträff. <b>Mötesplats bestäms senare.</b>		6 + 17	
27	lör	14-16	Kafé Björken: Vuxenskolan – vad är det?		6 + 29	
<b>FEBRUARI</b>						
2	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		4 + 29	
3	lör	14-16	Kafé Björken: Underhållning		6 + 29	
10	lör	14-16	Kafé Björken: Vad vill vi läsa om i böckerna?		6 + 29	
10	lör		Operaresa: Glada Ånkan på Kungliga Operan i Stockholm	JA	8	
14	ons	13.30	Årsmöte i Nybrokyrkan. SPF-kören.		4	
17	lör	14-16	Kafé Björken: Vårsånger med Centrumkyrkans spelmän		6 + 29	
22	tor	10.00	Lästipträff. <b>Mötesplats bestäms senare.</b>		6 + 17	
24	lör	14-16	Kafé Björken: Lek och spel – hur?		6 + 29	
28	ons	13.30	Studiebesök: Athena Nordic	JA	5	
<b>MARS</b>						
2	fre	13.00	Lunch, Kùselska krogen		4 + 29	
3	lör	14-16	Kafé Björken: Tom Bergerengen spelar och sjunger		6 + 29	
10	lör	14-16	Kafé Björken: Margareta Dunkars om kroppens behov av rätt mat		6 + 29	
13	tis		Teaterresa: My Fair Lady på Stadsteatern i Stockholm	JA	8	
14	ons	13.30	Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Om kontanthantering i glesbygd		4	
17	lör	14-16	Kafé Björken: SPF:s linedansare		6 + 29	
22	tor	10.00	Lästipträff. <b>Mötesplats bestäms senare.</b>		6 + 17	
24	lör	14-16	Kafé Björken: Apoteket om egenvård		6 + 29	
28	ons	13.30	Studiebesök: Gruvmuseet	JA	5	



# TE & KAFFE HANDEL

[www.slaggatan10.se](http://www.slaggatan10.se)

Välkomna till vår butik!

Vi har allt som kan tänkas förgylla Julen!

Kaffe, te och choklad samt konfektyr av bästa kvalitet!

Välkomna önskar Anna-Carin med personal!

## Phai's Fotvård

**Fotvårdsbehandling: 300 kr**

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

**Semesterstängt 5 dec - 30 jan**

**Tidsbokning:**

073-723 84 41

Engelbrektsgatan 45, Falun

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

**Jag gör även hembesök!**



LUDVIKA

STORGATAN 37  
0240 -172 77

FALUN

ÅSGATAN 16  
023 - 120 30

[BJORKMANSKOMAKERI.SE](http://BJORKMANSKOMAKERI.SE)



## Välkommen till ett hemtrevligt julbord

i avkopplande miljö med många klassiska  
rätter och en generös dessertbuffé

Torsdag till lördag  
fr.o.m. 30/11 t.o.m. 16/12.

Torsdag och fredag med ankomst kl. 18-20

**445 kr /pers**

Lördag med ankomst kl. 13-15

**385 kr /pers**

Barn under 5 år äter gratis, barn 5-12 år 150kr/pers

Bokningar sker på telefon: 023-704 90 95  
eller mail: [info@samuelsdalspensionat.se](mailto:info@samuelsdalspensionat.se)

Glögg vid ankomst! Öppet till 23.00

Är ni en större grupp eller företag som vill boka en egen  
kväll så kontaktar ni oss för vidare information!

Mer information på: [www.samuelsdalspensionat.se](http://www.samuelsdalspensionat.se)

## A cappellashow med stjärnglans

FRÅN DISNEY TILL DISCO



Copper Town Harmony  
Falun Miner Chords, med

## Vocal Six

Kristinehallen, Falun

25/11 kl. 18

26/11 kl. 14 och 19

Biljetter på [visitadalarna.se](http://visitadalarna.se) Turistbyråerna i Dalarna

Ev. kvarvarande biljetter säljs vid dörren Medarrangörer **dt NBV**

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

- DN KULTUR

*Dala Sinfoniettan*

[WWW.DALASINFONIETTAN.SE](http://WWW.DALASINFONIETTAN.SE)

# VÄNTJÄNST

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

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

## Innerstan

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

## Britsarvet & Östanfors

Margareta Dunkars 023-341 75  
Inger Olevik 070-366 2343

## Lustigknopp

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

## Krondiket

Anita Bonde 070-294 6087

## Aspeboda

Håkan Romlin 070-629 1779

## Främby

Rolf Alvolin 070-553 2983

## Bergsgården-Österå

Gertrud Olsson 023-652 69

## Norslund

Gun Eriksson 070-694 1752

## Hälsinggården

Marianne Häggblom 023-336 42

## Hälsingberg

Bengt Nyberg 070-514 6380

## Hosjö

Maria Andersson 070-401 2164

### *Har du hörselproblem?*

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

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

### *Har du synproblem?*

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

*Anita Bonde, tel 070-294 6087*

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

Du behövs verkligen. Manliga sådana behövs också. Ger du hjälp, stöd och glädje får du det tillbaka!  
*Ring Gun Eriksson, tel 070-694 1752.*

## Anhörigstöd

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

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

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

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

## Träffpunkter

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

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

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

## Kafé Björken,



*Vallmansgatan 1, lördagar kl 14.00–16.00*

Sista gången före jul: 25 november. Därefter fr o m 13 januari t o m 21 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 6 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 84 kr.

