

INFÖR SOMMAREN



Kul på hjul! Cykelsäsongen startade i april. Läs på sidan 15.

Styrelse 2024

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Herbert Carlén	073-805 5700
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Kent Karlsson	023-79 31 80
	Göran Mossberg	070-529 9054
Revisorer:	Tomas Lorenz (smkall)	070-527 3437
	Carola Ericsson	070-515 8769

På föreningens webbplats (*se nedan*) finns förteckning över samtliga ledamöter i kommittéer och organ, samt e-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga. Styrelseprotokoll finns tillgängliga på expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommittén:	Karin Malmgren	070-621 1248
Friskvårdskommittén:	Hans Thors	023-179 26
Husgruppen:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommittén:	Inger Söderlund	070-339 1870
KPR/Pensionärsrådet:	Kent Karlsson	023-79 31 80
Körkommittén:	Stina von Post	076-805 0109
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregistret:	Eva Andersson och Irene Malmberg	070-634 0194 070-563 4479
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommittén:	<i>vakant</i>	
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Hans Kinell	070-535 9809

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 (<i>vecka 27–31 endast tisdagar kl 10-12</i>)
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfseniorerna.se/falun
Bankgiro:	690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen (GDPR) innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter.

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.
Se www.spfseniorerna.se/falun-foreningen

Ordföranden har ordet

När jag skriver detta är vi på väg in i maj månad. Efter en lång vinter börjar man känna hopp om en skön vår och sommar. Det är alltid lika fantastiskt att se hur naturen ställer om och vi får på nytt uppleva alla de ingredienser som gör att även vi själva blommar ut. Vi är alla värda att få denna upplevelse och

börja fantisera om vårens och sommarens fröjder. Som vanligt är det full fart i våra verksamheter och i planeringen ligger man redan för aktiviteter inför hösten.

Vi har sedan en tid gjort lite justeringar i vår planering för speciellt våra aktiviteter i Wallmanssalen. Vår ambition är ju att kunna bereda så många som möjligt plats på våra aktiviteter. Som ni kanske lagt märke till på medlemsmöte har vi haft biosittning och sedan nyttjat alla våra övriga utrymmen för fikar. Vårt intryck var att man tyckte det var trevligt arrangerat.

Den uppmärksamme kanske har noterat att i anmälan finns ingen upplysning om antal anmälda och vi stoppar heller inte anmälningarna. Syftet är att få information om intresset för aktiviteten. Vi arbetar med att justera i vår planering hela tiden för att kunna erbjuda bästa servicen.

Distriktet har genomfört sin stämma den 10 april i Borlänge. Årets stämma genomfördes programenligt, utom när det kom till förslaget att höja distriktets avgift med 10 kronor från 2025. Stämman godkände ej förslaget då det först framfördes på stämman. Vidare blev det en förvirrad diskussion om hur föreningarna be-



slutar gällande avgiften. Varje nivå i organisationen fastställer endast sin egen avgift och inget annat.

Budgetläget för distriktet är redan för 2024 pressat. Här börjar redan konsekvenserna av förbundets höjning med 30 kronor 2025 visa sig. Deras så kallade besparingar 2024 rymmer i

flera fall beslut att föra över kostnader på distriktet.

Här har vi från vår förening tidigare framfört att en total översyn måste göras av vad förbundet skall göra och vad som skall ligga på distriktet.

Medlemsutvecklingen på förbundsnivå mellan 2016-2023 var ett tapp på nästan 21000 medlemmar. En analys av förbundets ekonomi omkring tiden 2016 visade på en överdriven tro på stark medlemsutveckling.

Detta till trots har förbundet anställt flera personer som stöd till distrikt och föreningar utan att efterfråga vårt intresse. Erfarenheterna av dessa insatser för vår del är högst tveksamma.

Vår medlemsutveckling under motsvarande period var +14% och förbundet -8%.

Vår utveckling har mycket lite att göra med satsningen på förbundet utan på vårt eget arbete med att erbjuda bra verksamhet.

Jag vill med detta säga att en omedelbar genomgång av vilka uppgifter som skall ske på respektive nivå i organisationen bör starta.

Görs inte detta nu kommer det att drabba oss på förenings- och distriktsnivå framöver.

Vi ute i organisationen vill att förbundet fokuserar på påverkansarbetet mot regering, riksdag, myndigheter samt media. Det lokala påverkansarbetet klarar vi själva liksom rekryteringen.

Vi kommer att vara värd för nästa samverkansområdesmöte mellan föreningarna i Borlänge, Säter-Tuna samt Svärdsjö-Enviken den 15 maj. Likaså kommer vi att träffa styrelsen för Borlänge den 30 maj där rekryteringsarbetet står i fokus,

Den 15 maj kommer frågorna kring förbundets utveckling och roll att tas upp.

Distriktets budget för 2024 bygger på ett nyligen upprättat nyttjandearräsavtal mellan SPF Seniorerna Falun och distriktet. Avtalet är anpassat till den nyttjandenivå som distriktet haft i de nya lokalerna, Samtidigt ger avtalet distriktet möjlighet att inom ramen för avtalet minska sina externa hyreskostnader.

För vår förening innebär det en reduktion av hyresintäkterna från distriktet. I den genomgång av vår ekonomi som styrelsen beslutat om kommer effekterna av avtalet med distriktet att beaktas.

Det är glädjande att lyfta fram att vi fått statsbidrag beviljat även för 2024 för att i princip kunna genomföra det vi gjorde 2023, men vi har lärt oss av föregående år att helt gratis inte alltid är bra. Planeringen kommer nu att ta vid med ambitionen att alla skall kunna komma med.

Det som är nytt för 2024 är att vi har planer på att anordna dans. Vidare en aktivitet riktad till seniorer utan att de är medlemmar. Syftet är att kunna visa vad vi gör och därmed få flera att se nyttan av att vara medlem.

En aktivitet som fanns med 2023 var att bilda ytterligare en KGK-grupp. Som framgår på annan plats kunde detta genomföras först 2024. Resultatet blev över förväntan med två nya grupper samt påfyllnad i de två gamla grupperna.

Slutligen ett stort tack till alla i vår organisation som lägger ner tid och kraft för att vi övriga skall få det så trevligt som möjligt. Ett tack också till er som deltar i allt vi erbjuder, vilket för oss är en uppskattning av det vi gör. Vi kan redan nu säga att vi har en intressant höst att se fram emot.

Ha en skön sommar och var rädda om er.

Anders Sätterberg, ordf

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

Där publicerar vi **nyheter/ändringar om resor och arrangemang** så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt. I **Kalendern** på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Följ oss på Facebook

Vi lägger ut information på Facebook, vår facebookside "SPF Seniorerna Falun" och vår grupp "SPF Seniorerna Falun – en grupp för falusiorer". Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer".

Har du inte Facebook? Då kan du följa föreningens facebookinlägg på www.spfseniorerna.se/falun/facebook-flode/

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

MÖTEN

Våra möten kan indelas i två kategorier:

Medlemsmöten, pubaftnar och fester med alkoholtillstånd: Endast medlemmar kan delta.

Möten, studiebesök och fester utan alkoholtillstånd: Medlemmar äger företräde, men i mån av plats kan även icke medlemmar delta.

Anmälan till möten görs genom webbanmälan (www.spfseniorerna.se/falun).
Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2).

Anmälan är alltid bindande. Vid webbanmälan erhålls anmälningsbekräftelse **dels direkt på skärmen** (utifrån löpnumret och max antal deltagare framgår om du kommit med eller hamnat på reservlista), **dels med ett mejl** till angiven e-postadress. Anmälan via expeditionen bekräftas antingen direkt (i telefon/vid besök) eller via mejl.

Om du är på reservlistan kommer vi att kontakta dig per telefon och erbjuda plats, när det blir ett återbud.

För vissa möten utgår avgift.

Betalning ska erläggas samtidigt med anmälan till bankgiro 690-3330 när du fått bekräftelse att du kommit med. Vi kan inte ta emot kontanter. Kom ihåg att ange aktivitet och namn på den/dem betalningen avser.

Vid avanmälning senare än en vecka före aktiviteten återbetalas inte erlagd avgift, oavsett orsak.

Undantag från ovanstående regel gäller om platsen kan överlätas på någon annan (t ex någon på reservlistan).

Fastställt av styrelsen 2024-05-13

MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Medlemsmötena äger rum i Wallmanssalen, Åsgatan 37, **andra torsdagen (obs: ny veckodag!)** i månaden kl 13.30, om inte annat meddelas. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena när så är möjligt.

Torsdag 13 juni kl 13.30, Wallmanssalen: Musikcafé

The Besnaz från Bäsna underhåller med 50- och 60-talsmusik inspirerad av Shadows, Spotnicks m fl.

