

INFÖR HÖSTEN



Trivselkommittén på tisdagsfika i Kristineparken.
 Ett gäng som är mycket nöjda med samvaron i parken.
 Läs på sidan 45. *(Foto: Christina Öhlén)*

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	070-634 0194
	och Irene Malmberg	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
	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

Så var det dags att summera sommaren 2024. När det gäller vår verksamhet har programutbudet i stort följt det som var föregående sommar. För egen del har sommaren präglats av rehabilitering efter en höftoperation. Som vanligt kan konstateras att omvärldsläget känns lika oroligt. Även vädret säger oss att vår moder jord vill signalera något. Mera av extremväder blir allt vanligare.

Även inom vår egen verksamhet, SPF totalt sett, börjar det hos oss inom Daladistriktet höjas röster för att få en översyn av uppgiftsfördelningen inom organisationen. Ytterst är det förbundets utveckling och krav om avgiftshöjningar som ligger till grund för detta. Vid senaste ordförandekonferensen inom Distriktet fanns en bred samsyn för en reaktion på denna utveckling.

Allt detta omgivningsbrus gör det, som tidigare påpekats, mera angeläget att se till att vi har en verksamhet som ger var och en utrymme för avkoppling och glädje.

Under sommaren har informationskommittén genomfört ett uppdrag som visar på hur deltagandet i våra aktiviteter, med anmälan som grund, nyttjas av våra medlemmar. Det är ett material som i skrivande stund presenterats men ännu ej analyserats. Det jag kan konstatera är att vår interna kompetens levererar fantastiska underlag. Nu är det upp till alla i organisationen att analysera och se på vilket sätt vi ytterligare kan utveckla vår verksamhet. Här finns mycket hjälp i vårt utvecklingsarbete.



Åter har vi kunnat konstatera att antalet anmälda till vissa av våra aktiviteter har varit flera än vad vi kunnat bereda plats. Det är givetvis glädjande, men skapar samtidigt fundering hos oss hur vi skall göra för att bereda de som vill delta plats.

När det gäller aktiviteter i våra egna lokaler gäller det att delvis öka antalet närvarande och/eller genomföra två tillfällen. Vid medlemsmötet den 8 augusti har man skapat utrymme så att alla får plats, vilket är mycket bra arbetat då många av de anmälda är nya medlemmar.

När det gäller exempelvis 80+resan kanske man kan se om en större buss kan vara en lösning.

Som sagt är det angelägna problem vi har och här får vi tillsammans i organisationen försöka finna de bästa lösningarna.

Har Du själv förslag på hur vi bäst kan finna lösningar som bereder de som vill delta plats? Då är vi tack samma om Du kontaktar någon i vår organisation.

Det har varit roligt att se hur intresset ökat för våra cykelturer och den flexibilitet som finns när det gäller vädrets inverkan. En av våra nya aktiviteter som vuxit sig stark.

Trivselgruppens aktivitet på tisdagar är ett annat exempel där deltagandet också ökat. Denna verksamhet har uppenbart ett stort värde för många. Förhoppningsvis kan också tillskottet i gruppen få ny kraft att baka fikabrödet. Det kan vara en viktig väg in i ett sammanhang där man

kan få känna att man bidrar till något i verksamheten.

Som framgått tidigare har detta med bowlinghall behövt pausas tills vidare, då någon lämplig lokal ej kunnat uppbringas. Sökandet efter alternativ fortgår dock bland alla som är inblandade.

Ett annat arbete som pågår i skrivande stund är att försöka få tillgång till gruppstäderna i badet. Här har tydligen nya riktlinjer utgått som skapar problem för alla våra 100-120 medlemmar.

Vi hoppas på att kunna lösa detta inför höstens start.

Den 11 oktober kommer det att arrangeras en aktivitet som länge varit efterlängtat. Då kommer en "dansbuss" erbjudas till dans som arrangeras av SPF Tuna-Säter. Dansbussen kommer att vara gratis medan inträdet till dansen får var och en stå för. Närmare information om detta kommer senare. Det här ser vi som ett test för att se vilka av våra medlemmar som har intresse för dans. Vi hoppas att få bra information inför planeringen för kommande liknande aktiviteter.

Som framgått i våra olika informationskanaler söker vi medlemmar som kan vara intresserade av att göra olika insatser hos andra frivilligorganisationer. Här gäller det aktiviteter som riktar sig till våra barn och ungdomar. Det här är frivilligsamhällets engagemang inom projektet "Hela Falun". Vi från SPF Falun har sagt oss villiga att medverka och se hur vi kan stödja vuxennärvaron bland aktiviteter riktade till barn och ungdom. När Du ser våra efterlysningar, fundera då om Du själv kan bidra i något sammanhang. Jag tror nämligen att vi har mycket att bidra med för våra barn och ungdomar. Här finns de som vi kallar vår framtid och de behöver allt stöd vi kan erbjuda. Samtidigt kan Du själv få en meningsfull aktivitet i vår utveckling av Falu kommun.

I vårt MedlemsNytt finns mycket information om hur vi tar oss an hösten. Hoppas att Ni finner det intressant.

Så väl mött i höst!

Anders Sätterberg, ordf

Tycker du om frågesport? – Läs på sidan 45

Öppet hus i september – tipsa dina vänner

Söndagen den 29 september mellan klockan 15 och 17 inbjuds den som är nyfiken på SPF Seniorerna Falun till ett Öppet hus.

Det är en bra idé att tipsa dina vänner, som än inte är medlemmar, om att komma på mötet.

Lokalen är Wallmanssalen i våra lokaler på Åsgatan och den som kommer får, förutom information om alla delar av vår verksamhet, också något att äta och dricka.

Visst vill du göra din stämma hörd!?

I oss människor finns en längtan efter att få utlopp för en del av alla de förmågor vi fått med oss.

Några vill dansa, några vill spela och några vill sjunga. Vår längtan tar sig olika uttryck men gemensamt är att förmågan vill ut, vill märkas. Vi vill dela den med andra som också kan.

Men det kan finnas ett motstånd. "Inte ska väl jag..." "Jag sjunger inte tillräckligt bra." "Vad ska de andra säga?" Övervinn det! Du vill! Du törs! Du kan!

Du som går hemma där och gnolar! Du som sjunger i duschen där det ekar så bra! Du som ensam framför TV:n sjunger med i allsången bara för att du vill! Kom till oss i SPF Seniorernas kör!

En kör är en fantastisk skapelse. Den uppstår när några som vill göra sin röst hörd sjunger tillsammans. De gemensamma rösterna skapar något mer!

Det brusar, det ljuder, det klingar! En sopran skär igenom med sitt ljusa, klara röstläge samtidigt som en bas eller tenor ger stöd och tyngd i en lägre stämma.

Alla rösterna blir till ett instrument i körledarens hand. Du tror kanske att du drunknar i körens sprudlande crescendo men du finns där! Och du hörs! Din alldeles egna enskilda röst behövs.

Så finns där något mer i en kör än bara röster. En gemenskap. Du är del av någonting större. Du delar upplevelsen med likasinnade. Du är bland vänner.

Det är lite nervöst när det är dags för offentliga framträdanden! Men desto roligare efteråt! Det är kul, det är spännande, det är skönt.

Du är välkommen till oss i kören. Bidra med *din* röst och låt ljuv musik uppstå! Och du – vi behöver fler mansröster!

Gör så här: Kom och pröva på! Vi träffas tisdagar kl 13.30 med början den 10 september. Du kan också höra av dig till Stina von Post på telefon 076-805 0109 eller stina.vonpost@gmail.com.



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

På www.spfseniorerna.se/falun-motesanm finns anmälningsinstruktion.

MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Medlemsmötena äger rum i Wallmanssalen, Åsgatan 37, andra torsdagen 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 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

Torsdag 10 oktober kl 13.30, Wallmanssalen: Tehusrörelsen

Information om ”Tehusrörelsen” av dess grundare Soheila Fors. Rörelsen arbetar för att hjälpa invandrarkvinnor att komma ur ensamhet och hedersförtryck och få lära känna nya vänner i Sverige. Några av kvinnorna kommer att baka fikabröd till vårt kaffe.

Anmälan fr o m 17 september t o m 1 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Tyge Olsson, tel 070-665 75 22

Torsdag 14 november kl 13.30, Wallmanssalen: Naturfotograf Arne Andersson visar bilder från sina resor bland vilda djur på Lofoten och i Nordnorge.

Anmälan fr o m 22 oktober t o m 5 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Torsdag 12 december kl 16.00 (OBS tid och lokal), Nybrokyrkan: Lucia Traditionsenligt Luciafirande med Kulturskolans ungdomskör. Föreningen bjuder på glögg, pepparkakor, lussebulle och kaffe.

Anmälan fr o m 19 november t o m 3 december via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 150.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 19 september kl 19-21, Wallmanssalen: Pubafton

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

Under kvällen underhåller Sara Irisdotter och *Livingroom*.

Kostnad: 125 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 80.

OBS endast för medlemmar

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

Torsdag 3 oktober eller onsdag 9 oktober kl 10.00-11.30: Studiebesök hos Falu Energi och Vatten AB, Slaggarpsvägen 3. Max 20 personer/grupp.

Anmälan fr o m 10 september t o m 24 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Kristina Wallman, tel 070-288 88 28

Fredag 11 oktober. Dans till Remix

i samarbete med SPF/Tuna-Säter. Kl 13.30-17.00. Gratis buss avgår från Resecentrum kl 13.00 till Nybo Bygdegård i Gustafs.

Inträde 140 kr betalas på plats. Kaffe ingår. Max antal 50.

Anmälan fr o m 24 september t o m 3 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 64

Söndag 27 oktober kl 14-16, Villa Bergalid, Ljungbergs väg 4

Disponent Ljungberg bjuder in till kaffe med dopp.

Kostnad: 145 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 60.

Anmälan fr o m 8 oktober t o m 17 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 64

Onsdag 20 november kl 14, Dalateatern: Föreställningen "Allan"

Ett varmt och levande porträtt av människan Allan Edwall och om de själar, sammanhang och tillfälligheter som böjt och format hans väg. Skrivna av dramatikern Elsa Berggren.

Ett specialarrangemang för SPF. Max antal 123. Först till kvarn...

Biljetter bokas direkt på <https://www.nortie.se/ticket/show/237488>.

Ange koden spf (små bokstäver) för att få specialpriset 200 kr.

