

INFÖR VINTERN



*Volleyboll är populärt bland pensionärer. Läs på sidan 25.
(Foto: Hans Kinell)*

Styrelse 2024

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

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

Verksamhetsansvariga

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

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 (<i>Helgstängt 24-31 december. Öppet fr o m 2 januari.</i>)
	Expeditionsgrupp: Karin Malmgren, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spfseniorena.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.spfseniorena.se/falun-foreningen

Ordföranden har ordet

Från årsskiftet 2025 kommer vår medlemsavgift att höjas till 290 kronor. Den totala avgiften är sammansatt av tre olika avgifter. Det är alltså avgiften till förbundet, distriktet och vår egen förening. Vår avgift är fortsatt 80 kronor och distriktets 20 kronor. Den nya förbundsavgiften är 190 kronor.

Det här förhållandet har bland annat givit upphov till att vårt distrikt har tillskrivit förbundet och ifrågasatt uppgiftsfördelningen mellan de tre olika nivåerna.

Under åren 2016-2023 har medlemsutvecklingen för förbundet minskat med knappt 21000 (- 8%) medlemmar. Jämför vi utvecklingen för vår egen förening under samma period har vi en nettoökning om 320 (+14%) medlemmar. Trots denna utveckling är det förbundet som ökar den totala medlemsavgiften.

Den 16 oktober bjöd distriktet till ordförandekonferens där förbundets generalsekreterare Peter Sikström bland annat deltog. Det blev en bra dialog som tydliggjorde de stora skillnader som finns i organisationens förutsättningar på såväl distrikts- som föreningsnivå. Behoven av insatser från den centrala nivån varierar starkt beroende på främst föreningarnas storlek medlemsmässigt. Här blir det tydligt att förbundet väljer att bistå de mindre föreningarnas



efterfrågan av stöd. Även olikheter i organisation och omfattning på distriktsnivån har lett till att någon rollförändring inte kunnat genomföras. Fortsättningen får utvisa huruvida det finns någon lösning i denna fråga.

Det är dock viktigt konstatera att

SPF:s ställning under senare år stärkts i förhållande till PRO och SKPF.

Bakom denna utveckling finns ju ett överskuggande problem för många föreningar, nämligen att få nya medlemmar och sedan även medlemmar att engagera sig ideellt. Här kan vi väl konstatera att våra förutsättningar har sett klart bättre ut. Trots det har även vi problem i vissa fall, men som helhet är vi lyckligt lottade.

Vår stora utmaning framåt är att kunna skapa oss bättre kunskap om hur väl vi kan möta våra medlemmars behov och förväntningar. Hur stor andel av våra medlemmar tar del av våra aktiviteter? Hur kan vi bättre få kunskap när det gäller våra medlemmars livssituation, med hänsyn till den stora frågan om ofrivillig ensamhet? Har vi örat tillräckligt mot marken för att attrahera de yngre pensionärerna? Följer vi upp tydligt för att få kunskap/information om hur man upplevt innehåll i återkommande aktiviteter?

Här har vi ett framtaget underlag som start på att ta oss an vissa av dessa frågor. Spännande att kunna se hur hela vår verksamhet anser sig kunna ta sig an de synpunkter som kommer fram.

Slutligen har vi ett angeläget problem att lösa för att kunna bereda de som vill delta i våra aktiviteter plats, i takt med att vi blir allt flera. Vi är sannolikt nästan ensam som förening om denna fråga.

Som synes finns det fortsatt mycket att utveckla. En positiv utveckling om vi bara tittar i backspegeln kan lätt förbytas till något annat. Här gäller alltså att vi fortsätter utveckla vår verksamhet så att vi blir attraktiva för de nya grupperna pensionärer. Ser vi till statistiken är medlems-tappet, bortsett från naturliga skäl, även stort i en organisation som vår. Detta kräver fortsatt många nya medlemmar för att ge

ett positivt nettoutfall. Här är det intressant att följa upp en grupp som utträder inom 1-3 år. Gruppen är så pass stor att vi behöver kunskap om orsaken till deras val.

