

## Fler hittar till *Kafé Björken*

**E**n måndagseftermiddag under senvintern sjöng SPF-kören på Björken. Det var körens tredje besök under de sju år som verksamheten pågått i lokalen vid Vallmansgatan.

Men denna gång hade fler än någonsin samlats i lokalen. Det kom så många att extrastolar måste plockas fram ur källare och andra förrådsutrymmen.

Välkända sånger som bl a *Rosa på bal*, *Solen lyser även på liten stuga*, *Litet bo jag sätta vill* stod på programmet när den stora kören, nu med drygt 40 sångare, väl var på plats.

Dirigent var Margareta Åberg, hennes man Mats fanns vid pianot. Körens ordförande, förre komministern Mats Bergman, berättade i korthet om sångerna som sjöngs. Kören framträdde i två avdelningar.

– Normalt brukar vi ha 40-45 besökare. Men när kören kom, för övrigt för tredje gången, så hade mer än 60 personer samlats, berättar Gun Eriksson som är ansvarig för verksamheten. Kafé Björken startade för sju år sedan.

Måndagen därpå var det också underhållning. Då spelade Falu Evergreen musik av Glenn Miller. Precis vad besökarna ville höra.



Det visste spelmännen sedan tidigare. Glenn Miller-musiken slog igenom på 50-talet. Och den är fortfarande populär, inte bara bland äldre.

*Kafé Björken pågår varje måndag* mellan januari och maj, undantag de stora helgerna.

– I vår har vi haft fler besökare än någonsin. Många kommer tidigt och markerar plats i lokalen. Inte bara för sig själva utan också för någon bekant, berättar Gun Eriksson som sätter punkt för vårprogrammet den 9 maj.

Under sommaren brukar "Kafé Björken" ordna någon kort utflykt i Faluns omgivning för de gamla. Så blir det även i år (läs mer på sidan 15).

*Text och foto: Sven-Erik Ejeborg*



# Operetten

## Grevinnan Maritza



**E**n glad och förväntansfull skara SPF:are gjorde bussresan till Gävle för att njuta av operetten Grevinnan Maritza. Under färden informerade John Nordqvist som vanligt mycket kunnigt och intresseväckande om den föreställning vi skulle vara med om.

Vid framkomsten till Gävle besökte vi Åkrogen som drivs av Janne Dahlberg och hans thailändska fru Shamlong. De serverade en utsökt buffé med thailändskt influerade rätter. Det visade sig att samme Janne senare uppträdde i föreställningen som en framstående Furst Populesco.



*Lyriska Sällskapet Gävleborg* har en 50-årig tradition att bedriva musikteater i Gävle. Grevinnan Maritza är sedan 2002 den femte i raden av kända operetter som Sällskapet framfört.

*Operetten som skrivits* av Julius Brammer och Alfred Grünwald med musik av Emmerich Kálmán är en av de mest genomkomponerade musikdramatiska operetterna, och här finns allt, lycka och dramatik, glädje och smärta, sorg och tröst. Den framfördes av en blandning av skickliga proffs och hängivna amatörer som gav föreställningen något utöver det vanliga. Till den sköna upplevelsen bidrog den härliga musiken framförd av orkestern och både en kör och dansare. Inte minst barnen med minsta lilla flickan Tua-Tua var publikknipande artister.

*Sammanfattningsvis* var det en härlig upplevelse och vi var en glad och lycklig samling SPF:are som i lugn och ro fördes hem av bussige Bengt med Kálmán-melodier fortfarande ringande i öronen. Det är bara att gratulera Gävle-sällskapet till framgången.

*Hans Nilsson*

## Lunch tillsammans

**SPF inbjöd** efter jul- och nyårshelgerna till en kurs som kallades ”Lunch tillsammans”, vilken innebar att sex personer skulle träffas vid sex tillfällen hos varandra och bjuda varandra på lunch.

En grupp har startat och jag får i uppdrag att söka upp den påbörjade gruppen och ta reda på vad det hela handlar om.