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Söndag 24 november kl 15-17, Wallmanssalen: Pubeftermiddag

Vi fortsätter nu även med våra populära pubeftermiddagar för dem som helst inte går ut på kvällen. Det blir möjligt att köpa öl och/eller vin samt alkoholfritt i baren. Föreningen bjuder på tilltugg.

Under eftermiddagen underhåller Sara Irisdotter och *Livingroom*.

Kostnad: 125 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 80.

OBS endast för medlemmar

Anmälan fr o m 5 november t o m 14 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Hanne Hedin 070-4336477

3, 4 och 5 december kl 16-18, Bergslagsmässen, Trotsgratan 13: Jultallrikar

Vi har i år åter fått förmånen att kunna bjuda på en jultallrik. Det har varit mycket populärt, så vi har utökat till tre tillfällen med 110 personer per gång. För att detta ska kunna vara möjligt behöver vi ta ut en liten avgift på **75 kr/person**. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Öl, vin och snaps finns att köpa på plats.

Anmälan fr o m 12 november t o m 21 november 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

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.

Informationskommittén söker medarbetare

Är du den vi söker? Om du tycker det är roligt att träffa människor, uppleva olika aktiviteter och dessutom skriva om dem, då är du nog rätt person för oss!

Vi i Informationskommittén söker ytterligare en skrivande medarbetare. I takt med att föreningen blir större och aktiviteterna fler behöver vi fler som kan bevaka de olika aktiviteterna. Det innebär att du kan behöva skriva om en eller två aktiviteter till varje nummer, ibland fler och ibland färre. Det är också bra om du kan fotografera det du skriver om, utan att för den skull behöva ha en speciell kamera, med de moderna mobiltelefonerna kan man ta bra bilder idag.

Informationskommittén svarar för vår medlemstidning, MedlemsNytt, som kommer ut med fyra nummer per år. Vi sköter också vår hemsida och våra Facebooksidor. Föreningens veckobrev sköts också av oss.

Idag är vi åtta personer i kommittén, varav två främst är skribenter.

Är du intresserad? Ring Inger Söderlund, sammankallande i Informationskommittén, på 070-339 18 70.

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

TISDAGSFIKA

Efter att ha fikat utomhus i Faluns gröna Kristinepark under sommaren återupptar vi inomhusfiket varje tisdag från den 3 september kl 14-15. En stunds utbyte av tankar. SPF bjuder på fiket. Adressen är Åsgatan 37.



GEMENSAM LUNCH

Första gemensamma sopplunchen blir den 6 september kl 13 på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8. Därefter varannan fredag (20 september osv).
Ingen föranmälan.

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

Behöver du hjälp med IT-frågor?

Se annons Teknikhjälp på sidan 29

RESOR

Anmälan till resor 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 överteckning 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/betalar 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

På www.spfseniorerna.se/falun-reseanm
finns anmälningsinstruktion och resevillkor.

I BELLMANS FOTSPÅR

tisdag 10 september

En heldag i Bellmans fotspår.

Vid ankomsten till Stockholm blir vi avsläppta vid Café Fru Bellman, där vi blir serverade kaffe/te med smörgås.

Därefter får vi en guidad tur med Bellmanstema. Peter Frisk, som är vår guide, är ett välkänt ansikte på Stockholms gator och är känd för sin karismatiska guidning. Turen tar cirka 2 timmar i lugn takt och utan stress.

Efter avslutad guidning tar vi oss till restaurang Kvarnen på Medborgarplatsen. Där blir vi serverade en utsökt 3-rätters middag. Under middagen blir vi underhållna av den kände Bellmanstolkaren Tord Lindé.

Sedan antrar vi bussen och styr kosan mot Falun.

Påstigning Britsarvet kl 07.15, Knoppen kl 07.25, Resecentrum Gate 1 kl 07.30 och Korsnäs vägen kl 07.40.

Pris: vid 50 personer 1 320 kr/person, vid 30 personer 1 620 kr/person.

I priset ingår buss, kaffe/te med smörgås, 3-rättersmiddag, guidad tur och underhållning. Eventuell dryck till middagen och kaffe på nerresan ingår inte. OBS! Minimum 30 deltagare.

Anmälan tidigast 27 augusti kl 10 och senast 5 september kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072-006 64 58, roland.gyllenhammar@hotmail.se

LUDVIKA – FÖRR, NU OCH FRAMTID

tisdag 8 oktober

Förr var det bergsbruket som dominerade Ludvika. Idag är Hitachi Energy kommunens största arbetsgivare, och arbetet med att främja en hållbar energiframtid för alla innebär en ständigt hög tillväxttakt.

En kunnig lokalguide kommer att guida oss i historien. Vi gör besök på bl a Hammarbacken och Dan Andersson-museet. Vid besöket på Hitachi får vi höra om nuläge och framtid vad gäller vår energiomställning. (Bussen kan inte köra in på Hitachi-området så där blir det en promenad på ett par hundra meter.)

Påstigning Korsnäs vägen kl 08.05, Resecentrum kl 08.15, Knoppen kl 08.20 och Britsarvet kl 08.30.

Pris: vid 25-34 personer 840 kr/person, vid 35-45 personer 700 kr/person.

I priset ingår buss, lokalguider, för- och eftermiddagsfika, lunch och entréer enligt programmet. Om det blir fler än 45 anmälda, har medlemmar i SPF Falun företräde.

Anmälan tidigast 29 augusti kl 10 och senast 17 september kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

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

PRAG

30 oktober – 3 november (OBS! Datum preliminärt)

Prag är särskilt känt för sina vackra och imponerande byggnader, som representerar alla stilarter. Staden är indelad i flera områden, den gamla stadsdelen från 1200-talet och den nya stadsdelen från 1300-talet samt den judiska stadsdelen Josefov. Stadsdelen Hradcany med sina katedraler och slottsområden har varit säte för kungar, kejsare och presidenter sedan 800-talet.

Vi planerar att besöka ett klassiskt bryggeri, U flekû, där vi får en guidad tur och äter middag, gör en guidad tur i Gamla Staden samt besöker Operan. Vi flyger från Arlanda och bor på ett centralt hotell i Prag. Definitivt program med närmare detaljer läggs ut på vår hemsida/facebook.

Pris: cirka 8 000 kronor/person.

OBS! Slutgiltigt pris och vad som ingår i priset anges på vår hemsida (www.spfsenioreerna.se/falun), facebook och i anmälningsformuläret.

Anmälan tidigast 3 september kl 10 och senast 10 oktober kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072 006 64 58, roland.gyllenhammar@hotmail.se

JUL I GÄVLE **med Anders Ekborg och En Stilla Jul** fredag 22 november

Följ med oss på en julresa till Gävleborgs huvudstad Gävle. Vi börjar med att äta julbord på Bönan och Engeltofta värdshus för att avsluta dagen på Gävleteatern tillsammans med Anders Ekborg och hans stämmingsfulla *En Stilla Jul*.

Engeltofta värdshus gör allt från grunden och använder sig av lokala entreprenörer såsom Björks i Färila och Wahlströms fisk i Utvalnäs.

En Stilla Jul är mer än bara en konsert. Det är en hjärtlig hyllning till julens budskap om kärlek, gemenskap och hopp. Förutom Anders Ekborg består musikensembeln av den skicklige kapellmästaren Bengt Magnusson på gitarr, den känslige Gustaf Henriksson på piano och den mångsidige Dan Lindén på klaviatur. De kommer att föra oss på en oförglömlig resa genom julens mest ikoniska sånger och personliga berättelser.

På återresan mot Falun öppnar busscaféet och en enklare vickning, kaffe/varmkorv, serveras.

Påstigning Britsarvet kl 14.15, Knoppen kl 14.25, Resecentrum Gate 1 kl 14.30 och Korsnäsvägen kl 14.40.

Pris: 1 580 kr/person. I priset ingår buss, julbord och underhållning samt en enklare vickning på hemvägen. Eventuell dryck till middagen och kaffe på nerresan ingår inte.

Anmälan tidigast 8 oktober kl 10 och senast 31 oktober kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072 006 64 58, roland.gyllenhammar@hotmail.se

KOMMANDE RESOR UNDER 2025

Resekommittén har precis påbörjat arbetet med att planera resor att genomföras under 2025. Vi tar gärna emot förslag. Resorna beskrivs närmare i kommande nummer av MedlemsNytt.

ENKÄT GAV SVAR PÅ RESEFRÅGOR

Omkring 30 procent av de som svarade på Resekommitténs enkät om framtida resor, kan tänka sig att dela rum med någon de inte känner, för att få ner kostnaden.

– Det förvånade mig, säger Roland Gyllenhammar, den i Resekommittén som tillsammans med Ulla Immler ansvarat för enkäten.

Enkäten låg ute på vår, SPF Seniorena Faluns, hemsida med länk från vår Facebooksida, under våren. Totalt svarade 173 personer som flest på enkäten, eller omkring åtta procent av medlemmarna.

Det här är en enkel enkät för att kolla vad medlemmarna tycker.

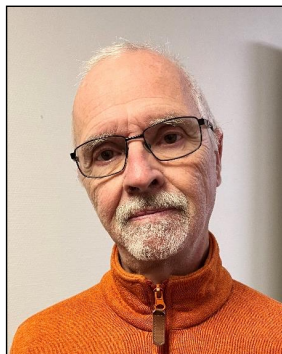
– *En annan fråga* som vi fick intressanta svar på är frågan om medlemmarna är intresserade av specialresor i mindre grupper. Då kan man tänka sig cykelresor, eller vinprovarresor, till exempel. Och det sade 116 personer av 172 ja till.

Ett problem med resor som kräver ett stort antal deltagare är att de kanske ställs in om man inte kommer upp i det avsedda deltagarantalet, därför kanske resor med färre deltagare vore bättre, resonerar Roland Gyllenhammar.

– Fördelen med färre deltagare är att det är lättare för den som ansvarar för resan att ta hand om en liten grupp, nackdelen är ju att det blir mer kostsamt för var och en om färre ska dela på kostnaden.

Det är viktigt att ha bredd på reseutbudet, menar Roland Gyllenhammar, eftersom vi har medlemmar från 65 år och uppåt.

– De yngre klarar fler strapatser, som de äldre kanske inte klarar, så det gäller att ha något för alla.