Anmälan fr o m 21 maj t o m 4 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max 80 personer.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Torsdag 8 augusti kl 13.30, Wallmanssalen: Musikunderhållning

Gruppen *Never Too Late* från Falun. Fika i pausen.

Anmälan fr o m 16 juli t o m 30 juli via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max 80 personer.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Torsdag 12 september kl 13.30, Wallmanssalen: Centrala Stadsrum

Information om utvecklingen av stadskärnan m m. Lars Westin, centrumutvecklare och verksamhetsledare, Centrala Stadsrum.

Anmälan fr o m 27 augusti t o m 3 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max 80 personer.

Information: Bengt Ericsson, tel 073-461 69 37

ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 4 juli kl 13 till ca 16: Bussutflykt för 80+

Vi arrangerar åter en utflykt för våra 80plus-medlemmar. Det blir en tur runt i Falun med Örjan Hamrin som guide med temat "Staden som försvann". Fika på Gullnäsgården. Allt kostnadsfritt. Max 50 personer.

Påstigning på Resecentrum gate 1 kl 13.00 och vid Britsarvsgården kl 13.10.

Ange på anmälan var du stiger på.

Anmälan fr o m 11 juni t o m 25 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Söndag 1 september kl 15 till ca 16, Wallmanssalen: Underhållning

med tankeläsaren och illusionisten Lennart Hjelm från Borlänge, känd från TV-inslag och olika typer av seminarier. Fika med tårter.

Kostnad: 150 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Max 80 personer.

Anmälan fr o m 13 augusti t o m 22 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom 070-322 83 08

Torsdag 19 september kl 19 - 21, Wallmanssalen: Pubafton

Vi fortsätter med våra populära pubaftnar. Det finns möjlighet att köpa öl och/eller vin samt alkoholfritt i baren. Föreningen bjuder på tilltugg.

Under kvällen underhåller Sara Irisdotter och *Livingroom*. Max 80 personer.

Obs: Endast för medlemmar

Kostnad: 125 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med.

Anmälan fr o m 3 september t o m 12 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

För mer information kontakta gärna expeditionen
eller programkommittén Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

TISDAGSFIKA

Under sommaren t o m den 27 augusti samlas vi varje tisdag i Kristineparken kl 14-15 för en stunds samvaro.

Eget fika medtages och gärna en lättransportabel stol.

Vid första tillfället, den 21 maj, bjuder SPF på fikat.



PROMENADERNA UPPHÖR

Efterfrågan på dessa har minskat under en längre tid.



GEMENSAM LUNCH

Sommaruppehåll till den 6 september med första gemensamma lunchen på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8, kl 13.

Därefter varannan fredag, 20 september osv.

Ingen föransmälning behövs.

*Undrar du över något? Ring Anna Maria Wahlberg,
Trivselkommittén, tel 070-250 78 92.*

LÄSTIPSTRÄFFAR



Välkommen du som vill dela och få lästips av andra! Vi träffas **sista torsdagen i varje månad kl 13** (undantaget juni-juli-augusti och december).

Har du inget tips att ge, får du garanterat lästips med dig hem. Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs.

Plats: SPF-lokalen på Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58.

Behöver du hjälp med IT-frågor?

Se annons Teknikhjälp på sidan 17

IT-hjälpen på Falu Stadsbibliotek upphör

Fr o m maj försvinner tyvärr IT-hjälpen från biblioteket eftersom utbildningen på Lugnet upphör.

RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spfseniorerna.se/falun). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2). Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

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

Anmälan är bindande när du gjort den på webbplatsen eller anmält dig på expeditionen via besök eller per telefon och fått ett bekräftelsemejl/bekräftelse.

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: **Gatuadress, Postnummer, Ort, Födelsedata (vid båtresa), Telefonnummer, E-postadress, Påstigningsplats, Medlem ja/nej.**

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

Vid avanmälan av endagarsresor gäller följande:

- tidigare än 30 dagar före avresan 200 kr/person
- inom 30-15 dagar före avresan 25% av resans pris
- 14 dagar till 72 timmar före avresan 50% av resans pris
- senare än 72 timmar före avresan hela resans pris
- eventuella teater/show- eller andra evenemangsbiljetter återbetalas ej.

Undantag från ovanstående regel gäller om det finns en reservlista och någon på den övertar/betalat platsen. Då utgår ingen avanmälningssättning.

Vid resor med andra arrangörer gäller respektive arrangörs regler som ska framgå vid annonsering i MedlemsNytt.

Betalning erläggs senast 15 dagar före avresan till bankgiro 690-3330 – vi kan inte ta emot kontanter. För vissa av våra resor tar vi ut en anmälningsavgift på 200 kr. När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.

Kom ihåg att ange namn på personen och vilken resa/arrangemang som avses.

Antaget av styrelsen 2024-03-11

HEMLIG RESA

11 juli

En heldag med upplevelser, förmiddags- och eftermiddagskaffe och lunch. Möjligheter till shopping, egna strövtåg men också guidning.

Bra om fötter och ben klarar trappor!

Vi lämnar Falun tidigt på morgonen och är tillbaka cirka kl 19.30.

Påstigning Britsarvet kl 07.05, Knoppen kl 07.10, Resecentrum Gate 1 kl 07.20 samt Korsnäs vägen kl 07.30.

Pris: vid 50 personer 855 kr och vid 35 personer 960 kr.

Anmälan tidigast 28 maj kl 10.00 och senast 25 juni kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84,
gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

MARIEFRED och BIRKA

8-9 augusti

Mariefred är en riktig småstadsideal. I stadskärnan finns många välbevarade byggnader från 1700- och 1800-talen. Vi bor på Gripsholms Vårdshus, med utsikt över Gripsholms slott, där vi får en guidad visning. På slottet kan vi se en av Europas mest välbevarade 1700-talsteatrar, bevarade rum från 1500-talet, svenska statens porträttsamling m m.

Dag två stiger vi på båten som tar oss över Mälaren till ”Sveriges första stad” Birka på Björkö. Vi får en guidad tur kring vikingarnas viktigaste handelsplats och kan titta på vikingamuseet och den rekonstruerade vikingabyn med tidstypiska smedjor och vävstugor. Efter lunch, som vi äter på ön, går båtfärden åter till Mariefred och bussen, som tar oss tillbaka till Falun.

På hemvägen stannar vi på restaurang Dalahästen i Avesta, där det finns möjlighet att köpa något att äta.

För mer utförligt program se www.spfseniorerna.se/falun under Resor, eller hämta informationsblad på expeditionen.

Pris: 4990 kr, enkelrumstillägg 1150 kr.

I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med frukost, ett kaffestopp, två luncher, middag på Gripsholms Vårdshus, båtresa, guider och entréer enligt program.

Anmälan tidigast 21 maj kl 10.00 och senast 4 juni kl 12.00 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. Faktura skickas därefter från ReseSkaparna, som är arrangör.

Ansvarig: Ulla Immler, tel 070 460 69 11, ulla.immler@gmail.com

KOMMANDE RESOR I SEPTEMBER OCH OKTOBER

I september gör vi en resa i Bellmans fotspår (1 dag). Kort anmälningsstid.

Ansvarig: Roland Gyllenhammar.

I oktober åker vi till Ludvika. Där tar vi avstamp i historien och tittar in i framtiden. Vi kommer bland annat att besöka Hitachi (f d ABB, f d Asea) för att höra om hållbar energianvändning i framtiden. Ansvarig: Ulla Immler

Resorna beskrivs närmare i nästa nummer av MedlemsNytt.

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

40 Vinster delas ut och högsta Vinsten är 1000 Kr!

Period 2 vinter är avslutad och vinnarna harlottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spfsenioreerna.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 13).

Du kan hämta din vinst på SPF Seniorernas expedition (öppettider: se sidan 2).

Period 1 sommar pågår till den 31 augusti 2024. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från webbplatsen. Om du inte har dator eller skrivare, kan du kontakta SPF Seniorernas expedition, tel 023-690 45.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in kortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast den 9 september 2024**.

**Motion är roligt och viktigt! Prova gärna någon ny aktivitet!
Ha en härlig motionsommar!**

Boule

Boulespelet är i full gång och utomhusspelet har startat sedan några veckor tillbaka, som vanligt på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna.

Ta gärna med fika.

Liksom tidigare är det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

Våra bowlare har nu avslutat säsongen med spel i Maserhallen i Borlänge.

Spellet återupptas i Maserhallen i månadsskiftet augusti-september.

Vår kontaktperson för bowling är Kent Malmström, tel 076-844 79 18.

Skogsvandringar

Fyra av vårens fem skogsvandringar är nu genomförda.

Vårens sista vandring är tisdag 4 juni och går i Backa våtmarker. Samling kl 09.30 på Lugnets stora parkering.

Vandringen startar vid Backa Fritid i Danholn, ca 4,5 km i lätt terräng.