Sista gången före jul: 1 december. Därefter fr o m 2 februari t o m 1 juni.

## Vad tycker du om maten?

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

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

Lunchkupongerna säljs i häften om tio. Priset under 2017 har varit 520 kronor per häfte. Från 1 januari 2018 höjs priset till **550 kronor per häfte**.

## BOKEN KOMMER

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till Falu Stadsbibliotek, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-822 37.



## Kommunfixar'n

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

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



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

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

## Hälla-projektet

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

## Hur fungerar det att få lagad mat hemkörd?

Vad ska jag laga för mat idag, vad ska jag äta imorgon? Emellanåt tryter fantasin!

**Nu har jag på uppdrag av** SPF:s informationskommitté testat hur det är att få lagad mat hemkörd. För att få veta hur det fungerar besökte jag Kùselska krogen. Där köpte jag ett häfte med 10 matkuponger för 595 kr och fick information om att hemkörning inom stan inte kostar någonting. Att beställa för en dag, eller att själv hämta en låda mat och en låda sallad för en dag, kostar 65 kr. Lagad mat kan beställas genom telefonsamtal samma dag som den ska levereras, innan kl. 09.30. Men helst ska den beställas senast dagen innan, för restaurangens och personalens skull. Den kan betalas kontant vid leverans. Veckans matsedel kan hämtas på webben eller på restaurangen.

**Från en veckas matsedel**, måndag – fredag, valde jag olika rätter, en dag fisk, och en dag det vegetariska alternativet. Fyra eller fem rätter finns normalt att välja mellan, där en är vegetarisk och en är en sallad.

Maten levererades till min dörr mellan kl. 10 och 11 på förmiddagen och jag lämnade en kupong. Om jag inte var hemma ställdes påsen med mat- och salladslådan utanför min dörr och jag kunde dagen därpå lämna två kuponger.

Matlådan kom flera timmar innan det är dags för min lunch (eller middag). Därför har jag lagt upp maten på en tallrik, delat potatis och kött i mindre bitar, och värmt i mikrovågsugnen några minuter (under lock). Jag skulle nog behövt värma lite grann även om jag ätit relativt omgående.

Portionerna har varit väl tilltagna och flera av dagarna skulle de kunnat räcka till två personer. Jag har istället valt att bara äta hälften av potatisen. Det har smakat gott och sett gott ut. Den som vill ha mer salt, och kanske peppar, kan välja att själv krydda lite grann. Tillbehör, t.ex. lingonsylt, rödbetor och bearsnaisesås, har det funnits tillräckligt av och det har smakat gott.

Det har verkat nyttigt – förutom att jag nog ätit mer än jag borde. Vatten är min normala måltidsdryck. Det jag vid något tillfälle kompletterat med är hårt bröd med smör, och så lingonsylt till den stekta strömmingen. Den som har svårt att tugga behöver tänka på att välja "snälla" alternativ.

**Tio kuponger och fem dagars test ...** Hur stämmer det? Jodå, efter att några dagar ha ätit min egen hemlagade mat (mindre portioner och mindre stekt mat, mer fisk och soppa), har jag valt att få lagad mat hemkörd ett par dagar i veckan. Så är det också möjligt att göra.

*Maria Bjerneby Häll*





## Succé igen för mässan!

Omkring 3.000 personer besökte 60plus-mässan under två mässtdagar på Lugnet i Falun i slutet på oktober. Det konstaterar arrangörerna Laila Fridh och Pia Brunell nöjt.



Det är sjätte året som mässan arrangeras och i år var det 70 utställare, många av dem återkommer år efter år. Fem orter fick besök av mässan. Förutom Falun var det Västerås, Hudiksvall, Uppsala samt Gävle.

**Bilden av pensionärer som vill ha kaffe** och gräddtårta och lyssnar på dragspel är förlagad. Dagens pensionärer vill ha räksallad och ett glas vitt vin, kastar sig över biljetterna till Bob Dylan och Rolling Stones och håller sig i form genom träning. Och det är just föreläsningar om hälsa och träning och resor som lockar flest på årets 60plus-mässa. En föreläsning om hur man förebygger smärta drar också mycket folk.

Representanter för centern, moderaterna, Kristdemokraterna och socialdemokraterna försöker locka väljare och arrangörerna konstaterar att arbetet med att locka fler föreningar till mässan har burit frukt.

Glaucomförbundet är nya för i år liksom Hörselskadades Riksförbund. Anita Skagerud företräder Hörselskadades Riksförbund och menar att sämre hörsel är ett stort hälsoproblem, men det finns hjälp att få.

– Först när någon klagar på att man inte lyssnar eller har TV:n på för högt blir man medveten om att något är fel, och hörapparaterna idag är så små, så små, säger Anita Skagerud.

Thomas Westerlund, som säljer sidenprodukter från Vietnam, är imponerad av mässan på Lugnet.