Roland Gyllenhammar

Fler svar: 113 personer av 173 anser att världsläget spelar in när man väljer resor, för 102 av 173 är kostnaden avgörande, 132 av 173 kan tänka sig ett enklare boende för att få ner kostnaden. 58 av 171 kan tänka sig resa bort under tre veckor på vintern, 81 säger nej, och 32 vet inte. 60 personer kan tänka sig åka på endagsresa, medan 62 inte kan det och 48 vet inte. 97 personer av 160 föredrar resor med flyg framför resor med buss eller tåg.

– *Nu har vi fått svar* på de frågor vi hade, säger Roland Gyllenhammar, bland annat att specialresor i mindre grupper är intressant. Och som sagt, vi behöver bredda reseutbudet så att vi lockar de yngre pensionärerna.

– Vi ser ju också att kostnaden är en viktig aspekt, så vi har kanske haft för höga krav på boendet hittills.

Nu funderar Resekommittén vidare.

Text och foto: Inger Söderlund

Konstfest

27-29 Sept

Magasinet Falun

27 Sept **17-21 Afterwork**
Invigning med konst och servering

28-29 Sept **11-17 Utställning**
Servering

Konst



Kvadrat



Villa Bergalid

Välkomnar er att ha bröllop, högtidsdag, konferens,
minnesstund eller julbord 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



Studieförbundet
Vuxenskolan

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På www.spfseniorerna.se/falun under Kurser finns en länk till Vuxenskolans webbplats där aktuellt program presenteras. När cirklarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN	<p>Föransöjan krävs till alla studiecirklar och kurser som presenteras här. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46.</p> <p>Cirkeln/kursen kan starta när tillräckligt många är anmälda.</p>
INTRESSE-ANMÄLAN	<p>Du kan göra en intresseanmälan till vissa cirklar/kurser där information saknas om datum, tid eller annat. Om och när cirkeln/kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet.</p> <p><i>En intresseanmälan är inte bindande.</i></p>
STUDIELOKAL	<p>Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolans lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).</p>
DELTAGARAVGIFT	<p>Tas ut för vissa cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.</p>
FRÅGOR	<p>Allmänna funderingar: Kontakta Vuxenskolan För detaljer: Kontakta respektive kursansvarig</p>

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.

LINEDANCE

Linedance är en kul dansform med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet linedance. Denna grupp är för fortsättare och er som dansat linedance tidigare.

Onsdagar kl 10.00-11.00 (12 träffar). Start: 18 september.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Kostnad: 200 kr.

Ledare: Christina Sätterberg och Margareta Malmgren Scholz

GULDKANT PÅ TILLVARON ... eller mera livslust!

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram leklynnen och ägna lite tid åt att sätta guldkant på tillvaron! Tillsammans planerar vi för olika aktiviteter och prova-på-tillfällen. Både män och kvinnor. ***Välkommen med din intresseanmälan!*** Vid stort genusvar planerar vi för att starta upp ytterligare en grupp.

HANDARBETE: VI VIRKAR, STICKAR OCH SYR

Det är något speciellt med att skapa med sina händer efter eget huvud. Det stimulerar kreativiteten och inger lugn. Vi arbetar för att föra vidare gamla traditioner och hålla

dem levande. Vi träffas för att handarbete med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar). Start: 16 september. Ledare: Lena Larsson.

HANDARBETE: TEXTILA HANTVERK

Vi umgås, handarbetar, inspireras och lär av varandra. Vi berättar om intressanta textila utställningar och evenemang samt gör ibland studiebesök med anknytning till vårt intresseområde.

Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar). Start: 24 september. Ledare: Inger Tengqvist.

RUNNBYGDENS HISTORIA

Intresseanmälan

Nyligen har Björn Ericson gett ut boken *Människor, metaller, vatten & skog. Runnbygden under 10 000 år*, vilken ger en sammanhängande bild av vad som hänt i bygden från stenåldern till idag. Vad har människor levt av och hur har de nyttjat de väldiga tillgångar naturen erbjudit, vad har varit utmanande och vad ligger till grund för bygdens utveckling till idag?

Nu kan du delta i en studiecirkel med utgångspunkt i boken, med Björn Ericson som cirkelledare. Studera hur ett litet område i vårt land var med och påverkade landets utveckling under långa perioder. Hur koppar, stål och skog bidrog till att bygga landet rikare. I skuggan växte också två stora städer upp i en slags symbios – Falun och Borlänge – med stöd av en stor del av Dalarna.

Vi planerar för en studiecirkel med fem träffar under hösten.

Välkommen med din intresseanmälan! Deltagaravgift: 350 kr (boken ingår)

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL - för nybörjare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell.

Denna cirkel är för dig som är nybörjare och vill börja utforska måleriets härliga värld. Material går att köpa av ledaren på plats.

Tisdagar kl 12.30-15.15 (12 träffar). Start: 17 september. Kostnad: 840 kr.

Ledare: Ann-Gitt Hols

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL - för fortsättare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Här träffas vi som har erfarenheter från tidigare och vill utveckla vår förmåga och kunskap.

Varannan träff är ledarledd och varannan träff gör grupperna på egen hand.

Ett flertal grupper pågår. Tid och datum för start sker under vecka 38.

Deltagarna meddelas specifikt vad gäller dag och tid.

SKAPA I LERA (heldag)

Intresseanmälan

Vi träffas under en heldag för att ägna oss åt att skapa i lera tillsammans. Du får knåda i lera och skapa figurer i en terracottafärgad lera som är mjuk och skön att arbeta med.

Ett tunt skikt av uppslammad vit lera penslas på godset medan det fortfarande är fuktigt. När konstverken torkat kommer de att brännas. Vi kommer inte att dreja.

Under dagen tar vi paus för fika och lunch som du som deltagare tar med.

Träffarna är en heldag – **måndagar kl 9.00-16.00**. Kostnad: 350 kr.

Ledare: Lena Söderlund

Välkommen med din intresseanmälan! När vi fått fler intresserade återkommer vi med inbjudan/datum, som du har rätt att tacka ja eller nej till.

SKRIVARVERKSTAD - skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi

Vi träffas i en liten cirkel där vi tillsammans väljer en uppgift inför kommande träff. När vi träffas går vi igenom och diskuterar vad vi skrivit. Skrivtips, snabba skrivövningar och trevligt umgänge. Du behöver ha tillgång till e-post samt möjlighet att skriva dina texter på dator hemma.

Torsdagar varannan vecka kl 14.00 – ca 16.15 (7 träffar). Start: 19 september

Ledare: Anders Arvelius

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - grundkurs

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån? Vår erfarna ledare ger dig verktygen att komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan. Kursen tar också upp grunderna i att släktforska med DNA-test. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kurs tiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Onsdagar varannan vecka kl 13.30-16.00 (6 träffar). Start: 25 september.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1000 kr.

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - fortsättning

Välkommen du som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Vår erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kurs tiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Onsdagar varannan vecka kl 10.00-12.30 (6 träffar). Start: 25 september.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1000 kr.

Lär dig använda SLÄKTFORSKARPROGRAMMET DISGEN Intresseanmälan

Under två träffar bekantar vi oss med släktforskningsprogrammet Disgen (2023). Programmet är byggt för att hjälpa dig som släktforskar att sortera, hantera och spara dina resultat på ett givande och tydligt sätt. Här kan du arbeta med att digitalt bygga upp översikter över din släkt, olika gårdar, familjer eller andra listor som din släktforskning resulterat i. Du som deltar måste kunna släktforska sedan tidigare, men det spelar ingen roll om du är mer nybörjare än erfaren.

Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Träffar vid två tillfällen, dagtid, udda veckor. Kostnad: 300 kr.

Ledare: Lars Ungerswen

Välkommen med din intresseanmälan!

"HUNDEN OCH JAG" - Hitta samspel och ha kul tillsammans Nyhet!

Har din hund behov av att aktiveras på nya och roliga sätt? Kan du ibland känna att du inte räcker till för det din hund behöver? Vi planerar för en cirkel där du och din hund tillsammans hittar samspel.

Oavsett om du har lite tid eller liten energi kommer du att gå ifrån denna cirkel med massor av tips och trix kring hur du kan aktivera din hund i vardagen. Ledaren är hundbeteendeanalytiker och instruktör som guidar dig och din hund till att ha roligt tillsammans. Du behöver inga förkunskaper utan kom som du är, och ta med dig hunden. Planerad start är dagtid på helg i oktober.

Välkommen med din intresseanmälan till en nystartad grupp!

"HUNDEN OCH JAG" - Svampsök

Vill du lära din hund att hitta svamp? Vi ses under en lördag där du och din hund tillsammans lär er grunderna i svampsök. Oavsett om du har tidigare erfarenhet av sök eller är nybörjare kommer du att gå ifrån denna hundträff med massor av tips och trix kring hur ni blir ett svampsökerteam. Du behöver inga förkunskaper. Kom som du är, och ta med dig hunden.

Ledaren är hundbeteendeanalytiker och instruktör som brinner för att ge dig och din hund förutsättningarna för att ha roligt tillsammans. På ett enkelt och lekfullt sätt guidar hon er till att bli mer samspelade i vardagssituationer.

Datum: 24 augusti kl 10.00-15.00. Plats: Q-dogcenter, Hosjö. Kostnad: 480 kr.

Ledare: Inger Larsson

"HUNDEN OCH JAG" - Nosarbete och samspel

Nyhet!

Vill du lära din hund att hitta dina borttappade nycklar, vantar eller kanske mobiltelefon?

Vi ses under en lördag där du och din hund tillsammans lär er grunderna i nosarbete. Oavsett om du har tidigare erfarenhet av sök eller är nybörjare kommer du att gå ifrån denna hundträff med massor av tips och trix kring hur ni blir ett team och kan träna tillsammans. Du behöver inga förkunskaper. Kom som du är, och ta med dig hunden.

Datum: 7 september kl 10.00-15.00. Plats: Q-dogcenter, Hosjö. Kostnad: 480 kr.

Ledare: Inger Larsson

TÄLJA KÖKSREDSKAP I FÄRSKT TRÄ - workshop

Nyhet!

Nu har du möjlighet att lära dig att tälja köksredskap. Du får kunskap i olika knivgrepp och vi täljer en grov sked.

Vi träffas vid ett tillfälle (dagtid) i Kulturhuset tio14 under en helg i november.

Plats: Slöjdlokalen på Kulturhuset tio14. Ledare: Mats Nygren. Kostnad: 300 kr.

Välkommen med din intresseanmälan!