Höstens vandringar startar tisdag 27 augusti vid Pumpen, Hosjö. Samling som vanligt kl 09.30 på Lugnets gratisparkering för samåkning. Vandring på stig och grusväg, ca 5 km.

Nästa vandring i höst blir 3 september, till Sjulsarvsstugan. Samling på Lugnets gratisparkering kl 09.30 där vandringen startar.

Datum för övriga vandringar är 10, 17 och 24 september. Mer information kommer i nästa MedlemsNytt.



Gym i Slätta

Vårsäsongen på gymmet i Slätta avslutas torsdag 6 juni kl 10-11.

Höstsäsongen startar måndag 2 september kl 10-11.

Mer information kommer i nästa nummer av MedlemsNytt.

Golf

Seniorgolf

Den populära laggolfen (scramble) på **onsdagar** startar när banan blir spelduglig. Det kanske har startat när ni läser detta MedlemsNytt. Spelstart meddelas i gruppejl.

Anmälan till scramble görs på Min Golf.se senast kl 17.00 på tisdag dagen före spel.

Anmälningsavgiften är 50 kr resp 60 kr. Det senare för icke medlemmar.

Greenfee 125 kr erläggs för gästspelare.

Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2024

Alla golfande medlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf

fredagen den 14 juni med gemensam start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i en damklass och en herrklass.

Alla herrar spelar från röd tee. Damerna får välja röd eller orange tee.

Spelplats: Samuelsdals golfbana

Tävlingen spelas över 18 hål. Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Anmälan till tävlingen görs i GIT på **golf.se** och **Min golf** **senast tisdagen den 11 juni kl 16.00.**

Startlistan läggs ut på golf.se och Min golf torsdagen den 13 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 250 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

OBS! Startavgiften betalas kontant eller med swish.

För information och frågor kontakta tävlingsledarna Inger Larshans, tel 070-714 84 40 eller Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35

Hjärtligt välkomna!

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu flyttat utomhus till Korsnäs idrottsplats. Det är spel varje tisdag kl 10-11. *Klädsel:* Joggingskor, i övrigt väljer du själv.



Kul på hjul

Cykelgruppen ”Kul på hjul” gör *varje onsdag* turer till olika platser i vår kommun.

Vill du vara med? Kontakta vår ledare Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17.

Kanotpaddling

Runns KajakSällskap (RKS) och *Human by Nature* inbjuder även denna sommar till kanotupplevelser på sjön Runn. Plats: Sjösidan, Främby udde 20. Förmiddagspaddling kl 08–10.

Det blir två ”prova på”-tillfällen samt fyra gemensamma paddelturer tillsammans med RKS. Man kan då hyra kanot eller ha med sin egen.

Anmäl ditt intresse till Tom Bergerengen senast 17 juni.
E-post: tom.bergerengen@gmail.com , tel 070-588 84 68.

Första ”prova på”-tillfället blir efter midsommarhelgen – preliminärt måndag 24 juni. Max 16 deltagare. ”Först till kvarn” gäller.

Vi återkommer med exakt datum och kostnad för kajakhyra (subventionerad) innan midsommar.



HUMANby
NATURE

I höstens program.....



I nästa nummer av MedlemsNytt kommer vi förutom skogsvandringar förhoppningsvis kunna erbjuda bland annat

Mjukgympa, måndagar kl 10.00, start vecka 36

Funktionell träning, som nu byter namn till lättgympa, måndagar kl 11.00, start vecka 36

Vattengymnastik, (om vi får några tider) start vecka 38

Hjälp! Vi söker en ledare i vattengymnastik!

Har du tidigare varit ledare för gymnastikgrupp eller motionsgrupp, haft ledaruppgifter i annan verksamhet eller kanske av rent intresse kan tänka dig att leda en eller två grupper i vattengymnastik?

Du kommer naturligtvis att få viss utbildning.

För information, frågor och anmälan, kontakta Hans Thors, tel 070-677 05 49 eller e-post hansthors18@gmail.com

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På SPF Seniorerna Faluns webbplats finns en länk till Vuxenskolas webbplats där aktuellt utbud av studiecirkel presenteras.

Under våren har ett flertal studiecirkel pågått som samlat många intresserade deltagare och engagerade ledare.

Teman och innehåll i dessa studiecirkel har bland annat varit: måleri, träslöjd, AI och chat GPT, foto, lera, handarbete, linedance, operakunskap, släktforskning, skrivande, lokalhistoria och samspel med hund.

Inför hösten kommer Studiekommittén att på nytt presentera ett gediget utbud av studiecirkel för oss medlemmar. Dessa startar efter sommaren och presenteras i nästa nummer av MedlemNytt, så håll utkik!

Vill du också lära andra något du brinner för eller har du andra bra idéer som skulle kunna utveckla vårt kursutbud?

Varmt välkommen att ta kontakt med oss genom Studieförbundet Vuxenskolan: 023-222 46 eller falun@sv.se

* * *

Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2023 – 31 mars 2024

1 Kerstin Hyckenberg	15 Birgitta Wikström	29 Inger Åberg
2 Irene Svensson	16 Kenneth Wipp	30 Eva Färnkvist
3 Stina Heldemar	17 Lena Svensson	31 Pia Härd
4 Pirkko Stenerhag	18 Bo Fagerlund	32 Barbro Persson
5 Sonia Hedberg	19 Ingela Asp	33 Per-Anders Ingebro
6 Olof Färnkvist	20 Anna Kihlén	34 Ulla Proos
7 Per Nilsson	21 Birgitta Lindskog-Morell	35 Ann-Christin Olofsson
8 Marianne Strömer	22 Tomas Lorenz	36 Kristina Bryggare-Nyström
9 GunBritt Sandberg	23 Lars Skoglund	37 Christina Liss Sörestad
10 Isobel Lejbro	24 Karin Malmgren	38 Monica Hillner
11 Marie Kellner	25 Lena Samuelsson	39 Lena Skytt
12 Anneli Tibblin	26 Sven-Charter Kihlén	40 Britt Berglund
13 Anna Lundquist	27 Inger Ledin	
14 Gun Klingström Jansson	28 Per-Erik Hagdahl	

Vinterns skidturer avslutades i Sörskog

Det blev tre damer som mötte upp på Lugnetparkeringen den 25 mars för att åka skidor i Sörskog. Det snöade och blåste en del, så en vände och åkte hem.

Eva Halvarson och Kristina Holmberg, som åkte, fick en helt underbar skidtur.

Eva rapporterar:

"När vi kom upp till Sörskog hade det slutat snöa. Spåren var helt perfekta – fasta och inte alls isiga, som man kunde förvänta sig."

Trots kyla, regn och konstigt väder i allmänhet blev det tolv skidutflykter (Sörskog, Stångtjärn, Vintjärn och Pumpen) och en dubblerad vandring denna säsong.

Stort tack till alla som hjälpt till. Det har behövts då jag själv varit indisponibel en längre tid.

Till hösten räknar vi med att långvandringarna startar redan i oktober. Gustav Boklund har lovat att hålla i oktobervandringarna. Dessa kommer att gå på torsdagar för att inte krocka med Veteran-orienteringarna, som går på tisdagar.

Oktobervandringarna kommer i första hand att upprepa tidigare genomförda långvandringar.

Mats Hiertner



Bowlingmöte mot Bollnåspensionärerna

Vårt sedvanliga möte sker årsvis med spel hemma/borta växelvis och nu var det vår tur att arrangera spelet.

Bk Spårren heter våra motståndare som vi mötte i två matcher den 24 april.

Den dagen hade inte "Spärrarna" mycket att säga till om eftersom båda våra lag vann komfortabelt med 16-4 och 13-7.

Första laget vann med 16-4.

Genom åren har vi lärt känna varandra väl och det är en munter stämning oss emellan även om man inte alltid vinner.

Efter spelet samlades vi i Maserhallens Cafeteria, intog mackor och delade ut priser till de bästa i varje lag. De bästa i våra lag var Ulla Norin med 657 p och Bo Persson med 745 p.

Andra laget vann med 13-7.

Nästa dust blir i Bollnäs, bandymetropolen, där vi hoppas på seger igen och låter Bollnäsarna vinna sina matcher i bandy istället.

Kent Malmström





Cykelgruppen Växer!

Cykelsäsongen startade på bästa sätt. Den 17 april dök ett tjugotal cyklister upp vid Kålgår'n för att cykla Varpan runt. Flera var med för första gången och för andra var det första längre turen efter vintern. Kul, att det finns ett intresse för dessa turer!

Ganska kyligt när vi startade men solen värmdde bitvis. Vid vårt stopp vid Österåbadet bestämde vi att nästa tur skulle gå till Staberg, ca 2,5 mil.

Turen till Staberg gick i fint cykelväder. Ingen blåst denna gång vilket

gjorde det lätttrampat. Många i gruppen avnjöt en god lunch på Stabergs Krog.