– Pensionärerna är en viktig målgrupp, de har tid.

**Kläder, hälsoprodukter, hjälpmedel**, resor – mycket kan man hitta på mässan, men arrangörerna vill se fler banker, fastighetsmäklare och försäkringsbolag.

– Varför inte någon som säljer husbilar, frågar sig arrangörerna.

**Mässan är slut för i år** och för arrangörerna Laila Fridh och Pia Brunell börjar nu arbetet med nästa års mässa. Bara en kort andhämtning, redan i december börjar bokningarna för 2018.

*Text: Karin Bökman Foto: Karin Malmgren*



## Fullt hus när vår egen TV-kändis besökte Kafé Björken

Drygt 30 personer kom för att lyssna på Karin Bökman på Kafé Björken i oktober och berättade om sitt yrkesverksamma liv. Karin känner vi alla igen från SVT Dalarna.

- Mikrofonen är min bästa vän, säger Karin, och håller hårt i den. Hon beskriver spänningen när den gröna lampan tänds: "nu ligger jag ute i etern nu måste jag säga nåt".

*Journalistyrket är världens roligaste*, enligt Karin. Hon har intervjuat kungen och drottningen, statsministrar, statsråd och kommunalråd, konstnärer, författare och musiker. Och gjort program i svenska fjällvärlden, varit på björnmärkning i fjällen och hållit en vargvalp i famnen i Orsa grönklitt. Bäst av allt har varit att träffa så många intressanta "vanliga" människor som t.ex. slåss för att en lanthandel ska överleva eller en skola ska vara kvar.

Karin var klar med journalistutbildningen precis när lokalradion sökte folk så hon började på radion istället för på en tidning. Hon hamnade i Kristianstad. Hon är väldigt förtjust i radion som medium eftersom det finns utrymme för lyssnarens fantasi, "TV är mer färdigt, med både bild och ljud". Radion har alltid varit väldigt snabb, tidningarna långsammare och TV allra mest långsam. Men internet har totalt revolutionerat hur nyheter sprids.



*Arbetet på SVT* har också förändrats. Karin har erfarenhet från Luleå, Sundsvall, Stockholm som reporter och programledare för Aktuellt. Förr skickades en reporter, en fotograf och en ljudtekniker ut för att göra ett TV-inslag. Nu skickas bara en person ut; reportern får både intervjua, fotografera och ha ansvar för ljudkvaliteten. Tidigare producerades rikstäckande program, t.ex. "Trafikmagasinet" och "Packat & Klart" från Falun. Numera är det bara nyheter som sänds från lokalredaktionerna.

*Karin trivs med att vara pensionär*. Nu kan hon se TV-serier, gå på kurser och annat som inte var möjligt när hon arbetade. Ofta tränar hon tidigt på mornarna. Men hon saknar språkdebatten, och ger exempel på dåliga språkkunskaper bland dagens journalister: - De kan inte skilja mellan fullsatt och utsålt utan säger "fullsålt", och de säger "regnfall" men borde sagt skyfall eller regnskur. Det är exempel på dåliga språkkunskaper som Karin nyligen hört på radio och SVT.

Maria Bjerneby Häll

# KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

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

## Aktuellt från KPR:

SPF Seniorerna Daladistriktet inbjöd KPR-representanter för de 20 föreningarna i länet till en **inspirationsdag på Hotell Lerdalshöjden** i Rättvik den 5 oktober. Ordföranden för Landstingets pensionärsråd, LPR, Elin Norén, som också är hälso- och sjukvårdslandstingsråd, var inbjuden av SPF:s representanter i LPR för att tala om **"Läge och planer för hälso- och sjukvården i länet"**.

Bosse Bjerner, SPF:s ledamot i LPR, informerade om det samverkansmöte som LPR-ledamöterna haft med Pensionärsrådet i Region Uppsala. Vi fick då ta del av Uppsala-ledamöternas erfarenheter i samband med regionaliseringen och lyssna till föreläsningar. **"Primärvårdens roll i framtida hälso- och sjukvård"** var en givande programpunkt förutom redovisning från respektive pensionärsråd av aktuella ärenden. Vi gjorde ett mycket intressant **studiebesök på Dagvårdsavdelningen för Blod- och Tumörsjukdomar och Onkologiska Behandlingsavdelningen** på Akademiska sjukhuset. Det är ju där som många patienter från Dalarna behandlas. Två läkare berättade engagerat om verksamheten.

Vi fick också en rapport av Lennart Lidström, SPF:s representant i LPR, om en ny metod för utvärdering av tillgänglighet i trafiken. Han hade deltagit i en bussresa på inbjudan av Region Dalarna för att **studera hur resecentra och hållplatser fungerar för personer med funktionshinder**. Exempel på förbättringsförslag är *översyn av ledstråk och varningsytor, övergångsställen, hastighetsänkande åtgärder, större text på tidtabeller, placering av tidtabeller så att de inte hamnar i motljus, tillgänglighet till toaletter, köp av biljetter m.m.* Rapporten blir en del av kommande trafikförsörjningsplan.