DATORKUNSKAP: Grunderna i ordbehandlingsprogrammet Word Nyhet!

Vi planerar för en ny studiecirkel för dig som är nybörjare och är nyfiken på att lära dig grunderna i att hantera Word-programmet på din dator. Vad är programmet Word och hur kan du använda det? Vilka möjligheter finns? Hur fungerar programmet och olika funktioner som jag är nyfiken på? Vi lär oss grunderna och kikar på några tips och trix.

Du behöver ha tillgång till en bärbar dator som du tar med till träffarna. Lite datorvana krävs då detta kommer att handla om programmet Word, inte grunderna i att hantera datorn i sig.

Ledare: Lars-Åke Månsson. Kostnad tillkommer.

Välkommen med din intresseanmälan!

SENIORYOGA - på/med stol

Klassisk yoga och Yin-yoga anpassat till sittande på stol och stående med stolen som hjälpmedel. Lugna och sköna övningar för ökad rörlighet, styrka, kroppskänedom och avspänning. Varvar teori med praktik. Passar nybörjare och både män och kvinnor.

Torsdagar kl 13.30-14.30 (8 träffar). Start: 5 september.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Kostnad: 640 kr. Ledare: Iréne Sturve

OBS! Anmälan direkt till ledaren via e-post: irene@sturve.se eller tel: 070-654 10 32.

KLASSISK YOGA OCH YINYOGA för seniorer - på matta

Inleder med klassiska yogapositioner och därefter Yin-yoga som kan beskrivas som en slags yogisk fysioterapi anpassat för seniorer. En lugn och skön – och ibland mindre skön – slow stretch. Avrundar med en härlig avslappning. Passar både män och kvinnor. Teori varvat med praktik. Vi utför positionerna på yoga-matta på golvet.

Torsdagar kl 15.00 - ca 16.15 (12 träffar). Start: 5 september.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Kostnad: 960 kr. Ledare: Iréne Sturve

OBS! Anmälan direkt till ledaren via e-post: irene@sturve.se eller tel: 070-654 10 32.

Utbudet utvecklas hela tiden. Startdatum för cirklar samt nyheter planeras. Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolans webbplats för aktuellt utbud!

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

Just nu söker vi ledare till studiecirklar i Engelska, Hemberedskap för seniorer, Bli svårlurad/e-säkerhet och Fransk konversation.

Varmt välkommen att ta kontakt med oss så berättar vi mer:
Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se).

Annons

SENIORUNIVERSITETET DALARNA

hälsar välkommen till höstens program

Sätt guldkant på tillvaron – bli en aktiv senior och gå på eller delta i våra

* STUDIECIRKLAR

* FÖRELÄSNINGAR

HÖSTENS STUDIECIRKLAR

Vi erbjuder cirklar i språk, litteratur, samhällsämnen, historia, musik och livsåskådning. Du tecknar medlemskap i Senioruniversitetet Dalarna (250 kr per kalenderår) och anmäler dig till den eller de cirklar du önskar delta i senast två veckor före cirkelstart.

Om plats finns beaktas även sen anmälan. Hela programmet finns på vår hemsida.

HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR

I samarbete med Dalarnas museum, Borlänge och Mora bibliotek arrangerar vi ett antal föreläsningar med kultur- och samhällstema men även sådana med hälsotema vilka riktar sig särskilt till seniorer. Föreläsningarna är avgiftsfria och öppna för alla. Ingen föranmälan.

All information finns på vår hemsida: Senioruniversitetet Dalarna

Du kan nå oss via e-post: senioruniversitetet.dalarna@folkuniversitetet.se

Vi finns även tillgängliga på telefon 023-17849 varje tisdag 10.00-12.00 från 20 augusti

Välkommen med din anmälan!

60plus MÄSSAN

Vi ses på 60plus Mässan Falun 25-26 september

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren.
Lugnet Sporthall | 10.00-16.00 | Inträde 70:-



Stylisten
**Hedvig
Andér**
från SVT Gokväll
"Gör om mig"



Läkaren
och experten i
"Fråga Lund"
**Henrik
Widegren**

Träffa utställare inom:
HÄLSA & HOBBY
HEM & NÖJEN
MODE & SKÖNHET
VÅRD & OMSORG
KOMMUN & REGION
HOBBY & HANTVERK
TURISM & RESOR
SPORT & FRITID
TEKNIK & MOTOR
ORGANISATIONER
FÖRENINGAR mm.

Utställare
Underhållning
Föredrag
Modevisning
Gratis hårstyling
& makeup mm.

Mer info
www.60plusmassan.se

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

Period 1 Sommar är i full gång och pågår till 31 augusti. Ut och rör på dig! Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spfseniorena.se/falun). Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45). Öppettider: se sidan 2.

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

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2025. Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) **senast 8 april 2025**.

**Håll kroppen i rörelse! Motion är både roligt och viktigt!
Kämpa! Håll ut! Håll i gång!**

Boule

Utomhussäsongen är nu i full gång med spel **tisdagar** på utomhusplanen vid Vallavägen, dvs krysset Vallavägen/Kopparvägen.

Samling kl 09.45. Spelet startar kl 10.00. Ta gärna med ”fika”.

Både ”gamla” och nya deltagare är mycket välkomna. Kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.

I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet inomhus till Vallavägen 16 i Norslund, på tisdagar samma tider som utomhus.

Bowling



Som ni vet finns det ingen bowlinghall i Falun. Föreningens bowlere åker till Maserhallen i Borlänge.

Säsongen startar **fredag 6 september**. Tre tider finns, kl 10, kl 11 och kl 12. Varje start kostar 40 kr.

Du som vill vara med, kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918, e-post malmstrom.kent@telia.com.

Gåfotboll

Gåfotboll är en sport som alla kan prova på. Du behöver inga tidigare spelkunskaper utan här spelar alla på lika villkor. Det är inte tillåtet att tacklas eller vara fysisk. Om någon blir för ivrig och råkar springa, går bollen över till andra laget.



Gåfotboll är kul och mycket jobbigare än man tror. Du får motion, puls och social gemenskap. Man kan vara upp till sju personer i ett lag.

Efter sommaruppehåll är gåfotbollen igång sedan 6 augusti på Korsnäs IP **varje tisdag kl 10-11.**

Vår kontaktperson är Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50.

Skogsvandringar

Höstens skogsvandringar startar **tisdag 27 augusti** och fortsätter 3, 10, 17 och 24 september. Samling som vanligt kl 09.30 på Lugnets parkering för samåkning. Anpassa kläderna efter hur vädret ser ut. Att ha flera lager värmer och man kan ta av sig om man blir varm. Jacka för vind- och regnskydd, värmande tröja, väst eller jacka kan vara bra att sätta på sig vid fikapausen.

Bekväma vandringsskor, för blöt mark. Stavar kan också ge ett bra stöd.

Vandringarna leds av Göran Carlstrand, Inger Gyllner och Marianne Lockner .

Tisdag 27 augusti: Pumpen Hosjö ca 5 km

Samling kl 09.30 Lugnets gratisparkering för samåkning.

Vandring på stig och grusväg.

Ansvarig: Göran Carlstrand



Tisdag 3 september: Sjulsarvsstugan ca 5 km

Samling kl 09.30 Lugnets gratisparkering där vandringen startar.

Vandring på stigar.

Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 10 september: Stångtjärn

Samling kl 09.30 Lugnets gratisparkering för samåkning.

Gemensam transport till Stångtjärnsbadets parkering.

Vandring i skogen på höger sida om Stångtjärnsvägen. Ca 5 km lätta stigar.

Ansvarig: Göran Carlstrand

Tisdag 17 september: Pilbo

Samling kl 09.30 Lugnets gratisparkering för samåkning till Pilbostugans parkering. Vandring på stigar ca 5 km.

Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 24 september: Hälsingbergsskogen

Samling kl 09.30 för samåkning till Svedens hästgård.

Vandring på stig och grusväg ca 5 km.

Ansvariga: Inger Gyllner, Marianne Lockner och Göran Carlstrand

Golf

Den populära seniorgolfen (scramblespel) på **onsdagar kl 09.00** är igång sedan sommarens början och fortsätter till slutet av september. Anmälan görs på Min.Golf.se senast kl 17.00 på tisdag dagen före spel. Anmälningsavgift: 50 kr för medlemmar och 60 kronor för icke medlemmar. Greenfee: 125 kr



Bordtennis

Bordtennisen under våren blev mycket populär, så vi kommer även under hösten att spela på regementsområdet, Soldatvägen 10.

Vi måste dock sätta ett tak på 35 personer för den tid vi har fått tilldelad, dvs **onsdagar kl 15-17**. Skulle intresset bli mycket större kommer vi att överväga att skaffa ytterligare en tid.

Avgiften är 250 kr och gäller för spel under perioden 2 oktober – 18 december 2024.

Anmälan sker via vår anmälningsrutin på webben, dvs www.spfseniorerna.se/falun eller till expeditionen, tel 023-690 45.

Du kan anmäla dig under perioden 10-24 september 2024. Avgiften på 250 kr betalas in i samband med anmälan när du fått besked om att du har kommit med.

Dick Junholm



Volleyboll för seniorer 60+

Du är välkommen till volleybollspel för seniorer, förhoppningsvis i Sporthallen, Lugnet. Höstsäsongen planeras starta under september månad.

Tyvärr är det ännu inte klart med lokal, dag och tid. Det blir klart i september.

Vill du vara med, kontakta Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 64 69.

Gym i Slätta

Vi i SPF har tid på gymmet i Slätta varje måndag och torsdag kl 10-11 fr o m **måndag 2 september** hela hösten fram till 30 december.

Deltagaravgiften är 275 kr vid träning 2 ggr/vecka eller 140 kr en gång/vecka.

Avgiften, som är en engångsavgift, gäller till 30 december och betalas till bg 690-3330 SPF Seniorerna Falun samma vecka som träningen startar.

Alla som deltagit under våren och vill fortsätta betalar avgiften. Anmälan behöver **inte** göras på nytt.

Nyanmälan görs till Hans Thors genom e-mail hansthors18@gmail.com eller tel 070-677 05 49. Vår kontaktperson på gymmet är Lars Ädel.

Kul på hjul



Efter initiativ av vår medlem Sonia Hedberg har en cykelgrupp bildats, som heter **Kul på hjul**.

Varje onsdag kl 10.00 görs olika cykelturer.