Den första maj mötte femton deltagare upp vid Slussvaktar'n för att cykla dagens tur via Källviken, Norsbo, Olsbacka, Stråtjärn och Gunnarsbo, där vi stannade för en fikapaus innan färden fortsatte hemåt mot Falun. Turen var ca 28 km. Alla gladdes naturligtvis över det fina vårvädret, som vi nu hoppas är här för att stanna.

Välkomna att hänga med! Du får lära känna trevliga människor som gillar att röra på sig och umgås.

Sonia Hedberg

Vårens bordtennisspel

Bordtennisen för våren håller nu på att avslutas. Vi har spelat femton gånger sedan januari. 38 personer har deltagit någon gång, för det mesta har vi varit ett 30-tal personer.



Vi har haft en turnering, där vi spelade i tre klasser – två standardklasser och en klass för de lite bättre. Segrade i standardklasserna gjorde Gunnar Noring och Bengt Olsson. I klassen för de lite bättre vann Jan Erik Andersson.

Segrarna i resp klass. Fr v Bengt Olsson (standardklass), Gunnar Noring (standardklass) och Jan Erik Andersson (klassen för de lite bättre).

Vi drar igång igen till hösten med start 2 oktober. Anmälan sker på SPF Seniorerna Faluns hemsida. Information kommer i slutet av september.

Dick Junholm och Mats Neubauer

VIP

(Very Important Pensionär)

Med Senior Smart åker du som fyllt 65 år buss i hela Dalarna för 230 kronor i månaden. Välkommen ombord alla helgdagar dygnet runt och vardagar 9-14 och efter 17. Kortet gäller i 30 dagar. Trevlig resa!!

Läs mer på dalatrafik.se



VÄLKOMMEN ÖNSKAR
MATTIAS & VERONICA
MED PERSONAL



VÅR BEHÖRIGA
ELEKTRIKER HJÄLPER
DIG MED
INSTALLATIONEN

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LJUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD



ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

  ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

I samarbete med



Vi hjälper dig med all din teknik i Falun/ Borlänge-området, med omnejd

- ✓ Windows, Mac, Linux/UNIX
- ✓ Tv, surfplattor, mobiltelefoner
- ✓ Ljudsystem, mediaanläggning
- ✓ Datorer, kontorsutrustning
- ✓ Vi hjälper företag och privatpersoner

Telefon: 0760- 28 98 19
<https://www.teknikhjalp.se/>
E-post: info@teknikhjalp.se



350 kr/tim efter RUT-avdraget



Husgruppen gör möten möjliga

Stolar ska fram, bord ska dukas och kaffe kokas! Husgruppen har att göra inför eftermiddagens medlemsmöte.

– Det är alltid trevligt att träffas, vi har bra sammanhållning i gruppen – och det vi gör är viktigt. Det säger Anita Andersson, en i gruppen.

Nästan hela Husgruppen.

Sittande fr v Ulla-Stina Engström, Ann-Christine Aspholm och Anita Andersson.

Stående fr v Karin Malmgren, Ulf Lundquist, Birgit Hedman, Anita Hällbro, Sten-Olof Nylén, Anita Paulsson-Nylén och Anders Runström.



Husgruppen är viktig för att medlemsmöten och andra möten i Wallmanssalen ska bli så bra som möjligt. Och allt ska vara på plats när medlemmarna börjar strömma in.

Den här dagen är det premiär för biografisittning i salen, det har Program- och festkommittén beställt, för att så många som möjligt ska få plats. Stolarna står annars travade i ett hörn av salen. Den här gången blir det kaffe i olika rum, i anslutning till Wallmanssalen, men också inne på expeditionen. Bordet står hopfällda på vagnar i ett förråd och får rullas in och lyftas på plats.

– Vår uppgift är att ställa i ordning salen efter vad beställaren vill, och så ställer vi i ordning salen efteråt också, säger Anders Runström, som är sammankallande i Husgruppen.

– Idag har vi ordnat biografisittning, på pubkvällarna ordnar vi baren och ställer ut bord och stolar så att fyra-fem personer kan sitta tillsammans.

Baren är studenternas, liksom borden och stolarna, och samarbetet fungerar fint.

– Vi har salen tisdag, torsdag och söndag, studenterna onsdag, fredag och lördag.

Ulf Lundquist, till vänster, och Sten-Olof Nylén, till höger, bär bord.



Den här dagen har man samlats före klockan 12, och så blir man kvar efter mötet en stund.

- Vi har garderoben också, för vi vill inte att folk ska sitta med ytterkläderna på, av utrymnings skull. Garderoben är gratis, förresten.
- Ibland delar vi upp oss så att några kommer tidigt och andra kommer senare för att plocka ihop och lämna ut kläderna efter mötet.

I det nya köket pågår kaffebrygning för fullt, kaffebrödet är inköpt och läggs upp på fat och täcks med pappersservetter. Och så är borden dukade, ljudanläggningen inkörd och nu kan medlemmarna komma.

Text och foto: Inger Söderlund



Hallå där Eva Andersson!

1. Du är ju ansvarig för medlemsregistret, vem är du?

– Jag är född och uppvuxen i Avesta, flyttade till Örebro för studier på Socialhögskolan. Bosatte mig sen i Falun och arbetade några år på Socialförvaltningen. Efter det, fram till pension, arbetade jag på Försäkringskassan. Ett omväxlande och intressant arbete som mest rörde områdena barn och familj. Är gift och har två barn och fyra barnbarn.



2. Ni har ju nyligen kunnat räkna till över 2 600 medlemmar i vår förening, hur känns det?

– Det är jätteroligt med en så stor medlems-tillströmning. Måste vara ett bevis på att föreningen har aktiviteter och program som intresserar många. Faluföreningen är ju faktiskt den största i landet.

3. Hur ser du på arbetet med medlemsregistret, vad är viktigast?

– I och med att föreningen har så många medlemmar är det viktigt att registret är uppdaterat med aktuella uppgifter. Annars skulle medlemmarna gå miste om information om aktiviteter. Den medlem som inte får ett utskick varje vecka via e-post, har troligtvis en gammal e-postadress anmäld eller saknar e-post. Likaså är det viktigt att ha rätt mobilnummer anmält, eftersom viss information kan gå ut den vägen.

4. Något du vill tillägga?

– Det är ett roligt arbete att ha hand om medlemsregistret, tillsammans med min kollega Irene Malmberg. Roligt att ha kontakt med medlemmar och att försöka ge snabb och bra hjälp i olika frågor.

Inger Söderlund ställde frågorna

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

är ett organ för samråd, ömsesidig information och ett forum för utbyte av tankar och idéer mellan företrädare för pensionärsorganisationerna och kommunen. KPR är organisatoriskt knutet till kommunstyrelsen och får på så sätt information från olika nämnder och har möjlighet att påverka övergripande planeringsprocesser. SPF Seniorernas uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Kent Karlsson, <i>smkl</i>	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168	Herbert Carlén	073-805 5700
Inger Strandmark	070-232 4399	Göran Mossberg	070-529 9054
Gunilla Barkar	070-677 1898		

Aktuellt från KPR

Årets första sammanträde genomfördes den 21 februari på Kulturhuset tio14.

Som grund för KPR:s arbete ligger *Verksamhetsplan 2024 för Kommunala pensionärsrådet*.

Arbetsutskottet kommer att ha en aktiv roll i rådets arbete. Målsättningen är att arbeta med några få områden för att kunna uppnå konkreta resultat.

Aktivitetslistan, som är en bilaga till verksamhetsplanen, ska redovisa de aktiviteter som kommer att genomföras under respektive huvudrubrik i verksamhetsplanen.

Följande områden är prioriterade under 2024:

- Påverkan i äldre frågor: Ofrivillig ensamhet
Boendefrågor
Genomlysning av äldreomsorgen (ska preciseras)
- Översyn av fonder med fokus på seniorer
- Översyn av KPR:s organisation och arbetsformer: Revidering av reglementet
- Fritidsaktiviteter: Bowlingfrågan i kommunen

Kommunalrådet Anders Lindh redogjorde för att vi nästan är i mål att bli 60 000 medborgare i kommunen. I dagsläget är vi 59 933 innevånare.

Beträffande ekonomin för 2023 redovisar kommunen ett överskott på ca 8 miljoner.

Kommunens omsättning är 4 miljarder kronor.

Kommunalrådet önskade att vi anmäler oss till kommunen som valarbetare vid EU-valet.

Sektionschef Jonas Hampus lämnade en redogörelse för omsorgsförvaltningens verksamhet 2023 och hur man uppfyllt de olika kvalitetsmålen. Falun har bra resultat, i mätningar vid jämförelse med övriga kommuner, inom olika områden.

Om man vill ta del av vad förvaltningen gjort 2023, går man in på Falu kommuns hemsida och söker under Vård och omsorg.