Inspirationsdagens eftermiddag ägnades åt erfarenhetsutbyte föreningarna emellan. Tyvärr var det sex föreningar som inte var med denna dag. LPR och KPR har viktiga roller när det gäller att påverka beslutsfattare och det är angeläget att vi är på alerten och för fram medlemmarnas synpunkter.

*Margareta Dunkars, SPF-representant i LPR och KPR*

# PATIENTRÅDEN

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

	<i>SPF Seniorernas representanter:</i>
Samordnare	Margareta Dunkars (341 75)
Britsarvet	Karin Olausson (tel 339 05), Anita Bergqvist (070-693 1177)
Grycksbo	Sigrid Strand (073-826 9596), Silja Lagerberg (510 96)
Norslund	Ulla Jansson (178 88), Sonja Schnürer (328 61)
Tisken	Ingvar Mårtensson (310 23), Jörgen Adolphson (073-975 9410)
Falu vårdcentral	Margareta Dunkars (341 75), Birgitta Öbrink Westling (070-321 55 06)

## Aktuellt från Patientråden

Ur de senaste protokollen från patientråden saxar vi:

- Tiskens vårdcentral har många läkarassistenter (inte färdiga läkare) som hjälper till som sjuksköterskor.
- Vaccination mot bältros är inte aktuellt för närvarande.
- Falu Kommun har haft en bra sommar och platser har funnits för behövande.
- Risholmsgården byggs till med 20 nya platser. Nästa boende som planeras i kommunen får 60 nya platser och ska placeras centralt. Inga köer till boenden.
- Äldremottagning ”på gång” på Tiskens vårdcentral.

Den 31 september hade patientrådet vid **Grycksbo vårdcentral** sitt möte:

*Sittgympa:* Pernilla Sjörén startar upp grypgruppen i september.

*Sömnföreläsningar:* Cecilia Bergh som är samtalsterapeut startar 31/8.

*Personalutbildning:* Många kunder har demens och personalen ska få mer kunskap i hur man bemöter människor med demens i hemmet.

*Ambulansinfo:* Christer Carlsson berättar om verksamheten. Han har en ambulans med sig så att mötets deltagare får se hur det ser ut i en ambulans.

Patientrådet på **Falu vårdcentral** träffades åter den 6 september och informerades om vad som hänt med rådets förslag sedan förra mötet:

- När en läkare slutar informerar nu vårdcentralen alltid de patienter som varit listade hos läkaren.
- Vill patienten få en laboratorielista hemskickad måste hen komma överens med läkaren/sjuksköterskan om detta.
- En flagga med logga är beställd. Kommer att hissas så småningom.
- Blodtryckshörnan på Södra Mariegatan är flyttad till ny plats.
- Information om Tema-kvällar som landstinget erbjuder länkas via hemsidan.
- Vårdcentralen har varit i kontakt med fastighetsförvaltningsbolaget Hestia för att få rätsida på utemiljön.
- Influensavaccinationerna börjar den 7 november 13.30-16.00 på Kaserngården.

*Margareta Dunkars*

## ”Det var dans bort i vägen...”

Vid första medlemsmötet för höstterminen var Nybrokyrkan fylld av förväntansfulla medlemmar när ordföranden Herbert Carlén hälsade välkommen till en ny termin.

Programkommittén hade till mötet inbjudit Björn Sandborgh, ämbetsman och vissångare från Karlstad och en av landets främsta Frödingtolkare, för att sjunga och berätta om diktaren och personen Gustaf Fröding. Björn har som värmlänning ägnat sig mycket åt sin landsman Fröding, hans liv och författarskap. Han har själv tonsatt många av Frödings dikter.

*Vi fick veta mycket* om skaldens liv med sjuklighet och problem i relationer med kvinnor, perioder av missbruk. ”Det blev aldrig nån ordning på’n”, sa man i hembygden. Men i svensk litteratur blev han en av de stora och mycket folkkär framför allt för sina dikter på värmlandsmål med folkliga motiv. Dikterna har tonsatts av många, förutom av Björn själv.

*Björn Sandborgh*



*Björn stod nu på scenen* med sin gitarr och sjöng, deklamerade och berättade. Vi fick bland annat höra *Åktenskapsfrågan* med Erk och Majas problem ”var ska vi ta’t?”. Om skaldens blyghet mot flickorna sjöng han i *Vackert väder*. Han sjöng med inlevelse *Det var dans bort i vägen på lördagsnatten* med alla namnen på traktens flickor och pojkar. Han berättade om det vemodiga innehållet i *En morgondröm*, dikten som också blev en rättssak.

Björn fick mycket tack och applåder av åhörarna och stort tack av Herbert Carlén.

*Föreningen bjöd därefter* alla på kaffe och kakor. Det blev mycket trångt vid borden.

*Gustaf Lagerby*

## *Bör vi planera för att sluta köra bil?*

– **Låt oss först konstatera** att ingen blir av med körkortet på grund av ålder.

Så inleder Lars Englund sitt anförande vid SPF:s medlemsmöte i oktober där temat är just äldre i trafiken.

Lars Englund är chefsläkare vid Transportstyrelsen och arbetar med körkortsfrågor. Han blir själv 67 år i december och frågar om äldre i trafiken ligger honom varmt om hjärtat.