Sammantaget kan konstateras att vi fortsätter att utveckla vår verksamhet om vi ser tillbaka på året 2024. Det finns redan planering för nästa år. Det känns därför tryggt att veta att vi har en organisation som både kan och vill ta sig an de utmaningar som ligger framför oss.

Med det sagt vill jag tacka alla våra idogt arbetande funktionärer för ett fantastiskt arbete. Ett stort tack till alla våra medlemmar som genom er medverkan ger uppskattning till det som utförs.

Även om det känns tidigt vill jag önska er alla

**EN GOD JUL och
ETT GOTT NYTT 2025!**

Anders Sätterberg, ordf

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

Följ oss på Facebook

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

Första advent: Adventssånger

med SPF-kören tillsammans med Kulturskolans barnkörer
på Stora torget söndag 1 december kl 15.
En gran kommer att finnas på torget även i år.
Välkomna!



KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Tisdag 18 februari 2025 kl 13.00: Årsmöte i Nybrokyrkan
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Kören sjunger. Kaffe serveras.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens webbplats
och på expeditionen minst 2 veckor i förväg.

Anmälan tidigast 4 februari och senast 13 februari via vår anmälningsrutin
på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Besök av förbundsrepresentanter i Falun 16 oktober – sammanfattning

Anledningen till besöket av Peter Sikström och Lars-Åke Carlsson var den skrivelse som distriktet skickat med önskemål om samtal för att om möjligt hitta förståelse och eventuella förändringar i arbets/ansvarsfördelning inom SPF.

Vi började dagen med vårt ordinarie styrelsemöte där vi fick en pratstund om innehållet i vår skrivelse. Jag har stor förståelse för att man från förbundshåll har sin syn på verkligheten där man har att ta hänsyn till en stor organisation med olika förutsättningar.

Peter visar också förståelse för viss del av vår frustration men återkommer hela tiden till den verklighet han och vad jag tror förbundsstyrelsen ser.

Under vårt ordförandemöte gav han en bakgrundsbild som kanske var bra för många att lyssna till, men hur mycket av ömsesidig förståelse som har vuxit fram är jag osäker på. Redogörelsen för att det har varit ett försök att komma framåt med fördelning mellan distrikt och förbund var bra att höra men resultatet nedslående.

En reflektion på budskapet från Peter gör att det går att dela upp förbundsarbetet:

1. Påverkan mot regering, riksdag, myndigheter, delta i samhällsdebatten för seniorers situation samt det interna servicearbetet för medlemmarna.
2. Ett utbud av tilläggstjänster som efterfrågas olika hög grad av distrikt och föreningar.

Det är under punkt 2 som distriktet ser att missnöjet finns då det upplevs ett behov av dessa som skiljer sig åt i landet vad vi förstått, men också att det troligen finns en samsyn om att vissa av dessa tjänster kan tas bort.

I vårt interna arbete inom distriktet vill jag att vi ska förbättra utbytet av erfarenheter mellan KPR ansvariga samt att även involvera RPR-representanter i detta. Det är kanske ett av de viktigaste uppdrag vi ska jobba med, då det vad jag lyssnade in är stora skillnader i länets kommuners inställning till att möta oss i dessa frågor.

Anders Runström

Ordförande SPF Seniorerna Daladistriktet

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

Fastställt av styrelsen 2024-05-13

På www.spfseniorena.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.

Onsdag 11 december kl 16.00 (*obs dag och tid*), Nybrokyrkan:

Traditionsenligt Luciafirande med Kulturskolans ungdomskör

Föreningen bjuder på glögg, pepparkakor, lussebulle och kaffe.

Anmälan fr o m 21 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

Torsdag 9 januari kl 13.30, Wallmanssalen: Om Högskolan Dalarna

Högskolans rektor Jörgen Elbe föreläser om "Högskolan Dalarna – idag och i framtiden".

Anmälan fr o m 10 december t o m 2 januari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 150.