På SPF Hemtjänstindex är Falun redovisat som nr 8 på en rankinglista bland alla kommuner i Sverige. Hemtjänsten är uppdelad på 30 procent privat tjänst och 70 procent i kommunens regi.

Vi fick även en redogörelse av vad som krävs för att som pensionär få äta mat i skolorna. Man måste ha ett godkännande från belastningsregistret (finns blankett) och skolans ledning måste ge sitt godkännande. Då frågan är viktig för oss, kommer vi att fortsätta att arbeta för att det ska vara enkelt att äta i skolan och samtidigt ha möjlighet att träffa skolbarnen.

Vår ordförande Anders Sätterberg tog upp frågan hur kommunen tänkt sig att lösa de framtida frågorna om en allt äldre befolkning och ett ökat vårdbehov samtidigt som allt fler unga inte väljer att arbeta i vårdrkten. Ekonomiska medel för att klara behoven i dag räknas till ca 50 miljarder.

”Trots denna kostnadsutveckling är det samma nivå i verksamheten man når. Samtidigt konstateras att denna nivå har samma brister som konstaterades under pandemin. Detta faktum motiverar starkt angiven genomlysning av äldreomsorgen.”

Även PRO biträder vår syn.

Anders Lindh och Jonas Hampus tar upp att man får räkna med att familjerna kommer få hjälpa till mer i framtiden. IT-hjälpmedel får allt större betydelse.

Vi kommer också att bli många fler över 80 år i framtiden.

Fråga väcktes om omsorgsboende och när renoveringar är klara på befintliga boenden så eventuellt de moduler som används i dag ska kunna användas. Planer för nya boenden perioden 2025–30 anges till ca 28.

Verksamheten för KPR 2023 godkändes och verksamhetsplanen med tillhörande aktivitetsplan för 2024 godkändes.

Övriga frågor

De övriga närvarande pensionärsorganisationerna tog upp frågan om deras lokaler. Anders Lindh meddelade att den nya kommundirektören Hans Näslund kommer att presenteras för KPR.

Nästa sammanträde i KPR: 2024-05-11.

Kent Karlsson

För ytterligare information om vårt arbete i KPR, gå in i SPF-appen under "Sidor" och välj "Vi påverkar" och sedan "Kommunala pensionärsrådet" eller på webben www.spfseniorerna.se/falun och välj menyn "Vi påverkar".

Hjälpmedelsshoppen stänger efter 17 år

Hjälpmedelsbutikerna i länet har avvecklats en efter en under året. Detta efter ett beslut av Region Dalarna sommaren 2023. Argumentet var, förutom det ekonomiska läget, ett förändrat köpbeteende.

Sist ut att stänga var Hjälpmedelsshoppen i Falun med butik i Falu lasarett, som öppnade igen för gott den 30 april.

Kunderna hänvisas nu istället till nätet. För den som vill se eller prova produkterna hänvisar regionen till visningsmiljön som Dalarnas Hjälpmedelsscenter har i Borlänge.

(Saxat ur Falu-Kuriren 1 maj)

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkning och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt två möten per halvår. SPF Seniorerna Faluns representanter vill gärna få in **dina synpunkter på vården vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral: SPF Seniorernas representanter:

Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com
Falu vårdcentral:	Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling-@outlook.com Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com
Kvarnporten:	Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Norslunds vc:

Besök vid Falu Kommuns Smartare Hem har genomförts av några av patientnämndens representanter.

Vårdlotsen informerade om vårdgarantin, remisser, kostnader, undantag från vårdgarantin, valfrihetsvård. Ring vårdlotsen om man har fått långa väntetider. Patienten har rätt att få veta vad som gäller. Informationsfolder finns på vårdcentralen.

Beslut att ta bort/minska hyrläkare. Aktuellt mål är att fler patienter ska besöka vårdcentralen i stället för att kontakta Falu lasarets akutmottagning.

Bra samarbete med VC Svärdsjö.

De patienter är kvar som listade på Norslunds vårdcentral, trots den nya vårdcentralen i centrum.

Alla som fyller 50 år kallas till en liten hälsoundersökning.

Patientnämnden Dalarna önskar få fler kontaktpersoner inom tvångsvård.

Behovet är stort och intresserade kan kontakta patientnämnden.

Information gavs också om vad levande bibliotek innebär.

Vårdcentral Kvarnporten:

Kommunen utvecklar den nära vården tillsammans med alla Faluns vårdcentraler och slutenvården. Arbetar med förbättringar för sköra äldre ute på vård- och omsorgsboenden utifrån den övergripande IVO-granskningen. Hoppas komma igång med hälsosamtal inom området LSS inom ramen för kunskapsstyrning. Har nyligen startat ett arbete med införande av läkemedelsrobotar.

Regionen informerar om synpunkter och klagomål, en ny tjänst för patienter att skriva direkt till verksamheten, inloggade på 1177. Berättar att förvaltningen tagit över det ”levande biblioteket” som kan användas vid utvecklingsarbeten och andra frågor där patientperspektivet behövs.

Apoteket: Högkostnadsskyddet har ökat till 2850 kr. Många läkemedel är fortsatt restnoterade.

Saknas parkeringsplatser.

Kvarnporten försöker få regionen att dra upp busstrafiken till Kvarnporten.

Listningen ökar snabbt med ca 110-105 patienter/månad.

Utbyggnationen fortskrider och kommer vara klar i tid.

Ligger i topp på patientenkäten 2023 av alla vårdcentraler i länet på alla parametrar, nöjdhet, förtroende, kontinuitet m m. Ligger i topp på följsamheten till nationella riktlinjer ARTROS där man som enda vårdcentral når målen gällande följsamhet till riktlinjer.

Vårdcentral Tisken:

Man kan alltid ringa till vårdlotsen och få hjälp med sina frågor gällande vårdgarantin eller vårdvalsfrihet. Egenvårdsremiss: Om en sådan skickas in så får man ett svar inom 2 veckor. Tiden räknas från att du har skickat in remissen.

Hur når Region Dalarna upp till vårdgarantin? Ligger någonstans i mitten i jämförelse med andra regioner.

Vaccinering v 15-16-17 på Tisken. 80+ har blivit kallade.

Finns någon utbildning för diabetiker/hälsofrämjande insatser? :Nej, i dagsläget är det väldigt svårt att hinna med hälsofrämjande och förebyggande vård överhuvudtaget.

Vc Tisken kommer dock ha en informationsträff med dietist i vår som handlar om att fånga upp patienter som kan vara hjälpta med enklare kostråd.

Fotvården blir bemannad under sommaren i år eftersom det var ett stort problem förra sommaren.

Marianne Häggblom

HJÄLP I HEMMET

För dig som har en funktionsnedsättning eller är äldre finns många olika typer av hjälp för att underlätta din vardag.

Du kan ansöka om och få hemtjänst, dagverksamhet, trygghetslarm, matdistribution, ledsagnings och kommunfixarens service.

Har du allmänna frågor kring hjälp i hemmet, eller vilket stöd du kan få, vänd dig till omvårdnadsförvaltningens biståndshandläggare (telefon 023-877 80) eller kommunens kontaktcenter (telefon 023-830 00, e-post kontaktcenter@falun.se).

Boka in ett gratis hembesök!



- ◆ Markiser
- ◆ Pergola
- ◆ Uterum
- ◆ Persienner
- ◆ Rullgardiner
- ◆ Lamellgardiner
- ◆ Plisségardiner
- ◆ Terrassvärmare

Richard Notenboom



Norra Järnvägsgatan 31, 791 35 Falun, 023-661 60 10

WWW.SOFT-OFFICE.SE

Utnyttja ROT-avdraget!

Allt inom bygg
& övriga arbeten
rörande din fastighet -
ett nummer räcker.

073-659 94 38
info@backmans-bygg.se
www.backmans-bygg.se

BACKMANS

BYGG & FASTIGHETSSERVICE AB

GJUTHUSET Café & butik



Varmt välkomna till oss på gofika!
Vi bakar allt på plats varje dag, både
fikabröd och bröd till våra härliga
smörgåsar. Vi har även många
matiga rätter. Vi ses vid Falu Gruva!

079-337 54 09

Facebook: Gjuthuset café & butik vid Gruvan i Falun
Instagram: @gjuthusetcafeochbutik



Vi gör din vardag enklare!

- Trädgård
- Äldreomsorg
- Städning
- & mycket mer

Vi söker pensionärer som
vill jobba med oss



veterankraft

dalarna@veterankraft.se
tel: 023-38 83 500

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

Testa vår nya fototjänst, få dina bilder
från mobilen medans du väntar!



pixolo.

FOTO BILD

SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

Medlemsmöte: Rättighetscentrum och Överförmyndarenheten

Medlemsmötet den 11 april bjöd på två intressanta föredrag. Först fick vi lyssna till **Ulrika Wiborgh**, verksamhetsledare vid Rättighetscentrum i Dalarna, och **Turid Vallgård**, jurist vid samma center.