– **Man blir inte av med** körkortet bara för att man uppnått en viss ålder, men sjukdom kan leda till att körkortet dras in.

– Det går bra att vara döv, men inte om man är yrkeschaufför och kör buss eller taxi, då man måste kunna kommunicera med passagerarna.

– Allmän skröplighet eller att man är beroende av rullator är inte heller skäl att dra in körkortet, säger Lars Englund, men man bör ha bra syn och bra hjärna.

**I Sverige är det inte aktuellt** med regelbundna läkarkontroller efter en viss ålder bara för att se om man alltså är en bra bilförare, konstaterar Lars Englund och jämför med Norge där man kontrolleras efter fyllda 65 och USA där man kollar synen.

– Från 75 års ålder har de flesta i Sverige en regelbunden läkarkontakt och det är läkarens skyldighet att anmäla till Transportstyrelsen

om läkaren anser att någon är olämplig som bilförare till exempel på grund av sjukdom, säger Lars Englund.



– Det kan vara någon som är dement eller beroende av vissa läkemedel.

**Vid NTI i Linköping** kan den som vill prova hur bra man är som bilförare i en speciell bilsimulator, men smakar det så kostar det, 18.750 kronor, och det får man bära själv.

**En kvinna bland åhörarna** berättar om sina bekanta i 80-årsåldern som inte törs cykla på grund av dålig balans men som tycker att det är OK att köra bil. Och det är klart, vad gör man när kollektivtrafiken är i det närmaste obefintlig på mindre orter?

– **Körkortet dras inte in** vid en viss ålder, men kanske borde vi planera för att sluta köra bil lika väl som vi planerar för ett annat boende när vi blir äldre, avslutar Lars Englund vid Transportstyrelsen.

*Karin Bökman*

Gun-Britt Albinsson  
 Gunnar Albinsson  
 Erik Aspelin  
 Gunilla Bergdahl  
 Hannelore Björklund  
 Tord Björkman  
 Ann-Helene Engholm  
 Håkan Eriksson  
 Margaretha Eriksson  
 Gunnel Forsberg  
 Britta Hallemark  
 Britt Hammar

Kenth Hammar  
 Berite Hed  
 Gisela Holmberg  
 Peter Holmberg  
 Thomas Isaksson  
 Britt-Marie Jennervall  
 Hans Jennervall  
 Brith-Inger Jidmar  
 Thomas Jidmar  
 Kristina Kallerhult  
 Berit Karman-Ndisi  
 Gustav Kyrk

Marianne Löf  
 Annemarie Olsson  
 Arne Persson  
 Bengt Persson  
 Berit Persson  
 Bo Rexling  
 Kerstin Rexling  
 Kerstin Stenberg  
 Stig Stenberg  
 Eva-Lena Telemark  
 Ingrid Vester



### Nya distributionsansvariga

Nya medarbetare till Inga-Lill Holm är Anna Boklund, Eva Forss och Mats-Gunnar Lönn. Med hjälp av ett femtiotal "brevduvor" ser de till att du och alla andra medlemmar får MedlemsNytt hem i brevlådan.

## Höstfest med dans

Vad är det som stärker hjärta och hjärna, förbättrar balansen, ökar koncentrationen och hindrar ältande och negativa tankar? Det är dans!

Det är vetenskapligt bevisat att dans är rena hälsokuren. Det fick deltagarna i Dansklubben Berguvarnas höstfest känna på effekterna av en kulen oktoberkväll i Lustgården på Grand i Falun.



Efter en god middag dansades det flitigt till tonerna av Stig Linds Little Big Band på det sätt man gjorde på 60–70-talet.

Programkommittén och Dansklubben Berguvarna stod som inbjudare till denna fest. För våra yngre medlemmar var detta ett välkommet tillskott till Falu-Seniorernas digra programutbud.

*Text: Margareta Dunkars Foto: Lars Florman*



## Ingalill gillar att resa

**I**sju år har Ingalill Bergvall suttit i SPF Faluns resekommitté, i fem år har hon varit verksamhetsansvarig. Ingalill vill gärna sitta kvar i kommittén men lämna över huvudansvaret till någon annan.

– Vi är 2300 medlemmar, det borde finnas någon som kan komma in med lite nya idéer, säger Ingalill när vi ses en förmiddag i september.

**I många år jobbade** Ingalill som revisor men njuter nu av livet som pensionär. Hon har alltid gillat att resa. Bilat runt med familjen, först var det camping som gällde, sedan vandrarhem och nu är det husbil som gäller för resor inom Sverige.

– Fast ska vi längre, flyger vi och gärna med någon resebyrå. Den stora favoriten är Sydafrika med alla djuren. New York var häftigt och Kina spännande.

**Resekommittén består av sex** personer som kommer med förslag på olika typer av resor. Endagsresorna är populärast, teaterresorna blir fullbokade i ett nafs.

**I början av augusti åkte SPF** på utflykt till Stockholm, där historikern Christopher O'Regan visade oss mer okända delar av Gamla Stan. Resan blev snabbt fullbokad, trots att Ingalill var orolig att resan skulle bli för dyr, men vi som var med kan intyga att det var värt vartenda öre.