Du som vill vara med och cykla tillsammans på vanlig cykel eller el-cykel, ring Sonia Hedberg, tel 070-533 61 17. Eller skicka ett SMS. Hon ringer då tillbaka.

Långvandringar för skidåkare och andra börjar redan i oktober

I höst kommer långvandringarna att starta redan i oktober, direkt efter att de kortare skogsvandringarna slutat. Under oktober blir det på **torsdagar** pga att veteranorienteringarna fortfarande pågår på tisdagar. I november återgår vi till tisdagar, som vanligt.

Första långvandringen blir **den 3 oktober**. Gustav Boklund kommer att hålla i vandringarna under oktober och det blir mest upprepningar av bra vandringar, som vi gjort genom åren.

I november, när vädret blir lite kyligare och risk för regn och snö, återgår vi till tisdagar och nya mål. Vi håller på tills det går att åka skidor.

Vi försöker hitta intressanta ställen att besöka. Vi går ca 10 km och det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen.

En detaljerad inbjudan skickas ut som mejl normalt två dagar i förväg.

Vill ni vara med, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com. Ni som varit med tidigare står kvar på listan.

Mjukgympa

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching. Inga övningar utförs liggande på golvet. Övningar till musik där takten i musiken gör det lättare att träna och hjälper till att hålla träningen på rätt nivå. Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal med start **måndag 2 september kl 10.00-11.00**.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 270 kronor för 15 ggr.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.



Lättgympa (har bytt namn från funktionell träning)

Aktiviteten är vilande under hösten.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken är nu flyttad till nya badhuset på Lugnet. De tider vi har haft sedan Badhuset öppnade har nu tagits ifrån oss.

Efter många kontakter med ”bokningen” har vi nu fått en del tider. Kontakterna kommer att fortsätta för att försöka få tider till sex grupper, som vi tidigare haft.

Alla medlemmar som deltog i de olika grupperna våren 2024 kvarstår.

Viktigt! Om dina förutsättningar förändrats eller du inte vill delta är det mycket viktigt att meddela detta till Hans Thors. Adress och telefonnummer finns längst ned i detta stycke. Det finns många som står i kö för att vara med.

Vid varje tid finns plats för minst 18-20 deltagare.

Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgift: 500 kronor

Alla grupper startar vecka 38, dvs veckan 16-21 september.

De tider som vi hittills tilldelats är:

Måndagar kl 08.30-09.15 och kl 09.15-10.00

Måndagar kl 19.00-19.45 och kl 19.45-20.30

Fredagar kl 11.00-12.00

Ledare: Anna-Kari Rynoson, Klaus Nylund och Ann-Britt Vestlund

Ett meddelande om definitiva tider skickas ut i gruppmejl senare i augusti.

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka mejl till Hans Thors, hansthors18@gmail.com.

Anmälan kan också göras på tel 070-677 05 49, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.



Vårens skogsvandringar



Vårens första skogsvandring startade vid ridhuset i Främby. 46 deltagare (rekord?) vandrade 5,7 km på stigarna ner mot Runn den 7 maj.

Utsikt över Runn med ön Dejstolen.

Den 13 maj vandrade 30 deltagare 5 km från Koltorget ovanför Källslätten mot Kråkmyran längs "Vattnets väg till gruvan" som ingår i Världsarvet. På 1600- och 1700-talet byggdes vallar för att leda vatten mot gruvan. En del av stigarna här följer dessa vallar.

Vid Kråkmyran finns en slobod.



Skogsvandringen den 21 maj på Årberget i Sundborn lockade 21 vandrare i härligt varmt vårväder. De gick längs Årbergsspåret som går mellan Sundborn, Karlsbyheden och Danholn. De vek av från spåret och gick upp till Årbergets topp med utsikt mot Runn och Backa våtmarker.

Den 28 maj startade vandringen vid Stångtjärn och gick längs leden för 6 km skidspår. Sedan fortsatte de 20 vandrarna till Rysstunneln. Rysstunneln är en 170 meter lång tunnel av kilad sten, som byggdes i början på 1700-talet för att leda vatten från Igeltjärn. Vattnet skulle användas som driftvatten vid Falu gruva. Trots namnet lär tunneln inte alls ha byggts av ryska krigsfångar utan av ett arbetslag bestående av fyra gruvsdrängar och 36 kvinnor.

Rysstunneln



Vårens sista vandring företogs den 4 juni på Backa våtmark i Danholn. 23 vandrare deltog och vandrade 4 km i soligt, skönt väder. Backa våtmark är ett område som genom århundradena har sjudit av liv.

Tidigare hyttor, sågverk och tegelbruk har bytts ut mot betande kor, häckande fåglar.

Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

Höstens vandringar startar 27 augusti. Se hela programmet på sidan 23.

Kul på hjul: Cykeltur till Bjurs 23 juli

Denna tur på 4,5 mil samlade 14 deltagare som gärna ville cykla till Bjurs! Vädret var molnigt, 17 grader i luften och vi var nog osäkra på vilket väder dagen skulle bjuda på. Vi tog vägen över Österå, Haghed och vidare genom Slogmyrlokens naturreservat.



Några regndroppar hade då började falla men det blev inte mer än så av den varan och vi gjorde vårt första stopp vid badet i Rogsjön nedanför Bodarna. Anna ville gärna ta ett dopp och det gjorde hon också.

Där fanns bänkar och bord till oss alla och vi kunde få i oss lite energi för att senare fortsätta vår färd genom Bjursås och över "stora vägen" mot Kullgärdet och Nedre Larssveden.

Vi tog sedan vägen genom Lustebo och Larsarvet och gjorde vårt sista stopp vid Tansvallen. Solen tittade fram när vi närmade oss Falun. Alla var överens om att det var en mycket fin tur, på vägar som inte alla hade åkt tidigare.

Sonia Hedberg

De populära cykelturerna har fortsatt under sommaren.

I början på maj cyklade en tapper skara på sju personer till Grycksbo via Österå och Haghed i den svala försommaren. De värmdes sig med fika efter halva vägen.

Veckan därpå gav sig tio elcyklister och fem "unplugged" av mot Ornässtugan. Färden gick längs Runn via Storsund och Kyna och tillbaka genom Vassbo, Aspeboda och Stråtenbo.

Därefter stod Hosjön runt på programmet med fikapaus vid Linnés stuga i Sveden.

Sen var det dags för Staberg-Lisselbo-Gamla Gävlevägen-Lönnemossa-Hosjö. Turen blev ca 5 mil inkl en liten avstickare till Georg Stiernhielms sten.

Varpan runt avverkades i bra cykelväder med 14 deltagare. Fikastopp vid Österåbadet.

Till Stora Hyttnäs i Sundborn gick turen via Lilltäkt och Hobbom med 18 deltagare. Åter via Danholn, Utanmyra och Stensarvet.

I juli var målet Ornässtugan igen i härligt cykelväder med 14 deltagare som via Norsbo och Olsbacka rullade till Ornäs by och Stora Ornäs. Fika vid Ornäsloftet med sin röda flaggstång.

Till Grycksbo for man längs Gamla Fruns väg, den gamla Grycksbovägen. "Gamla Frun" var Augusta Munktell som drev pappers bruket efter makens död.

Runn runt med lunchstopp vid Torsångs café. Drygt fem mil, 15 deltagare.

Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.



Bowlarnas Våravslutning

Efter en fin säsong med många entusiastiska bowlare i farten avslutades spelet med en hcp-tävling följt av prisutdelning och gemensamt fika i Maserhallens Cafeteria den 17 maj. Vi har mobiliserat drygt 35 entusiaster som varje fredag satt sprätt på kägloarna och glatts åt fina resultat och upplevt en god kamratanda.

I hcp-tävlingen var Eva Jonsson bäst bland damerna med 545 p. Herrarna tävlade i två klasser, de med licens och de utan dito. Kent Malmström segrade i licensklassen med 614 p och Hans Göransson med 585 i den andra klassen.

Årets klubbmästare – dvs de som presterat bäst under hela säsongen – var Anita Bergqvist, Carl-Göran Bergström och Rune Wester. Dessa var helt suveräna.

Under prisceremonin hedrades Allan Bergqvist för sitt engagemang för parabolare som renderat honom ett stipendium.

Kent Malmström



*T v: Segrare i hcp-tävlingen: Fr v Hans Göransson, Eva Jonsson och Kent Malmström.
T h: Klubbmästare: Fr v Rune Wester, Anita Bergqvist och Carl-Göran Bergström.*

Bra golfspel när SPF-mästerskapet 2024 avgjordes

SPF-mästerskapet i golf spelades på Samuelsdals GK den 14 juni i växlande väder på en bana som var ganska blöt efter gårdagens ösregn.

Tävlingsledningen, Inger Larshans och Sven Olsson, hälsade välkommen och informerade om dagens spel, delade ut PM och önskade lycka till.

35 deltagare startade samtidigt på de nio långa hålen 1-9 och gick den slingan runt innan det var dags för en kaffepaus och 15 min senare omstart från de nio kort hålen. Duggregn under ett par timmar gjorde det lite motigt, men många spelade mycket bra. Bäst av alla damer netto blev Irene Gilsenan-Nordin med 60 slag. Tvåa kom Gunilla Svensson med 61 slag netto och trea Inger Larshans med 63 slag netto. Bruttobäst var Gunilla Svensson med 84 slag.

Bland herrarna segrade Lars Grundström med 56 slag netto, tvåa blev Anders Hellström 58 slag och trea Sten Lundén 59 slag netto. Han blev även bruttomästare med 71 slag före Mats Neubauer 72 slag brutto.

Närmast hål vanns av Lotta Fisk med 2,80 m kvar till hålkant och Sten Lundén 2,18 m.

Prisutdelningen förrättades av SPF:s friskvårdsansvarige Hans Thors, som hade samlat så många priser att alla damer belönades liksom 19 av herrarna.



*Segrama i SPF-mästerskapet i golf 2024:
Lars Grundström och Irene Gilsenan-Nordin.*



*Närmast hål 9 på utslaget från 85 meter
kom Lotta Fisk och Sten Lundén.*

Resultat:

Damklass:

1. Irene Gilsenan-Nordin 60 slag
 2. Gunilla Svensson 61 slag
 3. Inger Larshans 63 slag
- Bruttomästare Gunilla Svensson 84 slag

Herrklass:

1. Lars Grundström 56 slag
 2. Anders Hellström 58 slag
 3. Sten Lundén 59 slag
- Bruttomästare Sten Lundén 71 slag

Text: Sven Olsson Foto: Anders Hellström

I samarbete med



TEKNIKHJÄLP.SE

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



Boka in ett gratis hembesök!