En fördel när man ska möta ett lunchgäng är att mötet lämpligen sker vid en lunch och så blir det denna dag när jag välkomnas hem till lunch hos dagens värdinna Marianne Wiking i Haraldsbo.



**Den här gruppen** består av Marianne, Maj-Brit, Ann-Marie, Birgitta och Britta och ytterligare en Marianne. Alla utom en är närvarande och det är fem alerta och pratglada kvinnor som i dag äter sin andra lunch tillsammans. Det är inte slumpen som fört dem tillsammans, utan de har tidigare samtidigt deltagit i andra kurser och funnit att de gärna vill fortsätta med samvaro även i annan form.

Man berättar att alla är överens om att maten ska vara enkel och god. Det handlar absolut inte om någon tävling i att laga bästa maten. Och inga priser delas ut (som på TV).

Värdinnan bjuder oss till ett bord som är dukat med drällduk, föräldrarnas finaste porslin, vackra glas och tulpanbukett. Som på den finaste restaurang presenterar värdinnan, stående vid bordet, dagens meny:

*Köttsoffa kökt på lamm och olika rotsaker*  
*Turkisk yoghurt som smakbrytare*  
*Hårt bröd och hembakat mjukt bröd bakat på dinkelmjöl*  
*Pålägg - ost och rökt renstek*  
*Kaffe med hembakad semla*

**Medan vi avnjuter** måltiden böljar samtalet fram och tillbaka över bordet. Jag får veta mycket om inrikes- och utrikespolitik, aktuella böcker, höga elpriser och mycket mer. Det bästa av allt är att jag inte behöver ställa en enda fråga. Jag får veta allt ändå. Så jag kan sitta lugnt tillbakalutad på min stol och bara lyssna.

Tack för en trevlig lunch!

*Text och foto: Inger Ågren-Grundelius*

## Lunch tillsammans

**SPF inbjöd** efter jul- och nyårshelgerna till en kurs som kallades ”Lunch tillsammans”, vilken innebar att sex personer skulle träffas vid sex tillfällen hos varandra och bjuda varandra på lunch.

En grupp har startat och jag får i uppdrag att söka upp den påbörjade gruppen och ta reda på vad det hela handlar om.

En fördel när man ska möta ett lunchgäng är att mötet lämpligen sker vid en lunch och så blir det denna dag när jag välkomnas hem till lunch hos dagens värdinna Marianne Wiking i Haraldsbo.



**Den här gruppen** består av Marianne, Maj-Brit, Ann-Marie, Birgitta och Britta och ytterligare en Marianne. Alla utom en är närvarande och det är fem alerta och pratglada kvinnor som i dag äter sin andra lunch tillsammans. Det är inte slumpen som fört dem tillsammans, utan de har tidigare samtidigt deltagit i andra kurser och funnit att de gärna vill fortsätta med samvaro även i annan form.

Man berättar att alla är överens om att maten ska vara enkel och god. Det handlar absolut inte om någon tävling i att laga bästa maten. Och inga priser delas ut (som på TV).

Värdinnan bjuder oss till ett bord som är dukat med drällduk, föräldrarnas finaste porslin, vackra glas och tulpanbukett. Som på den finaste restaurang presenterar värdinnan, stående vid bordet, dagens meny:

*Köttsoppa kokt på lamm och olika rotsaker*  
*Turkisk yoghurt som smakbrytare*  
*Hårt bröd och hembakat mjukt bröd bakat på dinkelmjöl*  
*Pålägg - ost och rökt renstek*  
*Kaffe med hembakad semla*

**Medan vi avnjuter** måltiden böljar samtalet fram och tillbaka över bordet. Jag får veta mycket om inrikes- och utrikespolitik, aktuella böcker, höga elpriser och mycket mer. Det bästa av allt är att jag inte behöver ställa en enda fråga. Jag får veta allt ändå. Så jag kan sitta lugnt tillbakalutad på min stol och bara lyssna.