En resa till Karlstad med Lars Lerin-museet blev snabbt fullbokad och fick dubblas flera gånger om, en resa blev fyra. Samma sak med Björn Skifs på Göta Lejon i Stockholm. Så det gäller att vara på hugget när biljetterna släpps.

**Resorna får inte bli för dyra**, så att priset avskräcker, säger Ingalill, som också har märkt att många är lite tveksamma till resor till storstäder i Europa efter de senaste årens attentat på olika ställen.

Mauritius diskuterades häromåret men det stupade på både pris och alltför lång resa. På utlandsresor är 30 eller max 40 resenärer lagom för att resorna ska ge upplevelse och gemenskap, menar Ingalill och tillägger att 50 är för många, det blir bara köer som skapar irritation.

**En tur med Inlandsbanan** är preliminärt bokad till nästa sommar, någon gång efter midsommar så man får uppleva midnattssolen. Fem dagar, Mora–Gällivare. Resekommittén försökte lansera den resan redan för några år sedan, men då blev den inte av eftersom det var för få anmälda.

Svenska teatern i Helsingfors sätter upp Chess och SPF har preliminärbokad en resa till dit kombinerat med ett besök på ABBA-museet på Djurgården.

– **Det är kul att resa**, att bara sitta på ett café och titta på folk, säger Ingalill. I flera år har hon och maken åkt några veckor till Spanien för att korta av vintern. Snart bär det av igen, medan vi andra får försöka uthärda mörkret och kylan.



*Text: Karin Bökman Foto: Maria Bjerneby Häll*

## Studiebesök på Falu Återvinningscentral

**R**edan klockan 9 var det full fart uppe på återvinningen. Tjugo personer hade hörsammat inbjudan till studiebesök i ett perfekt väder.

Per Jansson, som för övrigt arbetar på stället, visade en av fem framtagna kortfilmer med Sumpen och Erik om återvinning, mycket var inspelat i Falun. Han informerade om att nästan allt går att återvinna, dock inte isoleeringsmaterial/gullfiber, som är cirka en procent av avfallet, eller kattsand, rent glas och speglar. Detta mals sönder och grävs ner i marken. Plast lämnas till Borlänge-tippen där även tryckimpregnerat/slipers bränns, gips körs till Danmark, elektronikdelar till Västerås, metall till Hallstahammar och lump, gamla kläder, tyger eller liknande, tas omhand av Erikshjälpen via Human Bridge.

Glasögon med slipat glas går även att lämna på tippen. Dessa tar Specsavers hand om för vidare befordran till Afrika och Mexiko.

Insamling till omsorgsverksamheten görs av elektronikdelar som skruvas sönder och sorterar för att sedan skickas till olika delar av landet.

***Vi tog en promenad upp till*** sopbergen och såg hur sopor maldes ner och hur olika delar sorterades i högar. Bland annat glasflaskor med metallhatten kvar. Dessa bör man ta bort innan. Enligt Per kan man göra 2500 bilar/år av alla de skruvlock som hamnar på återvinningen, totalt i landet.

***Fåglar finns ju på återvinningen.*** Förutom ett stort antal måsar, kajor och kråkor både havsörn och berguvschane, vilken under något år bodde där i en grotta.

***På anläggningen finns 50 anställda.*** Sex sopbilar gör rent i Falu stad. 50 ton kompost och 80 ton brännbart per vecka hämtas inom hela kommunen.

Den lilla dammen som ligger vid infarten samlar lakvatten från sopbergen. Den fylls på i takt som vattnet dunstar.

***En medlem frågade om man*** kunde få hjälp med att forsla större och tyngre saker till tippen. Det är OK enligt Per. Vid behov kan återvinningen hämta större och tyngre föremål, dock mot en liten kostnad.



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

*Karin Malmgren*



## Ölkväll på Geschwornergården i Falun

Man blandar vatten, humle, jäst och malt och efter en till två månader har man en god öl. Nåja, fullt så enkelt är det inte men huvudingredienserna stämmer. Det vet Sven Eklund (bilden) som brygger öl i Falun sedan 2013. Villovägens bryggeri brygger varje år cirka 30.000 liter öl.

Sven Eklund är själv inte så förtjust i öl, men säger att han tycker om smaker och karakteriserar sina ölsorter som "söta, smakrika och starka". Vi fick under SPF:s mat- och ölkväll prova flera av Villovägens öl, den starkaste höll 9,5 volymprocent, men ölens sötma gör den samtidigt lite lömsk, man känner inte alkoholen.



Men 9,5 procent är ingenting mot världens starkaste öl som håller mellan 50 och 60 volymprocent.

Det finns jäst och det finns jäst, det finns humle och det finns humle. Sven Eklund har hittat sin favorithumle i Nya Zeeland; det gäller att prova och prova.

Men Sven är inte förste ölbryggaren i släkten, hans farfar grundade Arboga-öl.



Några konsumenttips: öl håller cirka sex månader och bör förvaras svalt och mörkt; därför är de flesta ölflaskorna av mörkt glas.