Information: Bengt Ericsson, tel 073-461 69 37

Tisdag 18 februari kl 13.00, Nybrokyrkan: Årsmöte

Kören sjunger. Kaffe serveras.

Anmälan fr o m 4 februari t o m 13 februari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Styrelsen

Torsdag 13 mars kl 13.30, Wallmanssalen: "Kungen och korren"

Föredrag av journalisten Lars Moberg om hans farfar Rörbäcksnäskungen och om det egna arbetet som utrikeskorrespondent runt om i världen.

Anmälan fr o m 11 februari t o m 20 februari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 90.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

ANDRA ARRANGEMANG

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. Skriven av dramatikern Elsa Berggren. Ett specialarrangemang för SPF.

Max antal 123. Först till kvarn...

Biljetter bokas direkt på <https://www.nortice.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 finns möjlighet 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: Tyge Olsson, tel 070-665 75 22

Tisdag 3, onsdag 4 och torsdag 5 december kl 16-18,

Bergslagsmässen, Trotskatan 13: Jultallrik

Vi har 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 vara möjligt måste vi ta ut en liten avgift på 75 kr/person. Öl, vin och snaps finns att köpa på plats.

Kostnad: 75 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked att du har kommit med. Maxantal 110/gång.

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

Torsdag 16 januari kl 14-16: Föredrag och rundvandring på Orkla, Skutuddsvägen 2

Orkla är Nordens största fabrik för hygienartiklar. Turen börjar med ett föredrag och därefter en rundvandring. Vid rundvandringen går det ej att använda rollator eller rullstol. Man behöver kunna ta på sig en skyddsoverall vid rundvandringen. Möjlighet att köpa kaffe och bulle innan föredraget.

Anmälan fr o m 17 december t o m 7 januari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 40.

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Söndag 16 februari kl 15-17, Wallmanssalen: Mimmi och Mats underhåller med countrymusik. Kostnad 100 kr. Kaffe "Americano" (amerikanska subway cookies och blåbärsmuffins) ingår.

Kostnad: 100 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked att du har kommit med. Maxantal 80.

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

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Tisdag 11 mars kl 14.00-15.30, Lugnetkyrkan (**obs lokal**): Allsångskonsert för seniorer med Ewas Allsångsorkester. På scen finns några av Sveriges bästa musiker bl a från husbandet till Allsång på Skansen. Föreställningen är en härlig blandning av visa, schlager, evergreen, rock m m. Alla får ett allsångshäfte. Biljetter köps direkt fr o m nu via länken <https://www.nortice.se/ticket/event/61253>. Den ger ett specialpris för medlemmar i SPF Falun på **250 kr** (ordinarie pris 280 kr)
Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Lördag 15 mars kl 17-19. Kulturhuset Tio14 Pelarsalen (**obs lokal**): Pubafton Vi firar åter St. Patrick's Day några dagar i förväg. Som vanligt underhåller Plastic Paddy. I år blir det ingen mat utan tilltugg och möjlighet att köpa öl och vin.

Kostnad: 150 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked att du har kommit med. Maxantal 140.

Anmälan fr o m 18 februari t o m 27 februari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom 070-3228308

Söndag 30 mars kl 15-17, Wallmanssalen: Fäbodliv

Viktoria Törnqvist visar bilder och berättar om fäbodliv. Fika med tunnbröd med messmör eller skinka.

Kostnad: 125 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked att du har kommit med. Maxantal 80.

Anmälan fr o m 4 mars t o m 13 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

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

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

TISDAGSFIKA

Ni är välkomna att fika i SPF:s lokaler alla tisdagar kl 14-15, förutom jul- respektive nyårsafton. Adressen är Åsgatan 37. SPF bjuder på fikaket som är hembakat.

GEMENSAM LUNCH

Den gemensamma och uppskattade sopplunchen fortsätter varannan fredag kl 13-14. Dock ej 27 december. Börjar år 2025 med fredag 10 januari. Adressen är Ölandsgatan 8.