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

Richard Notenboom



Yxhammargatan 7, 791 73 Falun, 023-661 60 10

WWW.SOFT-OFFICE.SE



Falu kvinnliga gymnastikförening
bjuder in till medelgympa för alla åldrar

Start 26/8 kl. 19:00
Kristineskolans gymnastiksal
Prova på gratis första gången

Kontaktpersoner
Eva-Britt Bergström 073-1819694
/Ulla Linderholm 076-8180941



**FALU
JAZZ
KLUBB**

Varmt välkomna till Falu
Jazzklubbs konserter på
G:a Elverket, Ölandsgatan 8.
All information om och kring
evenemangen finner du på

www.falujazz.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

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

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



**Medicinhistoriska
museet Falun**

Lär dig om den hisnande
utvecklingen av svensk
sjukhusvård de senaste 150 åren!


Inträde: 50 kr/person

Öppet: Torsdagar 14.00-17.00

Annan tid efter överenskommelse

Gruppbesök förbokas per telefon



 Nisserska Huset, Lasarettområdet



Inger Lennérthson: 072-225 08 89



inger.lennerthson@gmail.com

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:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
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		

Inför hösten 2024

KPR har mycket viktiga frågor att bevaka och påverka inför höstens sammanträden med Falu kommun.

Inom Falun blir vi glädjande nog allt äldre, men behovet av hjälp i form av utökad omsorg och hemtjänst ökar snabbt. Vi har påtalat och drivit olika frågor för att kommunen skall ytterligare prioritera Äldreomsorgen. Tyvärr har vi inte fått tillräcklig gehör på våra frågeställningar och upplever att man inte har ekonomiskt budgeterat tillräckliga medel.

Även ett ökat trygghetsboende är en prioriterad fråga.

För information om vilka beslut och underlag man kan få del av, gå in på vår hemsida www.spfseniorerna.se/falun och välj menyn "Vi påverkar".

Vår roll är bland annat

KPR ska särskilt bevaka

- frågor rörande äldreboende, äldreomsorg och äldrevard
- trafiksituationen lokalt för äldre
- möjligheterna att resa kollektivt för äldre och taxekonstruktionen
- att erforderlig information om lokala förändringar i trafikmiljön ges
- att information lämnas om rådets verksamhet vid något av föreningens medlemmöten samt vid mottagning av nya medlemmar
- att verksamhetsberättelse upprättas

Kent Karlsson

Funderar du på att byta bostad?

Och vill veta vad det finns för bostäder lämpliga för seniorer i Falun?

Som bilagor till protokollet från KPR-mötet den 23 maj 2024 finns en rad dokument som redovisar detta.

Läs på www.spfseniorerna.se/falun-bostader

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 och Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com och Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com och 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 och 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

Vårdcentral Kvarnporten:

- Information om vårdplaneringsteam bestående av biståndshandläggare, ssk från hemsjukvården och representant från kommun rehab. Teamet samarbetar vid planerade utskrivningar från sjukhus som trygghet för patient och anhöriga och för att undvika problem som leder till återinskrivning efter hemgång. Arbetar om möjligt för snabb hemgång eftersom mobilisering och läkning går fortare i hemmet. Vid behov finns korttidsplatser ex vis på Lundens korttidsboende.
- Information om olika stödgrupper och resurser via Svenska kyrkan för människor i sorg och kris. Tillgång till anhörigrupper och familjerådgivning.
- Diskussion pågår angående parkeringsproblem.
- Samtalsterapeut anställd fr o m september. Fotvårdsterapeut finns på plats några dagar/månad. Krav på remiss för behandling.

Vårdcentral Tisken:

- Seniorvägledare: Ulrika Hellmo är arbetsterapeut och har arbetat länge i Falu kommun. Hembesök erbjuds alla över 80 år. Man kommer då hem och samtalar och informerar om vad det finns för hjälp. Ulrika har en öppen telefon dit man kan ringa (tel 023-869 46. Ulrika.hellmo@falun.se).
- Transporter: Man får inte färdtjänst och flexbussar är indragna så det är dyrt och svårt att förflytta sig. (Taxi Falun har pensionärsrabatt om man säger att man är pensionär.)
- Flytt hjälp: Behov av hjälp, komma igång, sortera, strukturera själva flytten osv.

- Samtal efter dödsfall: Man får ett erbjudande från Svenska kyrkan efter en tid.
- Tips: digiguide.se (man kan be biblioteket om hjälp, t ex starta telefon, ladda ner appar, parkeringsappar osv).

Vårdcentral Britsarvet:

- I dagens samhälle finns många människor som söker hjälp i sjukvården pga stress, oro och psykiska problem. På Britsarvets/Grycksbo vårdcentraler finns ett team med psykiatriker, vårdsamordnare, riskbehandlare, rehabkoordinator samt samarbete med läkare.
- Endast läkare får skriva ut läkemedel. Samtliga jobbar med KBT.

Vårdcentral Grycksbo:

- Hemtjänsten har svårigheter att rekrytera personal på grund av att bussarna går så dåligt. Efterlyser bättre dialog inför kommande planerade bussturer.
- Är man över 85 år eller har färdtjänstintyg behöver man inte vårdintyg för sjukresa.
- Information från SPF Bjursås-Grycksbo: Har hört att det är långa väntetider när man ringer 1177. Det finns alternativ till att ringa 1177: Under vardagar kl 8-17 går det bra att ringa vårdcentralen. Det går även att få hjälp via chat: 1177-direkt. Vårdcentralen svarar på dessa chattar under öppettider och 1177-direkt bemannar under övrig tid.

Hjälpmiddelsbutiken på lasarettet i Falun är nu stängd. Finns en ny butik i Borlänge och det går att handla på nätet. Lasarettet har fungerat så bra, så det är en försämring, tycker alla.

Ny visningsmiljö finns hos Dalarnas hjälpmiddelscenter i Borlänge där man kan testa produkter och få stöd och hjälp inför inköp. Alla är välkomna.

Öppet kl 8.00-16.30 helgfria vardagar.

Marianne Häggblom

Läs en utförligare rapport på www.spfseniorerna.se/falun

Billigare taxi – läs på sidan 46

Måltidsrådet

För att uppnå större kundnöjdhet inom äldreomsorgens mathantering har det sedan 2004 funnits ett kostråd i Falu kommun.

Benämningen är nu ändrad till "måltidsråd" för att inbegripa hela måltids-situationen och inte bara maten.

Syftet med måltidsrådet är att det ska vara en kanal mellan pensionärs-organisationerna och kommunens måltidsservice.

Det sammanträder en gång per år.

På Falun.se finns mer information:

<https://www.falun.se/stod--omsorg/hjalp-i-hemmet/mat.html>

Intressant visning av Smartare Hem

Intresset av ett besök på kommunens visningslägenhet Smartare Hem på Järnet lockade så mycket folk, att de två ursprungliga grupperna om tio personer utökades till fyra grupper från SPF Seniorerna Falun.

– Så nu fick alla plats, sade Birgitta Gradén, som arrangerat besöken.

Och visst var det ett smart hem vi fick se, fyllt med fiffiga anordningar, många digitala, andra mer handfasta. Målet med visningslägenheten är att visa på de tekniska lösningar som finns för att underlätta vardagen för oss äldre, för att öka livskvaliteten, minska risken för skador i hemmet och minska behovet av hjälp.

Lägenheten har tillkommit i samarbete mellan Kopparstaden, Falu kommun, Rättviks kommun, Högskolan, regionen och hjälpmedelscenter.

– Hit kommer också personal i hemtjänsten, omsorgspersonal och andra på studiebesök, berättade Simon Halldin, som tillsammans med Christoffer Persson visade oss runt och demonstrerade de olika finnesserna. De två är systemadministratörer och hör till omsorgsförvaltningens sektion för kvalitet och utveckling. Och visningslägenheten är just exempel på kvalitet och utveckling.

Här finns som sagt mycket digitala lösningar kopplade till paddor eller smarta telefoner, för att bland annat att tända och släcka belysningen. Eller lampor som styrs av rörelsedetektorer. Här finns också en liten grå boll-liknande pryl som är en assistent, som man kan be att hjälpa en med olika saker.

Simon Hallin visade också ett larm där man kan ställa in sina normala tider, tid när man går upp, tid när man äter frukost, och som larmar när man avviker från det normala. Larmet går då till någon man själv bestämt i förväg. Nu

börjar också sensorer ersätta de kameror som omsorgspersonalen kan titta i för att kolla om allt är OK på natten.

Simon Halldin visade en digital kalender där man kan lägga in sina uppgifter. En förbättrad papperskalender, kallade han den, med tillägget att den också kan prata.



Simon Hallin, t v, och Christoffer Persson, t h, guidade oss.

I köket finns en spisvakt uppsatt ovanför spisen. Dess uppgift är att larma om man glömt plattorna på, svarar man inte på larmet stänger den av spisen och skickar ett SMS till någon man bestämt i förväg.

I köket finns också exempel på bestick med tjocka handtag, anpassade för svagare händer, och en osthyvel med vinklat handtag för att underlätta. Och så köksskåpet som med en knapptryckning sänker sig ner till bänknivån.

I sovrummet hittar vi fler smarta lösningar. En säng med höj- och sänkbar huvudända, en fiffig pryl som underlättar att knäppa sina knappar. Och flera lösningar för att få på sig strumporna.

I badrummet tronar toaletten, som är utrustad med en bidéinsats, uppvärmt säte och lampor med UV-ljus i botten.



Toaletten med duschstolen vill vänster och toaletten med bidéfunktion till höger.

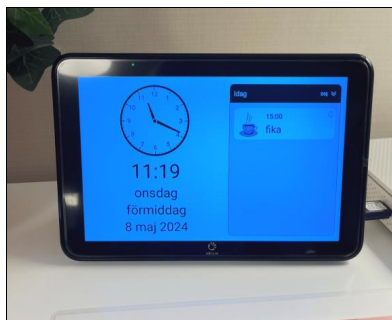
Duschen är försedd med en stadig stol med snurrplatta som sits. Här finns också fotborste och ryggborste och en annan liten borste man kan behöva när man ska smörja in lotion på ryggen. Ett medicinskåp som bara den med en särskild app kan låsa upp finns också, liksom en kamera som visar vem som står utanför dörren.