Turid Vallgård och Ulrika Wiborgh

Det finns totalt 18 Rättighetscentra i Sverige och uppdraget är att verka för mänskliga rättigheter och motverka diskriminering. Dalarnas Rättighetscentrum startades 2015 på initiativ av dagens gäst Ulrika Wiborgh.

Uppdraget för Rättighetscentrum är att ge kostnadsfri juridisk rådgivning och att stödja personer som upplever sig diskriminerade. Man ska också verka förebyggande genom information, utbildning m.m. samt verka opinionsbildande. Rättighetscentrum styrs av en statlig förordning och stödet går via en huvudman med ideell verksamhet. I Dalarna är huvudmannen studieförbundet Sensus.

Skyddet för diskriminering utgår från FN-stadgan om mänskliga rättigheter, EU-förordningar, svensk grundlag och diskrimineringslagen. Det finns sju diskrimineringsgrunder: *kön, religion eller annan trosuppfattning, ålder, könsöver-*

skridande identitet eller uttryck, funktionsnedsättning, etnisk tillhörighet och sexuell läggning. Undersökningar visar att minst en halv miljon personer upplever sig diskriminerade varje år.

Vilka former av diskriminering finns det då? *Direkt diskriminering* kan vara när två fall behandlas helt olika, *indirekt diskriminering* när t.ex. ett beslut drabbar grupper olika (ex. slöjförbud i skolan), *bristande tillgänglighet* (ex. avsaknad av ramp in i byggnad, brist på hörselslinga), *trakasserier* (ex. utfrysning), *sexuella trakasserier eller instruktioner att diskriminera* (ex. order till HR att inte anställa personer över viss ålder).

Flest anmälningar om diskriminering berör funktionsnedsättningar, följt av etnisk tillhörighet, kön och ålder. Rättighetscentrum stöttar den enskilde och ett exempel gällde en kvinna, som gjort klart med en ny tjänst, men där arbetsgivaren drog in den när hon visade sig vara gravid. Ett annat fall var ett bussbolag, som blev skadeståndsskyldigt när en rullstolsburen person nekades att åka med p.g.a. att chauffören inte hade utbildning för hissen.



Ett positivt exempel på en lyckad kamp mot diskriminering gäller synskadade. SJ planerade att ta bort utropen på stationerna, men Synskadades Riksförbund lyckades övertala SJ att behålla dem och därmed underlätta resandet för synskadade.

Del två av mötet hade rubriken **”Överförmyndare i samverkan”** med **Evelina Hillerström**, överförmyndarchef.

Varje kommun har en överförmyndar-enhet och i Dalarna samverkar Falun, Borlänge, Ludvika, Smedjebacken, Säter och Gagnef. De hanterar ca 2200 ärenden, från barn till äldre, som av olika anledningar inte kan förvalta sin egendom, föra sin talan eller tillvarata sina rättigheter. Nämndens huvuduppgift är tillsyn, rekrytering och utbildning.

En god man kan tillsättas p.g.a. sjukdom, funktionsnedsättning eller hög ålder. Den gode mannen är ombud för personen som behöver hjälp med att bevaka sina ekonomiska, rättsliga eller personliga intressen. Huvudmannen, den som behöver hjälp, behåller dock sin bestämmanderätt och den gode mannen kan som regel inte agera mot dennes vilja. Överförmyndarenheten utreder behovet av god man och kollar lämplighet, brottsregister m.m. för den föreslagne. Tingsrätten beslutar sedan. En god man har tre uppgifter: att bevaka huvudmannens rättigheter, förvalta egendom och sörja för personen i personliga frågor. En make/maka kan utses till god man för sin partner.

En förvaltare har större befogenheter och kan företa rättsliga handlingar utan huvudmannens godkännande. Det är den strängaste formen av förvaltning och kan beslutas av tvång. Uppdraget är att göra det bästa för huvudmannen, som bedöms oförmögen att hantera sina egna intressen.

Både en god man och förvaltare ska varje år lämna in en redovisning av sitt arbete så att det inte uppkommer något orätt i hanteringen av ekonomin. Det talas ibland om gode män som förskingrar egendom, men enligt Evelina Hillerström är det mycket vanligare att familjemedlemmar utnyttjar gamla föräldrar och lever på deras pengar.



Evelina Hillerström

Idag råder det en mycket stor brist på gode män, så vi fick uppmaningen att fundera på om uppdraget kan vara något för oss. Ca 150 personer står i kö för att få hjälp och vem vet? Kanske just jag snart också har det behovet?

Vi fick följande avslutande råd:

Skriv ner hur ni vill ha det i framtiden och var mycket tydliga med vad ni menar för att undvika tveksamheter!

Text och foto: Barbro Carnehag

SPF-körens Vårkonsert



Under våren har kören i SPF Seniorerna Falun övat träget för att kunna genomföra några konserter som inledning på sommaren.

Tisdagen den 7 maj var det dags för ett offentligt framträdande i Nybrokyrkan. Dessförinnan hade kören som generalrepetition sjungit på Norshöjdens serviceboende.

Guidrun Domar och Heléne Grönkvist Stenbäck har varit körledare under vårterminen. De hade övat in ett omväxlande program med tydlig sommarprägel.



Kören sjöng naturligtvis *Vårvindar friska*, men också *Ingrid Dardels visa*, *Vals på Ångö* och *Alta Trinita Beata* m m. I *Idas Sommarvisa* fick kören hjälp – det blev allsång!

Under ett solonummer fick kören vila sig. Från Musikkonservervatoriet kom Marek Neymann med sin gitarr och ackompanjerade Elias Vikersjö (bilden t v), som sjöng *Don Juans serenad*.

Johan Stenbäck stöttade kören

på flygel och hade även ett eget solo.

Körledarna omväxlade som dirigent för kören. Båda lockade fram det bästa ur körmedlemmarnas strupar. Och mycket riktigt – när vi som lyssnat klev ut ur Nybrokyrkans lokaler sken solen!

Text och bild: Hans Kinell

Operaresa till Oslo

Vi startade kl 06.30 på morgonen den 2 maj. Första kulturella stoppet blev på Rackstadmuseet i Arvika, en konstnärskoloni från förra sekelskiftet.

Operan *Cenerentola/Askungen* var huvudmålet för vår resa. En fantastisk föreställning! Rossini skrev över 100 operor. Han var otroligt populär i första halvan av 1800-talet. Detta är en opera buffa (en rolig opera). Här frossar man i belcantosång.

Dag två tog vi bussen i besittning för en guidad rundtur med besök i Munchmuseet och Vigelandsparken.

Ingegerd Perlmalm

Se hela reportaget med bilder på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

Vilket gensvar!



Den äldsta KGK-gruppen i Falun inbjöd i mars intresserade SPF:are till ett informationsmöte med syftet att kunna skapa en eller eventuellt flera nya KGK-grupper. Inbjudan kryddades med bilder från en björnsafari i Finland, tagna av medlemmen Arne Andersson.

Gensvaret blev över förväntan, 20 intresserade anmälde sig. Så nu finns det fyra KGK-grupper i Falun.

Anders Sätterberg, ordförande i SPF-Falun inledde och beskrev det behov som finns att finna vägar för att minska ensamheten för manliga pensionärer, där KGK-grupper är ett sätt.

Arne Andersson visar sina bilder.



Erland Jacobson och Gunnar Sjölund, från KGK-1 respektive KGK-2, berättade närmare om verksamheten i sina grupper. Sedan det lottdragning. De två tidigare grupperna kompletterades med nya medlemmar och består nu av sju medlemmar i varje. Inte nog med det, med det starka intresset kunde två nya grupper bildas med åtta deltagare i varje.

Nyblivna KGK:are följer med spánt intresse händelserna i björnskogen!

Text och foto: Erland Jacobson

Faktaruta:

KGK står för **K**arlar, **G**rabbar, **K**ompisar och är grupper av män (6-8 st) som träffas för att minska ensamheten, öka gemenskapen och naturligtvis också ha trevligt tillsammans.

Gruppen samlas regelbundet för att fika och umgås, prata om stort och smått, dela vardagliga händelser, "lösa världsproblem", planera studiebesök eller hittar på andra saker som gruppen bestämmer sig för.

Pubafton igen!



Den 18 april blev det åter pubafton i Wallmanssalen. Back Pack skulle ha spelat, men hade fått förhinder, så det blev istället Gamla Godingar, som tidigare har spelat på vårt kafferep.

82 glada medlemmar fick plats. Orkestern hade anpassat repertoaren till att det var en kvällsaktivitet. Det blev full fart från början med alla gamla välkända låter från vår ungdom. Det blev både spontan sång och dans. Stämningen var hög och många hade gärna fortsatt, men vårt tillstånd begränsar tiden.