Ingen föransmälan till någon av dessa aktiviteter med Trivselgruppen.

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



LÄSTIPSTRÄFFAR

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

MUSIKDALARNA

VI BANAR VÄG FÖR OFÖRGLÖMLIGA MUSIKALISKA MINNEN I DALARNA.

DalaSinfoniettan

VARMT VÄLKOMNA ATT TA DEL AV SÄSONGENS FANTASTISKA KONSERTER!
WWW.MUSIKDALARNA.SE

Program och fest – vem ordnar?

Har du varit på ett Medlemsmöte med SPF Seniorerna Falun? Eller på något av våra speciella arrangemang?

Då kanske du har lyssnat till ett intressant föredrag, njutit av musiken som ett gästande band spelar eller förundrats över något som verkar vara rena trollkonsterna. Du kanske också har småpratrat med bordsgrannar över en kopp kaffe och tyckt att bullen eller kakan smakade riktigt bra. Har du då undrat vem som har ordnat allt så där trevligt?



Jo, det har föreningens Program- och Festkommitté gjort! De har nämligen ansvar för att ordna underhållningen och de praktiska detaljerna för föreningens medlemsmöten.

Program- och festkommittén. Sittande fr v: Stina T Karlsson, Hanne Hedin och Birgitta Gradén. Bakom dem Torsten Hedbom, Bengt Ericsson, Tyge Olsson och Kristina Wallman.

Program- och Festkommittén

har också ansvar för att ordna aktiviteter som musikunderhållning, pubafnarn två gånger per termin, studiebesök, seniorbio och informationstillfällen.

Hanne Hedin är sammankallande. I gruppen ingår också Birgitta Gradén, Stina T Karlsson, Torsten Hedbom, Tyge Olsson, Kristina Wallman (som inte tror att hon är ättling till han som byggde vårt hus!) och Bengt Ericsson.

– Vi i kommittén försöker lyssna på medlemmarna för att få fram roliga aktiviteter. Vi strävar efter att ha ett brett utbud med något för alla, säger Hanne, kommitténs sammankallande.

Ibland söker man efter lite allvarigare ämnen, ex vis framtidsfullmakt eller Tehusrörelsen, även om dessa arrangemang inte lockar lika många deltagare som de lättsammare aktiviteterna.

Text och foto: Hans Kinell

Sjung med SPF-kören!

SPF-kören för dig som vill sjunga i stämmor. Vi träffas och övar på tisdagar kl 13.30-15.30 i Nybrokyrkan. Avgiften är 500 kr per termin.

Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck leder kören som består av ett 50-tal medlemmar i fyra stämmor.

Varje år gör kören ett antal framträdanden på föreningens möten och på äldreboenden i Falun.

Är du intresserad av att delta, ta kontakt med Stina von Post, tel 076-805 01 09.

Nya medlemmar på öppet hus

Trots en strålande septembersöndag kom en ström av blivande medlemmar in i Wallmanssalen för att ställa frågor och ansöka om medlemskap i SPF Seniorerna Falun.

Medlemmar i föreningens olika kommittéer hade grupperat sig runt rummet, beredda att informera. Arrangörerna, med Tyge Olsson i spetsen, hade ordnat kaffe och kakor och informationsmaterial.

Gunnel Danielsson och Ingrid Andersson, närmast kameran, studerar vad Program- och Festkommittén har för planer. Tyge Olsson och Hanne Hedin svarar på frågor.



Flera av de som kom hade upptäckt oss på den stora 60+ mässan på Lugnet bara dagar före det öppna huset. Och medlemsansvariga Eva Andersson och Irene Malmberg kunde notera 17 nya medlemmar, några uppskrivna här, några uppskrivna på mässan, några vänmedlemmar, men ändå ett rejält skutt uppåt i statistiken.

Text och foto: Inger Söderlund

60plus-mässa för elfte gången i Falun



Årets upplaga av 60plus-mässan i Lugnets sporthall i slutet av september hade ett 80-tal utställare från en mängd branscher som hälsa & hobby, hem & nöjen, mode & skönhet, vård & omsorg, turism & resor, sport & fritid.