Så kunde vi återvända hem uppfylla av goda idéer och tankar på bra prylar att skaffa.

Text och foto: Inger Söderlund



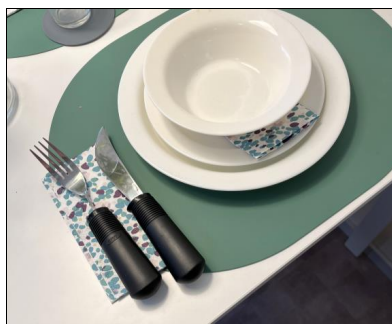
Köksskåpet som "neg" för oss, imponerade. Simon Hallin visade.



Den digitala kalendern håller reda på saker som händer under dagen.



Simon Hallin demonstrerar spisvakten för Anna Maria Wahlberg och Birgitta Gradén i bakgrunden.



På bordet ligger bestick med knubbiga handtag för värkande händer, och tallrikar och glas står på underlägg som förhindrar att fat och glas glider.

Här visas hjälpmedel

När beslutet att lägga ner hjälpmedelsbutikerna runt om i Dalarna, bland annat hjälpmedelsshopen på Falu lasarett, blev många upprörda.

Nu bygger regionen upp en visningsmiljö för olika hjälpmedel på Hjälpmedelscentralen i Borlänge. Sedan tidigare finns också visningslägenheten i Falun med samma syfte (se föregående sidor).

– Enligt de riktlinjer som SKR, Sveriges Kommuner och Regioner, tagit fram ska vi arbeta förebyggande, och den här visningsmiljön är en del i det, berättar Moa Nordlund, processledare vid Hjälpmedelscentralen.

När regionen öppnade butikerna 2008 var tanken att de skulle läggas ner när de inte behövdes längre, när det fanns hjälpmedel att köpa på andra ställen.

– Nu när butikerna är nedlagda får vi stötta på andra sätt, och tanken med visningsmiljön är att folk ska kunna komma hit och känna och testa. Och få hjälp av kunnig personal.

Och nu finns det hjälpmedel att köpa dels i flera olika butikskedjor, dels i en butik vid Citygross i Borlänge.

Visningsmiljön i Borlänge är under uppbyggnad, men redan finns flera olika rum som kök, badrum, vardagsrum och kontor uppbyggda och försedda med olika fiffiga och praktiska hjälpmedel.

Hit är omsorgspersonal välkommen att komma och lära sig, men också att ta med sig patienter hit.

– Vi tänker att omvårdnadsutbildningar kan komma, liksom arbetsgrupper inom vården. Men alla är välkomna, säger Josephine Matsson, som är assistent och receptionist och är den som tar emot besökare till visningsmiljön, bland annat.

– Man behöver inte ha några problem för att ha nytta av de hjälpmedel vi visar här, de fungerar som hjälp i vardagen ändå, säger hon.

Man gör också utåtriktade insatser, besöker årsmöten, mässor och andra sammanhang de bjuds in till.

Man hoppas också få en dator, där man skulle kunna hjälpa besökarna att beställa varor på nätet.

I väntan på en dator delar man ut broschyrer med tips om var det går att köpa olika hjälpmedel. Och berättar och demonstrerar för besökarna dagarna i ända.

Text och foto: Inger Söderlund



Josephine Matsson, till vänster och Moa Nordlund i visningsmiljöns badrum.

Medlemsmöte med The Besnaz

Vårens sista medlemsmöte ägde rum den 13 juni, då 82 medlemmar tog plats vid borden i Wallmanssalen. Vi bjöds på musikalisk underhållning av bandet The Besnaz från Bäsna. Bandet har spelat tillsammans i en massa år, gjort uppehåll, men sedan startat på nytt.

Namnet the Besnaz tillkom när en tidigare medlem, en "äkta" Stockholmare, inte kunde uttala Bäsna på dalmål utan som "Besna" på Stockholmvis.

Bandet har en diger repertoar från 50- och 60-talen inspirerad av främst the Shadows och the Spotnicks. Vi bjöds på en mängd kända låtar med hits som *Apache* och *Last Date*, men också lugnare inslag som Cacka Israelssons *Gamle Svarten*.

Programmet innehöll också allsång och vi fick sjunga med i gamla godingar som Vikingarnas *Leende guldbruna ögon* och Owe Thörnqvists *Dagny*, som lämpligt nog följdes av kaffepaus.



Text och foto: Barbro Carnehag



Höstupptakt i 60-talstakt

Medlemsmötet den 8 augusti blev upptakten till höstens verksamhet.

Ordföranden Anders Sätterberg informerade om kommande aktiviteter innan "Never too late" började spela 60-talsrock.

Stämningen var hög. Det blev till och med allsång.

"Nu kör vi!" konstaterade 95 glada medlemmar.

*Text: Birgitta Gradén
Foto: Rolf Gradén*

Intressant om försvaret och Dalregementet

– *Nej Ryssland utgör* inget hot mot oss, inte nu i alla fall, men kan ha byggt upp sin förmåga igen om fem år – och så kan de ju redan nu skicka en kryssningsrobot mot oss, även om det inte är sannolikt.

Det sade översten Ronny Modigs, chef för Dalregementet, när han berättade om det återuppståndna regementet och världsläget för oss pensionärer inom SPF Seniorerna Falun och några studenter från Högskolan Dalarna, torsdagen den 16 maj.

Omkring 85 av oss hade kommit till högskolan för att lyssna på Ronny Modigs, liksom tre studenter.

Ronny Modigs kom närmast från Försvarshögskolan, där han var institutionschef och högskoledirektör, när han utsågs till ny regementschef. Han har också arbetat på det gamla I13, och rötterna finns i Hälsingberg och nu tränar han ungdomar i Korsnäs IF i skidor och skidskytte, vid sidan av uppgiften som chef för Dalregementet.

År 2000 lades Dalregementet ner, men 20 år senare hade världsläget förändrats och i försvarsbeslutet 2020 beslutade riksdagen att återetablera regementet. 2021 invigdes det och ett år senare ryckte de första värnpliktiga in.

– Och i år har vi utsetts till Sveriges bästa förband av Plikträdet, fast vi knappt kommit i gång, sade Ronny Modigs stolt.

Plikträdet är en organisation som företräder alla värnpliktiga under deras grundutbildning.

Sedan Sverige kom med i Nato är I13 en kugge i det väldiga Natomaskineriet, som ska försvara oss om omvärldshoten blir verklighet.

Och det finns anledning till oro, menar Ronny Modigs, konflikthårdarna är många, förutom Rysslands krig i

Ukraina, är det krig i mellan Israel och Hamas, mellan Hizbollah och Libanon, oroligt mellan Nord- och Sydkorea, i Syd kinesiska sjön där Kina expanderar, mellan Iran och Irak, vi har gängkrigen och så kan Donald Trump återigen bli president i USA och hur det går med Nato då är osäkert.



Ronny Modigs

– Allt hänger ihop, och vi är väldigt beroende av USA i Nato.

Så på Dalregementet utbildas två skyttebataljoner med värnpliktiga ungdomar, både pojkar och flickor, och strax är det dags för muck för de nyutbildade värnpliktiga i Gagnefs kompani.

Regementets uppgift är att försvara oss här och nu och att skydda förbindelserna till Norge och viktiga försvarsanläggningar och ingå i försvaret av Norden tillsammans med de andra nordiska länderna.

Det nya omvärldsläget kräver mycket investeringar i infrastruktur, i Dalarna mellan Norge och hamnen i Gävle, menar Ronny Modigs, och här i Falun investeringar i flerfliga vägar och utbyggda rondeller bland annat.

Hur kommer vi här i Dalarna att märka att vi är med i Nato?

– Det kommer att bli fler övningar, ni kommer att få se fler uniformer och det kommer att bli fler transporter på vägarna.

– Vi kommer också att vara med och bygga upp världlandsstödet, det vill säga ställa upp med sådant som ett förband behöver på sin väg mot fronten.

För den sakens skull har flera kommuner fått i uppdrag att se till att det blir möjligt att ta hand om passerande soldater. Det handlar om tillfälliga förläggningar, inga permanenta.

Samarbetet med civilsamhället är också viktigt, man ska, som det står på I13:s hemsida, ”främja försvarsviljan och bidra till totalförsvarets uppbyggnad”.

Text och foto: Inger Söderlund

Brevduvorna på vårlunch

I brevlådan får ni varje nummer av MedlemsNytt, SPF Seniorerna Faluns medlemstidning. Och det kan ni tacka det här gänget för!

De är föreningens brevduvor och ansvarar för att packa och dela ut MedlemsNytt till oss alla. De samlades till en vårlunch onsdagen den 22 maj. 42 brevduvor kom och ytterligare 39 var inbjudna, men hade av olika anledningar tackat nej.



På bilden syns Anita Bergqvist, Anita Hållbro, Ann-Christine Aspholm, Anna Kihlén, Sven-Charister Kihlén, Anna Karlsson, Ingvar Åslund, Annabella Söderkvist, Håkan Söderkvist, Anna-Greta Wermelin, Eric Wermelin, Anna-Stina Sahlqvist, Bertil Säwing, Birgitta Nygren, Ulf Nygren, Birgitta Öbrink Westling, Carina Magnusson, Catherine Uhrbom, Elisabeth Gilén, Per Gilén, Elsie Hedelin, Elwy Thysk, Ewa Wind, Göran Wellhardt, Gun-Britt Svärdström, Ingegerd Lönn, Mats-Gunnar Lönn, Inger Ledin, Kristina Holmberg, Lars Jalkevik, Leif Gising, Maj Nordlöf-Middendorff, Lothar Nordlöf-Middendorff, Margareta Sundström, Marianne Häggblom, Marianne Lundin, Meta Svedberg, Monica Kindåker, Rigmor Kierkegaard, Thomas Kierkegaard, Ulla Johansson och Eva Lövstrand.

Text och foto: Inger Söderlund

80plussare på utflykt i och kring Falun

I början på juli var det dags för den sedvanliga sommarutflykten för våra äldsta medlemmar.

Utflykten, med Falukännaren Örjan Hamrin som guide, inleddes med en bussrundtur i de östra stadsdelarna. Vi fick se och höra om Hästbergs gamla



kyrkogård (där en kyrkogårdsvandring anordnas den 5 september), om Lustigknoppsområdet, villastaden med dess typiska gamla villabebyggelse, Wallmans torn, Villavägen/Villovägen, lasarettet (vars placering där avgjordes av närheten till en vattenåder), Vasagatan, läroverket och mycket mera.