Det mesta av Villovägens öl går till Systembolaget, cirka 80 procent. Och för er som undrar – nej, det blir ingen julöl från Villovägens bryggeri i år.

– Jag hinner inte, säger bryggaren Sven Eklund.

*Text och foto: Karin Bökman*

## Kom med på stavgång!

*Vill du promenera ett par kilometer i trevligt sällskap?*

Vi är ett SPF-gång som samlas vid Magasinsbron varje onsdag klockan 10 och promenerar runt Kålgården.

Vi håller lagom promenadtakt, men den som vill gå fortare kan göra det och den som vill hålla lägre takt kan göra det. Och vill du promenera utan stavar går det förstås lika bra! **Ingen föranmälan behövs.** Se sidan 19.

Vi på bilden fick första onsdagen i oktober njuta av en härlig höstsol efter de senaste dagarnas regnande.

*Margareta Nissby*



## Höstens skogsvandringssäsong

omfattade tre nya vandringsmål och två favoriter i repris.

Första vandringen gjordes i Sörskog i duggregn. Nästa vandring blev en trevlig och lättvandrad utflykt på historisk mark i Torsång.



Kapellgrund var målet för tredje vandringen. Där finns lämningar efter ett 1300-talskapell, som låg längs den gamla forvägen ("Stockholmsvägen") över Kapellberget i Aspeboda. Idag finns här ett nyuppfört "kapell" som används vid friluftsgudstjänster och som rastplats (bilden t v).

Favoriter i repris var en vandring längs Danholms våtmarker och den traditionsenliga säsongsfinalen med korvgrillning vid Stångtjärn.

**Redan i oktober** började planeringen för vårsäsongen, som brukar starta sista torsdagen i april månad. Då har förhoppningsvis snön i skogen hunnit smälta undan så att stigar och vägar är framkomliga.

Preliminära datum för vårens skogsvandringar: se sidan 21.

**Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.**

*Margareta Nissby*

*På webben kan du läsa mer om höstens skogsvandringar.*

## Åland 'de luxe' - En resa i abborrens tecken

**E**n busslast SPF:are från Falun reste i början av september till Mariehamn för att uppleva ett annat Åland än man vanligtvis ser.

Först på programmet stod ett besök hos Ålands landskapsregering och lagting, där talmannen Johan Ehn tog emot och gav en mycket intressant presentation av Ålands självstyrelse, demilitarisering och den bakomliggande historien.

**Efter rundtur i Mariehamn** och ett besök i det fina Sjöfartsmuseet, där Ålands långa historia som sjöfartsnation belystes, fortsatte vi till Bomarsunds fästning, som började byggas av ryssarna 1832 sedan Åland och Finland tillfallit Ryssland. Under Krimkriget anfördes den halv-färdiga fästningen av briter och fransmän. De erbjöd fästningen (och Åland) till Sverige – som inte vågade ta emot den, varför den sprängdes.



**Dagen därpå gjorde vi** en tur till Getabergen längst i norr, Ålands näst högsta berg med sina 99 m ö h. I kaffestugan där serverades en åländsk specialitet, Ålandspannkaka. På vägen gjorde vi ett stopp vid Finströms kyrka från 1200-talet, den bäst bevarade medeltida byggnaden i Finland. Utanför kyrkan står en staty av Frans Peter von Knorring som var prost i kyrkan på 1800-talet. Händelsevis råkade en nutida frände till honom finnas med i vårt resällskap!

Dagen avslutades med ett besök i Anders Wiklöfs konstsamling, en av Nordens största privata konstsamlingar. Anders Wiklöf är en av de mest inflytelserika personerna på Åland som bland annat grundat Stiftelsen Ålandsfonden för Östersjöns framtid.

**Men abborren då,** hur var det med den?

I restaurangen Smakbyn fick vi grundligt lära oss hur man byxar (filear) abborre. Abborren serverades därefter som lunch, smörstekt med gräddsås och kantareller. Abborrmeny nummer två serverades den andra dagen i Bryggeri Stallhagen, denna gång ångkokt med grönsaker och rotfrukter.

**Hemresedagen gjordes ett** sista stopp vid det imponerande Eckerö post- och tullhus som var det ryska imperiets gränsstation mot Sverige.

**I övrigt:** Vackra vyer, trevliga fikapausar på intressanta ställen, goda middagar.

*Text:Margareta Nissby Foto: Per Börjeson*

*Läs mer och se fler bilder på [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)*

## Läs om tidigare resor på [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun):

### Med Birka till Bornholm, Lübeck och Visby

En måndag i augusti äntrade 31 SPF:are från Falun bussen för avfärd till Birkaterminalen i Stockholm. Väl framme vid båten fick vi våra hytter och några minuter på oss att göra oss vackra, innan det var dags för middag. Och vilken middag! Bara att läsa menyn gjorde oss lyriska. Och de rekommenderade vinerna till maten var också av högsta klass.

***Läs mer på webben***

### Norge - Nordens svar på Nya Zeeland

SPF Seniorerna Falun har återigen varit på resande fot. Denna gång till vårt grannland Norge där huvudattraktionerna var Atlanthavsvägen, Hurtigruten, Geiranger och Trollstigen.