På mässan fanns som vanligt SPF Seniorerna såväl som andra pensionsorganisationer representerade och även t ex Falu kommun och Region Dalarna.

Mässprogrammet bjöd bl a på modevisning, information om Världsarvet Falun, presentation av Brottofferjouren, information om arvsrätt, testamente, framtidsfullmakt m m, presentation av Kopparstadens lägenheter för seniorer och ett musikaliskt föredrag med Henrik Widegren, känd från "Fråga Lund".

Mässan var som vanligt välbesökt – omkring 3 600 personer hittade dit. Och SPF Seniorerna Falun fick ett antal nya medlemmar. *Foto: Anders Runström*

RESOR

Anmälan till resor görs genom webbanmälan (www.spfseniorena.se/falun). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2). Ge besked om eventuella kostönskemål/behov. Vid övertäckning har medlem i SPF Seniorerna Falun företräde framför icke medlem.

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

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: *Gatuadress, Postnummer, Ort, Födelsedata (vid bätresa), 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.spfseniorena.se/falun-reseanm finns anmälningsinstruktion och resevillkor.

RESETRÄFF MED LÖNNS BUSS PÅ BIRKA GOTLAND

29 –30 januari

Välkomna ombord på Birka Gotland och fira Lönn's Buss 35-årsjubileum! Lönn's Buss presenterar sin resekatalog för 2025 med många spännande resmål. Reseledare och chaufförer finns med på resan. Artister som finns ombord 29–30 januari är dansbanden Casanovas och PHs (Per Håkans) samt pianisten Micke Svahn. Han har skrivit låtar till Martin Stenmarck, Alcazar m fl. Till det kommer bra mat. Vad kan man mer begära?

Påstigning: Britsarvet kl 12.15, Knoppen kl 12.25, Resecentrum Gate 1 kl 12.30 och Korsnäs vägen kl 12.40.

Pris: 695 kr/person. I priset ingår buss, boende med del i tvåbädd's insideshytt, middagsbuffé inkl dryck och välkomstdrink samt reseinformation. **Tillägg:** singelhytt insides 100 kr, del i utsideshytt 125 kr/p och singelhytt utsides 350 kr/p. Förboka gärna frukost 145 kr/p alternativt Grand Brunch 355 kr/p.

Anmälan tidigast 19 november kl 10 och senast 2 januari kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2).

Ansvarig: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415, elsie.kson@gmail.com

Resan arrangeras av Lönn's Buss.

En hälsosemester utöver det vanliga 9 DAGARS SPARESA TILL PÄRNU 5 – 13 mars

Följ med på en 9 dagars sparesa till Estland. Vi bor på Tervis Hälsospa beläget i staden Pärnu. Hotellet samarbetar med stadens sjukhus och kan erbjuda både välgörande, förebyggande och verksamma behandlingar. Svensktalande läkare finns på plats och vårdar/vårdninnor följer alltid med från researrangören Vida Resor

Hotellet ligger på gångavstånd till havet och gamla staden, har egen restaurang, butik, bar, relaxavdelning, gym och sköna samlingsplatser. Alla rum har wc, dusch, balkong och TV. Morgonrock finns på rummet. Kanske kommer den att bli en av dina favoritplagg på den här resan.

Mera information om resan hittar du på www.spfseniorena.se/falun under Resor.

Pris: 6 990 kr/person + bränsletillägg 164 kr/person. I priset ingår bussanslutning till Falun, kryssning med Tallink Silja, del i insideshytt, transfer till Pärnu, välkomsträff på hotellet, del i standardrum på hotellet, 18 behandlingar, konsultation med svensktalande läkare, entré till relax- och bastuavdelning, tillgång till gym samt helpension på hotellet från lunch ankomstdag till lunch avresedag.

Tänk på att pass eller nationellt ID-kort är obligatoriskt för resan.