Vi fortsätter våra pubaftnar och -eftermiddagar till hösten.

Hanne Hedin



St. Patrick's Day firades igen

Liksom förra året firades St. Patrick, Irlands skyddshelgon, av ett hundratal SPF:are lördagen den 16 mars.

Plastic Paddy Band underhöll även detta år med sång och musik. Deltagarna serverades grön ärtsoppa med bröd av Gott och Reko.

Eamonn O'Reilly är bandets front. Han lyckades bland annat skapligt med att få publiken att klappa takten i "Whiskey in the jar" – en traditionell irländsk visa med långa anor.

Hans Kinell

Intressant om massajer

Omkring 75 medlemmar hade samlats i Wallmanssalen söndagen den 24 mars. På dagordningen stod en föreläsning om massajer och kaffe med afrikanskt dopp bakat av Birgitta Gradén.

Agneta Gustafsson, sjuksköterska och aktiv i Centrumkyrkan här i Falun berättade om massajerna, ett stolt folk, som lever på Massajslätten i södra Kenya och i grannlandet Tanzania.

– Jag är uppvuxen i Tanzania där mina föräldrar arbetade som missionärer och på 1980-talet fick jag frågan om att arbeta på en mobil klinik bland massajerna, berättade hon.

Och så blev det. Agneta Gustafsson arbetade några år som sjuksköterska bland massajerna i södra Kenya. Hon har sedan dess återvänt många gånger, eftersom Centrumkyrkan där hon är aktiv, stöttar massajerna ekonomiskt, bland annat genom vattenprojekt. Mycket av överskottet från försäljningen på PMU går dit.

Under en knapp timme berättade Agneta Gustafsson intressant om resor i väglöst land till de olika byarna där man tog emot patienter under ett träd i byn, om vaccinationer av småbarn, om hur man gav råd och delade ut medicin till de som behövde, och om massajerna själva.

Det finns omkring 450 000 massajer i det här området, men de har varit många fler, men på grund av klimatförändringarna är de färre nu än förr. Maxåldern är 50-55 år, och barnadödligheten är stor.

Massajerna är nomader och rör sig till områden där boskapen har bete. Boskapen är centrala i massajernas liv, de får inte heller odla eftersom gräset ska vara till för boskapen.



Agneta Gustafsson visar ett av de färgstarka tyger som massajerna gärna klär sig i.

– För att kringgå odlingsförbudet kan en man gifta sig med en kvinna från en annan stam, som kan odla.

Kvinnorna lärs upp till att bli bra hustrur, de sköter boskapen, lagar mat, passar barn, ser till att det finns ved och vatten – som de kan behöva hämta en mil bort. En man får ha flera hustrur.

– Det är ett hårt liv, det är mannen som bestämmer och det är OK att han slår sin hustru.

Men en hel del har ändrats sedan 1980-talet. Tidigare flyttade man byarna med boskapen, kvinnorna byggde hyddorna av grenar, lera och gödsel, nu finns det hyddor med plåttak och till och med hyddor i tegel. De mobila klinikerna har bytts mot en fast klinik. Och barnen går i skolan.

– När barnen får utbildning förändras samhället, sade Agneta Gustafsson.

Text och foto: Inger Söderlund



”Lilla saluhallen”

Välkommen till alla våra godsaker. TAKE-AWAY-LUNCH och HELGPÅSEN... Dagsfärsk fisk & skaldjur, vårt hängmörade lokala kött. Våra kockars goda såser, ostar, olivolja skagenröra, sallader... Och när du funderar på vilka godsaker du ska köpa med dig hem kan du passa på att dricka och äta något gott. Vi är ju den ”lilla saluhallen”.

BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se



Villa Bergalid

Välkomnar er att ha bröllop, högtidsdag,
minnesstund eller konferens på Villa Bergalid i Falun
Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård

Dala Sinfoniettan

Vi banar väg för oförglömliga
musikminnen i Dalarna



www.musikidalarna.se

Här förvandlas slaggtill till rödfärg

Mitt i Världsarvet, strax intill Stora Stöten ligger Rödfärgsverket, med de gamla slagghögarna strax intill.

Hit gick vårt studiebesök onsdagen den 24 april. Två grupper SPF-seniorer om 20 personer vardera guidades av kvalitets- och utvecklingschefen Viktoria Sundqvist och kvalitets- och miljösamordnaren Anders Wredelius.

Viktoria Sundqvist och kvalitets- och miljösamordnaren berättade att det hela startade med att Johan III 1573 ville färga slottets tak röda och därför beställde gruvkli, eller röd järnoxid, från Falu gruva.



När färgpigmentet bränns jämför operatörerna kulören med andra prover med rödfärg, för att man ska få till exakt rätt kulör. Anders Wredelius visar.

Det här var bara början, bruket att färga husen röda spred sig först till herrgårdarna, sen till allmogen och resten är som sagt historia. Idag väljer många arkitekter att låta rödfärga de hus de ritat.

Slagghögarna utanför fabriken innehåller bland annat kiselsyra, järnockra, koppar och zink, så kallad rödmull, och det är den som genom tvättning och bränning bildar färgpigmenten.

1764 började tillverkningen av rödfärg på allvar och idag arbetar 21 personer på Rödfärgsverket. 260-årsjubileet firas vid gruvan nu under Valborg.

Anders Wredelius tog oss med genom produktionen. Allt börjar med de gulfärgade slagghögar, som ligger vid utfarten mot Borlänge. Material från slagghögarna tas in i Slamhuset där de stora stenarna sorteras ut och resten tvättas med vatten från gruvan och lite från Vällan.

De finkorniga partiklarna man får fram vid tvättningen pumpas över i sedimenteringsbassänger, där de får sjunka till botten. Resten läggs ut på högarna igen. Men inte hur som helst, man håller koll på ordningen på högarna, som var och en får ligga i fred i 20 år innan man kan använda material från just den högen igen.

Tar högarna slut och därmed också tillverkningen av Falu rödfärg?
– Inte på i alla fall 100 år, säger Anders Wredelius.

Slammet då, jo det torkas först och bränns sedan i hög värme tills det får den rätta faluröda nyansen. Numera finns det flera olika kulörer av Falu rödfärg, dels den traditionella, dels en ljusrödare, som man får fram genom att bränna slammet i lite lägre temperatur än den traditionella färgen, förutom dem finns en svart och en grå kulör.

Tidigare sålde man det pigment man fick fram, nu säljer man färdig färg, som man blandar till enligt ett enkelt recept; vatten, pigment och vetemjöl blandas med linolja och såpa. Och så tillsätter man konserveringsmedel för att undvika mögelprickar.

Tillverkningen sker uppdelat på två säsonger, på vintern bränns slammet till pigment och på sommaren kokar man färg av pigmentet. Varje år kokar man 600 kok om 3 000 liter färg per kok.

Text och foto: Inger Söderlund

Teaterbesök

Drygt 100 SPF:are från Faluföreningen hade den 24 april utnyttjat möjligheten att tillsammans se Dalateaterns pjäs "I ett hus vid tidens slut".

Pjäsen är skriven och regisserad av Helena Röhr. Stefan Sundström svarar för musik och sångtexter.

Det var det näst sista genomförandet i Falun. SPF:arna hade förtur till biljetterna. Inför föreställningen fick de som ville ställa frågor till producenten Mats Höjer om pjäsen och Dalateaterns övriga utbud.

Arrangemanget var det sjätte som SPF Seniorerna Falun på initiativ från Torsten Hedbom genomförde tillsammans med Dalateatern. Till hösten kommer ytterligare ett sådant initiativ – då med texter och musik av Allan Edwall.

Från Dalateaterns sida var man mycket nöjd med SPF:arnas gensvar på inbjudan. Endast några få platser upptogs av "vanliga" teaterbesökare.

Text och foto: Hans Kinell



Den svenska sångboken

Vi startade vår resa till Gävle tidig söndags-eftermiddag för att från klockan 18.00 uppleva "En resa genom vårt musikaliska arv...".

Meta Nordlöf gav oss under färden en god presentation av kvällens sångare, Kalle Moraeus, Gunilla Backman och Johan Boding, och även konserthusets historik. Besöket inleddes med en god måltid i konserthusets restaurang.

Att på några timmar ge en musikalisk sammanfattning av Den svenska sångboken kan verka omöjligt men sångare och musiker bjöd på ett omfattande och generöst svep, där även något nyproducerat platsade liksom våra klassiker med inslag av bl a Evert Taube, Cornelis Vreeswijk, Owe Thörnqvist och Georg Riedel. För musikalisk inramning stod ett gäng proffsiga musiker.

Det som uppskattades mest tolkat av varma applåder verkade vara Moraeus och fiolen med *Koppången*, Gunilla Backmans tolkning av *Gabriellas sång* och Bodings framförande av *Stad i ljus*. Ord och toner som gick hem – utan så mycket extra effekter. Som helhet kändes programmet rikt och generöst och de medverkande bjöd mycket på sig själva med all musikalitet och god humor.