Vi startar vår resa norrut via Malung mot den norska gränsen. Vårt första stopp var för lunch på Sixten Jernbergs Restaurang och Museum i Limesforsen. Färden går vidare och det står inte på förrän vi passerar gränsen till vårt grannland. Under eftermiddagen når vi vårt hotell i Hamar som är dagens slutmål och där en gemensam middag väntar.

***Läs mer på webben***

### Vinresa - Champagne, Moseldalen och Pfalz

I år gick resan till Champagne, Moseldalen och Pfalz. I Göteborg tog vi nattfärjan till Kiel. Från Kiel blev det en dagsresa till Cochem som var första stoppet. Under resan underhöll vår guide Sven-Olof (Esso) oss med roliga historier, tävlingar och vininformation. Första vinprovningen började också i bussen och Esso presenterade tre olika sorters vita viner.

***Läs mer på webben***

### Vi möter Herman Lindqvist på Ålands Hav

Redan klockan 5.20 startade ett gäng morgonpigga SPF:are sin resa till Kapellskär och VikingLines fartyg M/S Rosella för att träffa Herman Lindqvist, en man med många strängar på sin lyra och som har haft ett mycket spännande och intressant liv i sin roll som svensk journalist, författare, populärhistoriker, kolumnist, kåsör och utrikeskorrespondent.

***Läs mer på webben***

### Dalateatern – Livet kom så plötsligt

Vi var 23 SPF medlemmar som mötte upp till denna fantastiska enmansteater om Aspergers syndrom. Mycket starka och tankeväckande om hur det är att leva med sjukdomen, hur människan reagerar i olika sammanhang, vilka styrkor och svagheter som är vanliga hos personer med sjukdomen. Det gjorde oss alla berörda och eftertänksamma.

***Läs mer på webben***

## Filmhuset och inspelning av Hellenius hörna

En buss med SPF:are från Falun åkte till Stockholm för ett besök på Filmhuset. Först en guidad visning och sedan höjdpunkten – publik vid inspelning av "Hellenius hörna".

Första stoppet blev dock Kaknästornet där vi åt en sen lunch. Trots det mulna vädret var utsikten jättefin och träden i höstdräkt gav det lilla extra till utsikten. Så var det då äntligen dags för höjdpunkten "TV-inspelningen". Hur skulle det gå till? Alla var vi förväntansfulla. **Läs mer på webben**

## Visst "vågar du"

### *anmäla dig till en resa med hjälp av datorn!*

Expeditionspersonalen rapporterar att många som anmäler sig till expeditionen faktiskt har egen e-postadress och alltså dator. Kanske är det så att man inte "vågar" anmäla sig via datorn. Om du som har tillgång till dator använder webbformuläret får expeditionspersonalen större möjlighet att hjälpa dem som inte har det.

Hör du till dem som "inte vågar", finns två bra alternativ:

- 1. Gör en anmälan till den fiktiva Tjotaheiti-resan.** Den hittar du längst ner på sidan På gång/Resor. 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 Tjotaheiti-resa.

 Husqvarna



Husqvarna E 10  
med 22 sömmar bl a  
overlock  
och knapphål  
1.995 kr

**Service med 12  
månaders garanti**

VIKING®

Husqvarna Sy  
– Jörgen Eriksson  
Parkgatan 1, Falun,  
023-108 43

*Fri hämtning och  
utkörning  
inom Falu kommun*

## IT-hjälpen

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

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

Kontakta Bengt Ahlstrand,  
e-post [bengt@ahlstrand.com](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.



## Dalarnas representant i förbundsstyrelsen

Numera har Dalarna en representant i förbundsstyrelsen.

Vid kongressen i somras valdes **Lars Åke Carlsson** in. Han är vice ordförande såväl i SPF Seniorerna Avesta som i Daladistriktet, där han även är utbildningsansvarig.

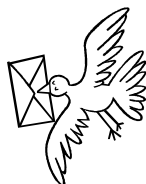


Lars Åke är 77 år och har varit folkskollärare, skolledare och rektor i Avesta, där han är bosatt.

**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 medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig. *Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna!*

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

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



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

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



**SPF Seniorerna Falun** är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2300 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat: Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer. Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt. Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

### **Medlemsavgift 2018: 230 kr**

inklusive avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (130 kr). Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år. Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds i början av februari varje år.

Det bankgironummer som är angivet på fakturan på medlemsavgiften **kan endast användas för fakturor med OCR-nummer utsända från förbundet.**

**För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330** användas.

### **Om försäkringar**

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

På [www.skandia.se/spfseniorerna](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).

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

Vi hoppas att du samtycker till detta.

Om så inte är fallet, meddela detta till redaktionen.

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

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

### VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

### VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

*Varje annons når våra 2300 medlemmar*

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

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

#### Stoptider och utgivningsdagar 2018:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför våren	1 februari / 8 februari	vecka 9
Inför sommaren	26 april / 3 maj	vecka 21
Inför hösten	2 augusti / 9 augusti	vecka 35
Inför vintern	25 oktober / 1 november	vecka 47

## SPF Seniorerna MedlemsNytt 2017-4

### 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