Tack för en trevlig lunch!

*Text och foto: Inger Ågren-Grundelius*

# Försäkringsinformation

För perioden 1 april 2011 – 31 mars 2012 har Skandia tagit fram ett nytt informationsmaterial avseende SPF:s medlemsförsäkring.

På [www.skandia.se/spf](http://www.skandia.se/spf) finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. *Prisbasbelopp 2011 är 42 800 kr.*

De som saknar dator kan ringa Allan Magnusson, tel 023-154 14, om frågor runt försäkringarna.

*Premier från och med 2011-04-01 till och med 2012-03-31:*

Olycksfallsförsäkring:	23 kr/mån
Livförsäkring 0,5 prisbasbelopp:	59 kr/mån
Livförsäkring 1,0 prisbasbelopp:	118 kr/mån

*För dig som ansluts till livförsäkringen från 2011-04-01:*

Om du är ny medlem från 2011-04-01 eller har tecknat livförsäkring från 2011-04-01 gäller en begränsning av livförsäkringen under de första 12 månaderna. Detta innebär att livförsäkringen endast gäller vid dödsfall på grund av olycksfall under det första året efter inträdet i livförsäkringen. Därefter gäller livförsäkringen oavsett vad som förorsakat dödsfallet.

*Observera att du som blivit medlem före 2011-04-01 eller har tecknat livförsäkringen före 2011-04-01 inte berörs av denna begränsning.*

## Mötesförsäkring – avtalsnummer 7890

Mötesförsäkringen är en olycksfallsförsäkring. Den gäller utan särskild ansökan och omfattar medlem i SPF.

*Försäkringen gäller:*

- Under möte eller annat arrangemang anordnat av SPF,
  - Under resa till och från sådant möte/arrangemang och
  - Under oavlönad hjälp till annan SPF-medlem, s k väntjänst, förmedlad av SPF.
- Gäller även den s k brevdueverksamheten.

*Omfattning:*

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, högst ett halvt prisbasbelopp
- Rehabiliteringskostnader, högst 2,0 prisbasbelopp
- Invaliditet, högst 1,5 prisbasbelopp
- Dödsfall på grund av olycksfallsskada, 0,2 prisbasbelopp

Den som ansluts till försäkringen ska bo och ha sin hemvist i Sverige och vara inskriven i svensk försäkringskassa. Försäkringen upphör att gälla när försäkringstagaren inte längre är medlem i SPF. Om medlem har egen olycksfallsförsäkring, t ex SPF:s medlemsförsäkring, ska ersättning i första hand lämnas från denna.

Försäkringen betalas av förbundet.

## Medlemsförsäkring – avtalsnummer 9550

Medlemsförsäkringen består av olycksfallsförsäkring och livförsäkring.

### *Olycksfallsförsäkring*

Ett olycksfall är den kroppsskada som försäkringstagaren ofrivilligt drabbas av genom plötslig yttre händelse, ett utifrån kommande våld mot kroppen. Olycksfall kan vara många olika händelser, som t ex att man ramlar av cykeln och bryter armen, snubblar på trottoarkanten och slår ut en tand eller att man skär sig så illa att man behöver sys.

*Om du råkar ut för olycksfall ska du:*

- Se till att komma till en läkare/tandläkare
- Spara kvitton för alla utlägg
- Fylla i skadeanmälan

Skadeanmälan finner du på [www.skandia.se/spf](http://www.skandia.se/spf) eller på SPF:s expedition.

Vid olycksfall som omfattas av mötesförsäkringen ska **Skadeanmälan mötesförsäkring** användas, vid övriga olycksfall **Anmälan om olycksfall**.

Blanketter finns även på SPF:s expedition.