Gunnar Helgesson

Om foror och forbönder

Under en period på 1830-talet kördes 339 foror, av 219 olika bönder, med tackjärn från Ickholmen, mellan Rättvik och Mora, till Furudals bruk, norr om Rättvik. Varje fora drogs av en häst hela vägen och lasten som låg i släden var tung.

Bruken var beroende av bönderna och deras hästar och bönderna behövde kontanterna som forkörningarna gav.

Detta berättade vāghistorikern Jan-Olof Montelius på medlemsmötet den 14 mars. Omkring 90 personer hade kommit till mötet och fick prova den nya biografisittningen, med fikabord vid sidan av.

– Under århundraden har dalkarlarna – och någon enstaka kvinna – kört foror för att få in kontanter, berättade han.

Fororna hade olika laster, vanligt var malm och tackjärn, eller stångjärn och plåt, men också spannmål, mjöl, socker, salt och kaffe, eller tobak och brännvin. Och så hö till hästen och egen förning.

– Själva åt de gröt, Grötholen mellan Särna och Idre är ett ställe där de rastade.

Jan-Olof Montelius har hittat mycket fakta om forkörningarna i bruksarkiven eller handelshusens arkiv. Här finns brev till patron Clason på Furudals bruk från gruvfogden Valsarfs Erik Eriksson i Ål om forningen mellan Ål och Furudal. Många brev, som bland annat berättade om att man 1830 fått ta emot 1 839 lass med malm, finns bevarade. Varje lass draget av en häst och med en bonde vid tömmarna.

Fororna gick på vintern, på de vintervägar som fanns, och de gick över sjöar och tillfrusna myrar, medan sommarvägarna gick uppe på åsarna i landskapet. Ibland var det brist på före och forkörningarna stannade av.

Men man forade också på sommaren via vattenvägarna, man drog pråmar på vattnen mellan Ickholmen och Furudals bruk. På Barken fanns en jakt för malm och på Siljan ett ångfartyg för laster.



Jan-Olof Montelius berättade intressant om forkörningar och forbönder. På bilden i bakgrunden syns han själv tillsammans med Sven Arild Johnsgård under forkörningen mellan Falun och Röros 2003.

Foto: Inger Söderlund

Längsta resan var den mellan Falun och Röros, dit fraktades bland annat liar och kättingar, och från Röros tog forbönderna med sig torkad fisk och sill tillbaka hem.

Dåvarande landshövdingen i Kopparbergs län, Hans Järta, var inte så förtjust utan menade att resorna till Röros var ”mindre nyttigt för allmogens sedlighet”.

På vägen övernattade man i de färdstugor som bruken satt upp efter vägen, eller i höet hemma hos folk. – Det fanns så kallade Dalkarlstugore i Bergslagen och här i Falun fanns det en färdstuga på Slaggatan 52 och

en på Stigaregatan där Dalarnas museum ligger idag.

Forkörningarna var oerhört viktiga för förbönderna och för bruken under flera hundra år, men så byggdes järnvägarna och forkörningarna upphörde.

2003 genomfördes en stor forkörning mellan Falun och Rörös, för att minnas de gamla tidernas körningar. Här en bild från Femundens is.

Foto: Jan-Olof Montelius



Här har man rastat under körningen 2003. Mannen heter Sven Arild Johnsgård och överst på lasset tronar hans färdspann med locket öppet. I den förvarades färdkost och annat viktigt under färden.

Foto: Jan-Olof Montelius

* * *

Eftersom detta var ett medlemsmöte informerade ordföranden Anders Sätterberg.

– Vi har möblerat på det här sättet för att alla ska kunna höra bra, förklarade han biografisittningen.

– Vi gör det här för att vi vill öka tillgängligheten och att alla som vill komma ska få plats. Det är på försök, sade han.

Och så efterlyste han en *ansvarig till Studiekommittén*, som saknar en sådan just nu.

Inger Söderlund

HUNDEN OCH JAG - hitta samspel och ha kul tillsammans

I MedlemsNytt nr 4 under 2023 hittade husse en inbjudan till en kurs som skulle handla om husse/matte och jag. Det stod ”Hunden och jag”, men ni förstår säkert vad de menade. Det kändes som att det skulle kunna vara något för husse och mig, för det enda kravet som ställdes på honom var att han skulle ta sig dit och inte glömma att ta med mig.

En torsdag i början av april hade vi vår första träff. Vi är åtta hundar av olika raser och storlekar som träffades hemma hos Inger Larsson. Det är hon som är instruktör och hon ska lära oss att försöka förstå hur husse/matte fungerar, vilket inte alltid är det lättaste.

Vi började med att hälsa på varandra. Vilken lycka, en massa nya kompisar som man inte sett förut. Det var mycket dofter att ta in och lägga på minnet. Efter att ha hälsat, sa Inger till oss att vi skulle gå in i hennes trädgård. Där stod vi alla i en halvcirkel, när hon ville att vi skulle visa hur det såg ut när husse eller matte kallade in sina hundar. Det var lite olika resultat, men det var en svart hund som var jätteduktig och verkligen visade hur det skulle gå till. Sedan när det blev min tur fick Inger hålla i mig medan husse gick och ställde sig 10 m bort. Precis när hon släppte mig, så kände jag dofterna från en buske en bit bort. Det var dofter som jag bara var tvungen att kolla. Husse stod och ropade på mig hela tiden, men just då hade jag inte tid med honom. När alla hade gjort en inkallning minst en gång, sa Inger att det var egentligen inte oss hundar hon kallade på utan mer hur husse/matte betedde sig när de lockade på oss.

En vecka senare var det dags igen att åka till hundkursen. När husse öppnade dörren kastade jag mig ut, för jag ville ju träffa mina nya kompisar igen och då särskilt Pepsi, den lilla söta vita pudeln. När jag kom in i trädgården såg jag att Inger hade gjort en bana med olika hinder som vi skulle ta oss igenom. Ett hinder var ett stort mörkt rör, som husse ville att jag skulle krypa genom. Det kändes inte alls bra, men så fick jag syn på Pepsi i andra ändan av röret och då visste jag inte hur fort jag skulle ta mig genom hindret. Ett annat hinder var en ett bollhav som husse ville att jag skulle hoppa i. Det var bara jobbigt, men efteråt berättade mina kompisar att det fanns hundgodis gömt bland bollarna. Det kunde väl husse ha sagt från början, så hade jag vetat vad jag skulle leta efter.

Inger gav en massa tips om hur husse skulle lära mig att göra saker så att vi skulle få det mycket roligare tillsammans. Om han nu lyckas komma ihåg hälften av vad hon säger, så kommer det här att bli jättebra. Då kanske jag kommer till honom när han ropar, men vi får se. Han måste nog skaffa ett bättre hundgodis om det ska lyckas. Mig lurar han inte så lätt.

Det har varit några jätteroliga kvällar med en massa nya kompisar.

*Buddy berättade för husse Herbert Carlén, som skrev.
Bengt Erik Calles, husse till Zloby, fotograferade.*



SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna arbetar framför allt för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.

Vill du vara med och påverka? Bli medlem!

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har mer än 2600 medlemmar.

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

* Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar seniorer.

* Att erbjuda medlemmarna ett brett och berikande utbud av aktiviteter för att bidra till ökad livskvalitet för de seniorer som vill leva ett aktivt liv – utifrån egna villkor och förutsättningar.

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

Alla med rätt till pension är välkomna som medlemmar. Även den som är **gift/sambo med befintlig medlem** kan bli medlem. Ingen åldersgräns.

Välkommen som medlem! Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" på vår webbplats förstasida eller kontakta vår expedition per telefon, post eller e-post (se sidan 2).

Medlemsavgift 2024: 260 kr inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds från förbundet i november. Fakturan ska vara betald senast 31 januari. Betala INTE förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från förbundet.

Om du anmäler dig som medlem under årets fjärde kvartal (dvs fr o m 1 oktober) gäller nästa års medlemsavgift även för innevarande år.

Obs: Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sen betalas.

Om försäkringar

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

På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post 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.spfseniorerna.se.

SPF Seniorerna Falun

Adress: Åsgatan 37, 791 71 FALUN

Tel: 023-690 45 (öppettider: se sidan 2)

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spfseniorerna.se/falun

Bankgiro: 690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra drygt 2600 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2024:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför hösten	25 juli / 1 augusti	vecka 34
Inför vintern	17 oktober / 24 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2024:2

Ansvärg utgivare: Anders Sätterberg, anders.futurefalun@outlook.com

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Hans Kinell, hans.kinell@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

Bo Bävertoft (webbplatsen), bo.bavertoft@bahnhof.se

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