*Örjan Hamrin och programkommitténs
Torsten Hedbom.*

Efter kaffepaus på Gullnäsgården i Sten-
näset (i stenrik mark från istiden) fortsatte
dagen med en tur i Faluns västra omgiv-
ningar. Vi passerade den moderna bebyg-
gelsen i Herrhagen och Ingarvet, fortsatte
förbi Korsgården, Skyttgruvan, Stråtenbo,
trakter med Falubygdens typiska bland-

ning av uppodlad mark och orörd natur.

Vi såg Aspeboda kyrka, som brann ner på 1950-talet och återuppfördes i ny gestalt. Bara klockstapeln klarade sig från branden.

I Olsbacka kunde Örjan klargöra att den omtalade Fläskkällaren där inte alls har nånting att göra med griskött – ”fläsk” betyder här spantat trä som användes i gruvorna för att hetta upp berget.

Vi stannade till vid det ”nationalromantiska monumentalverket” Norhaga vid Liljan, ritat av arkitekten Lars Israel Wahlman, innan vi återvände till stadskärnan via den moderna stadsdelen Galgberget, den lite äldre Samuelsdal och gruvområdet med sina karakteristiska slaggvarp och rödmullshögar. Det är rödmullen som används när man tillverkar Falu rödfärg.

Under resan underhöll Örjan oss också med glimtar och anekdoter ur Faluns historia. Och han berättade om tillkomsten av Engelbrektsstatyn på Stora Torget. Redan 1859 väcktes tanken, bl a av norska spelmannen Ole Bull, på att starta en insamling för att åstadkomma en staty över Engelbrekt. Men sen hände ingenting på många år. Så småningom resulterade det hela i ett förslag till staty, *Bågspännaren*, av Christian Eriksson, som dock förkastades efter många års diskussion. I stället fick Karl Hultström uppdraget att komma med ett förslag, vilket godtog, utfördes och invigdes 1919.

Efter utflykten tackade de runt femtio deltagarna Örjan Hamrin, reseledaren Torsten Hedbom och busschauffören med en varm applåd.

Margareta Nissby

Hemliga resan gick till ...

Med start kl 7.30 från Centralstationen med Johnny vid ratten började MSPF:s hemliga resa sin tur.

Reseudaren Gunnar Helgesson hälsade oss varmt välkomna och efter några varv, som vanligt, i rondellerna åkte vi ut från Falun.

Efter några historieberättelser av Gunnar svängde vi in på vägen mot Sala och sedan, efter de två sedvanliga rundorna i rondellen, mot Sofielund. Där var första stoppet med förmiddagskaffe och smörgås. Ove underhöll oss med sitt munspel innan vi fortsatte färden mot Västerås-Enköping.

Och inte visste vi va' vi va' eller vart vi skulle!

På smala vägar med mycket skog kom vi till slut fram till Grönsö Slott, Enköping. En levande miljö i ett modernt samhälle vid Grönsösundet på ön Grönsö i Mälaren.

Grönsö slott, byggt 1607-11 i medeltida gråsten och tegel, ägs och drivs av familjen von Ehrenheim och Grönsö kulturhistoriska stiftelse. Hemmet representerar i sin rikedom och mångsidiga sammansättning tillsammans med husets bevarade interiörer, tre sekel av svenskt konsthantverk och konsthistoria. Fortfarande finns en levande del av en sammanhållen kulturmiljö med slott, park, trädgårdar samt ett aktivt jord- och skogsbruk.

Slottet omgärdas av trädgårdsanläggningar som idag innehåller en i Sverige unik parkhistoria, från minst fem tidskikt. Det finns även äppelodlingar på över 9 ha, 4,7 ha skogsmark samt tio permanentus och sju torp som hyrs ut.

Efter "husesyn" med Jacob von Ehrenheim gick vi ned till restaurangen vid sjön och åt lunch. Därefter var det fri tid att upptäcka mer av omgivningarna kring slottet, gå på utställning, köpa souvenirer –

kanske Grönsömust av äpplen från egna trädgårdar – eller något annat.

Vid halv fyra satte vi oss i bussen för hemfärd med stopp på Diners för eftermiddagsfika. Vi tackade Gunnar och Johnny med applåder för en fin resa.

Text: Karin Malmgren
Foto: Carl-Owe Carlsson



Dra ända in i Hälsingland!

Den 30 maj var det dags att dra till Hälsingland för 24 förväntansfulla SPF:are med färdledaren Meta.

Första målet var Svabensverk. Vi fick veta hur bergmästaren Anton Svab (1799) under en vilostund fick höra av bergfrun att just där han vilade skulle han anlägga en hytta. Hyttan anlades och drevs under stora besvär och umbäranden. Anton Svab dog 1809. Bruket såldes på offentlig auktion och kom så småningom att blomstra.

En folkskola inrättades, fem år innan Sverige beslutade inrätta folkskola. Under 1950-talet hade byn ca 70 invånare, 40-talet barn gick i skolan, det fanns affär, taxi och postkontor.



Färden gick vidare mot Ol-Anders, en släktgård från 1600-talet som ingår i Världsarvet Hälsingegårdarna. Bönderna i Hälsingland hade det gott ställt och gott om skog. Dessa gårdar byggdes för att ha som festlokaler vid bröllop och andra begivenheter. Salarna dekorerades med målningar utförda av målare från Dalarna.

Efter lunch kunde vi besöka Lill-Babs museum samt trevliga små butiker som lockade oss med sevärda, användbara samt ätbara varor.

Så fick vi ta bussen en liten bit över älven för att besöka Järvsö kyrka som anses vara Sveriges största landsortskyrka. Den var färdig 1830 och byggd för 2400 besökare. Kyrkan, stor och präktig, höll på att sjunka och restaurerades 1890. Till invigningen av kyrkan hade Johan Olof Wallin skrivit en psalm som kallas Järvsöpsalmen, originalmanuskriptet finns bevarat i kyrkan. Psalmerna har nummer 512 i vår psalmbok.

Därefter tog bussen oss till Växbo Lin och under vägen berättade vår guide om linet och linodling samt beredning av linet. Vi fick gå runt i spinneriet och titta hur linet vävdes.

Mera busstur, den här gången till Trönö kyrka. Denna kyrka brann 1998 men återuppbyggdes och invigdes 2001. Vi fick också se Trönö gamla kyrka, den är från 1100-talet och används huvudsakligen vid bröllop.

Sedan ställdes färden mot Skärså och restaurang Albertina där vi fick en mycket god lunch.

Birgitta Lindskog Morell

Detta är ett sammandrag av Birgittas reseberättelse. Läs hennes utförliga reportage med bilder från resan på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.

Sommarfika i parken

Varje tisdag under sommaren har Trivselkommittén bjudit in till gemensamt fika i Kristineparken.

Det har ömsom varit regnskurar, ömsom underbart sommarväder, spännande diskussioner, många glada skratt. Alla har varit mycket nöjda med samvaron i parken.

Det har alltid kommit tillräckligt många för att orka flytta ihop två parkbänkar!

I augusti anordnar Trivselkommittén en kulturrese för sina sommargäster i parken.

I september flyttar man in i SPF-lokalerna på Åsgatan igen.



Foto: Karin Malmgren

”Tycker du om frågesport?”

Eller quiz som det tydligen heter numera?

I vår ungdom fanns det en frågesport-tävling för gymnasieelever, *Vi som vet mest*. Senare har det funnits *Vi i femman*.

(Finns de tävlingarna fortfarande?). På TV tävlas det ”stup i kvarten”.

Vårt förbund arrangerar *Hjärnkollen* för seniorlag från de olika föreningarna. Den 12 september arrangerar Daladistriktet en distriktsfinal för att utse ett dala-lag att delta i riksfinalen i oktober. Vår förening har inte deltagit under några år. Kanske dags nu?

Är du intresserad av att vara med i vårt lag?

Skicka ett mejl till vår expedition falun@spfdalarna.se eller ring 023-690 45 (tis- och torsdagar 10-12). Kanske är det så många intresserade att vi får ha en uttagningstävling i föreningen?



Du som nyss har blivit medlem i SPF Seniorerna Falun!

Vill du också hjälpa till med att göra vår förening SPF Seniorerna Falun ännu bättre?

Vi är redan många funktionärer som hjälps åt. Genom att vi är många blir det bara trevligt och inte ”betungande” för var och en av oss.

Tänk inte att du ”först ska vara med några år så jag ser hur det fungerar”. Det är ju de nya som kan komma med oväntade och ifrågasättande idéer. Man behöver inte göra som man alltid har gjort.

Många av oss funktionärer blir kvar år efter år (vilket ju visar att vi trivs med uppdraget), men det är alltid bra med nyblivna medlemmar som kan komma med nya och annorlunda förslag till aktiviteter.

Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun

Billigare taxi

Nu kan du åka taxi till rabatterat pris!
Sverigetaxi Dalarna erbjuder 20 procents rabatt till dig som Senior och som bor i Falun, Borlänge och Ludvika.

Rabatten gäller i de här tre kommunerna dygnet runt, veckans alla dagar.

Kraven är att du måste vara 65 år eller äldre, att du uppger "seniortaxa" när du beställer resan, och du måste kunna visa legitimation om chauffören begär det.

Tel: 0775-50 50 50 (endast telefonbeställning)

Läs mer på deras webbplats: <https://taxidalarna.se/seniortaxa>



Medlemsavgiften via e-faktura



Vill du få avin för medlemsavgiften som e-faktura till din internetbank?

Avi på medlemsavgiften utsänds i slutet på 2024 (till nya medlemmar så snart de registrerats hos förbundet).

Du kan betala medlemsavgiften med e-faktura via din bank.

Läs på <https://www.spfseniorerna.se/falun-efaktura>

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 facebook sida "SPF Seniorerna Falun" och vår grupp "SPF Seniorerna Falun – en grupp för falu-seniorer".

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

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. Beta **INTE** förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från förbundet.

Om du anmäler dig som medlem under fjärde kvartalet i år (dvs fr o m 1 oktober) gäller nästa års medlemsavgift (dvs 290 kr år 2025) även för innevarande år. Obs: Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sedan 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 mer än 2600 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 2024:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför vintern	17 oktober / 24 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2024:3

Ansvarig 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