### *Ersättning*

- Läkekostnader
- Tandskadekostnader
- Resekostnader
- Merkostnader, upp till 3 prisbasbelopp
- Rehabiliteringsersättning, upp till 2 prisbasbelopp
- Akutersättning, pga sveda och värk
- Krisförsäkring. Vid behov, kontakta Skandias Kriscentrum tel 08-534 804 65
- Medicinsk invaliditet pga olycksfall
  - t o m 64 år, högst 10 prisbasbelopp
  - mellan 65 och 75 år, högst 5 prisbasbelopp
  - över 75 år, högst 4 prisbasbelopp
- Dödsfall pga olycksfall, 1 prisbasbelopp

Olycksfallsförsäkringen kan du, oavsett ålder, ansluta dig till när som helst under förutsättning att du är SPF-medlem. Olycksfallsförsäkringen gäller utomlands men upphör att gälla om du har för avsikt att vistas mer än ett år utanför Norden.

En grundförutsättning för att anslutas till försäkringen är att du vid tecknandet har din hemvist i Sverige och är inskriven i svensk försäkringskassa.

### *Livförsäkring*

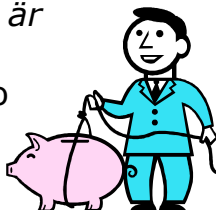
Endast medlem som inte är intagen för slutet sjukvård och som fyllt 60 men inte 70 år har rätt att ansluta sig till livförsäkringen inom sex månader efter det han/hon blivit medlem i SPF och registrerats som medlem i förbundets centrala medlemsregister. För att behålla ett obrutet livförsäkringsskydd efter de tre kostnadsfria månaderna måste du anmäla dig inom tiden för dessa tre månader.

Den som blivit medlem före 60 år eller före 65 år får ett nytt erbjudande på samma villkor att teckna livförsäkring vid nämnda ålder. Försäkringen gäller var du än befinner dig i världen.

*Allan Magnusson*

## 50 kronor i onödan ...

... får vi betala om du glömmert  
att tala om vem du är  
som betalat in till  
föreningen. Plusgiro  
måste då hjälpa  
oss att ta reda på  
vem du är.



Kassören



## Om du flyttar...

... anmäl din nya  
adress till SPF-  
expeditionen  
(tel 690 45) eller till

vår medlemssekreterare Maud  
Nilsson (tel 203 42).

## Ta bussen till SPF!



Det finns en buss-  
hållplats alldeles  
utanför SPF-expe-  
ditionen på Trotz-  
gatan. Hållplatsen

heter *Östra skolan*. Där stannar  
linje 702 (Källviken – Centrum –  
Stennäset).

## Behöver du ta bilen till SPF?



Vi delar parkeringen utanför  
Küselska gården med Läns-  
styrelsen. Sök ledig plats och  
betala avgiften i biljettautomaten.

Deltar du i ett sammanträde,  
som SPF kallat till, bör du spara  
p-biljetten och lämna in den i  
samband med ev reseräkning, så  
får du tillbaka avgiften.

Nära parkeringsmöjligheter  
finns också på *Gamla postparke-  
ringen* och längs *Promenaden*.

## Har du e-post?

Skicka ett e-post-brev till förening-  
ens dator [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se) så  
för vi in din adress i vår e-post-  
katalog. Vi kan då vidarebefordra  
information till dig.

*Obs: Gäller endast SPF-medlemmar!*

## Om du byter e-post-adress,

kom ihåg att skicka den nya  
adressen till SPF Falubygden.

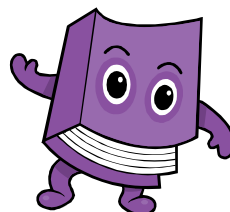
## SPF-mästerskap 2011

**Orientering:** 9-11/8 i Kristinehamn  
(obs: ändrat datum) (arr: SPF Bro)

**Boule:** 20-21/8 i Motala  
(arr: SPF Baltzar)

**Golf:** 1-2/9 i Mariestad&Töreboda  
(arr: SPF Mariestad)

**Bowling:** 5-8/9 i Bålsta  
(arr: SPF Håbo)



## 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 833 40  
(böcker), eller Annelie Ståhl,  
tel 827 36 (talböcker).

## SPF-NYTT 2011-2

Ansvarig utgivare: Karin Michols

### Innehåll:

Anhörigstöd	16
Annonsansvarig	40
Bilder på webben	4
Bilen till SPF	38
Blogg på webben	4
"Boken kommer"	38
Boule	12
Bowling	12
Brukarråden (vid vårdcentralerna)	17
Bussen till SPF	38
E-post, har du?	38
Expedition/information	2
Flyttanmälan	38
Friskvård	11-13
Försäkringar	4, 36-37
Golf	12-13
Hörselproblem	14
Idéer och förslag, har du?	4
Insändarsida på webben	4
Kafé Björken	15
Kalender	20-21
Kommunala pensionärsrådet KPR	17
Kommunfixar'n	16
Kursverksamhet i nästa nummer	5
Luncher, Restaurang Chapeau d'Or	15
Motionera Mera-lotteriet	11
Motionssimning	13
Musik i Stadsparken	5
Månadsmöten	5
Ordförandens spalt	3
Rabatt på SJ för SPF-medlemmar	18
<b>Reportage:</b>	
Aktuella stadsbyggnadsprojekt	29
Fler hittar till Kafé Björken	33
Jeanna d'Arc – ett mysterium	28
Lunch tillsammans	35
Medicin-historiska museet	27
Melodier man minns	31
Måste lämna bästa lokalen	32
Operetten Grevinnan Maritza	34
Sir Ernest Cassel	30
Resevillkor	6
Resor	6-10

Ryggymnastik	13
Sittande gymnastik	13
Skogsvandringar	11
SPF Daladistriktets årsstämma	26
SPF Falubygden	4
SPF Falubygdens årsmöte	23
SPF-mästerskap 2011	38
SPF-Nytt, redaktion	39
Studiebesök	5
Styrelse	2
Synproblem	14
"Säkrare seniorer"	13
Träffpunkt Britsarvsgården	16
Träffpunkt Smedjan	16
Träffpunkt Källängesskolan Svärdsjö	16
Utflykt med Väntjänsten	15
Vad tycker du om maten?	16
Vattengymnastik	13
Verksamhetsansvariga	2
Verksamhetsberättelser, klipp ur	24-25
Väntjänst	14
Webbplatser	4 o 10

### Annonser:

Blomsterriket	22
Din Frisör	18
Falu Begravningsbyrå	22
Husqvarna	22
Phai's Massage och Fotvård	18
SJ Resebutik	19

#### SPF-Nytts redaktion:

Sven-Erik Ejeborg

[se.ejeborg@telia.com](mailto:se.ejeborg@telia.com)

Gustaf Lagerby

[gustaf.lagerby@telia.com](mailto:gustaf.lagerby@telia.com)

Margareta Nissby

[margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)

Inger Ågren-Grundelius

[inger.grundelius@telia.com](mailto:inger.grundelius@telia.com)

Bo Bävertoft (webbsidan)

[bo@bavertoft.st](mailto:bo@bavertoft.st)

Stig Hellberg (gruppmejl)

[stig@hellberg.nu](mailto:stig@hellberg.nu)



**Sveriges Pensionärsförbund (SPF)**

**SPF Falubygden  
Trotzgatan 35  
791 72 FALUN  
Tel 023-690 45  
Org nr 883201-9239**

**e-post: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)  
[www.spffalubygden.com](http://www.spffalubygden.com)**

**VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!**

Kontakta vår expedition per telefon, post, e-post eller personligt besök.

**VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!**

***Varje annons når 1870 medlemmar***

Annonsansvarig: Allan Magnusson, 023-154 14

Annonspriser:

Helsida 900 kr • Halvsida 500 kr • Kvantssida 300 kr

Stopptider och utgivningsdagar under 2011:

<i>Nummer:</i>	<i>Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
2011-3 Höstens program	9 augusti	31 aug – 2 sep
2011-4 Inför vintern	8 november	30 nov – 2 dec