Frivilliga tillägg: 2 personer A-hytt 500 kr/person, enkelhytt insides 500 kr/person, middagsbuffé Tallink Silja 467 kr/person, frukostbuffé Tallink Silja 220 kr/person samt enkelrum på hotellet 2 400 kr/person. Avbokningsskydd 495 kr/person om det inte ingår i din reseförsäkring.

Anmälan tidigast 19 november kl 10 och senast 5 december kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök (öppettider se sid 2). Resan läggs även ut på distriktets hemsida.

Ansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072 006 64 58, roland.gyllenhammar@hotmail.se
Resan arrangeras av Vida Resor.

KOMMANDE RESOR UNDER 2025

Resekommittén planerar att arrangera resor bl a till Oppigårds, göra en golf- och kulturresa inkl vinprovning till Värmland, besöka Österlen, göra en endagsresa till Engelsberg-oljeön, genomföra en Norrlandsresa med besök på bl a Ishotellet och Esrange, besöka Gunnar Helgessons Mitt Värmland, Fogelstad och Julita, Grisslehamn inkl Eckerölinjen, Albanien, Polen och naturligtvis den sedvanliga Hemliga resan och julbordsresan med båt.

Resorna beskrivs närmare i kommande nummer av MedlemsNytt.

Julstämning

Med körerna

Copper Town & Falu Miner
Harmony & Chords

Tillsammans med

SOLALA

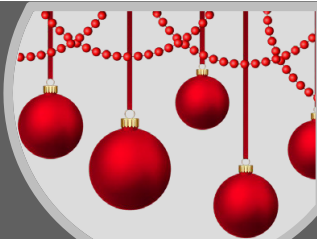
Kulturhuset Tio14
Falun 8 dec
kl 14 & 18.30



Biljetter på nortic.se
eller via QR-koden här
Hjärtligt välkomna!



Länk till biljetter



Jul på Banken!

Från och med den 29 november till 20 december serverar vi vårt julbord på Två rum & kök. Dags att boka plats!

I år kommer vi fylla vår butik med juldelikatesser.

Som skinka, lax, vår egen inlagda sill, gravad lax, patéer... Våra TAKE-AWAY-LUNCHER och HELGPÅSEN, dagsfärsk fisk & skaldjur, hängmörat kött och kockarnas goda såser väntar som vanligt på dig. Och passa på och slink in och ta något gott att äta & dricka.

Välkommen!

BUTIK BANKEN

Åsgatan 43, Falun.
Öppettider butikbanken.se

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

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

ANMÄLAN	Föransökan krävs till alla studiecirkel 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. Cirkeln/kursen kan starta när tillräckligt många är anmälda.
INTRESSE-ANMÄLAN	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. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolan lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.
FRÅGOR	Allmänna funderingar: Kontakta Vuxenskolan För detaljer: Kontakta respektive kursansvarig

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

KREATIV SÖMNAD - textilt återbruk

Nyhet!

Välkommen till en nystartad studiecirkel i kreativ sömnad – förnya dina textilier och skapa något nytt! Har du gamla lakan, gardiner eller tygbitar som ligger och samlar damm? Vi fokuserar på återbruk och kreativt skapande, där enkla sömnadstekniker gör det möjligt för dig att sy om eller fixa till det du redan har hemma. Oavsett om du är nybörjare eller har sytt förut, får du handledning och tips på hur du kan skapa nya klädesplagg av något så enkelt som ett gammalt lakan. Tillsammans utforskar vi hur små förändringar kan ge nytt liv till gamla tyger, och du får inspiration att tänka hållbart och personligt. Kom och utveckla dina kreativa färdigheter i en inspirerande och avslappnad miljö där vi lär oss av varandra.

Ta med dig textilier du vill återbruka och börja skapa redan idag.

Onsdagar kl 13.00-15.30 (5 träffar). Start: 5 februari.

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 500 kr

RUNNBYGDENS HISTORIA

Björn Ericson har gett ut boken "Människor, metaller, vatten & skog, Runnbygden under 10 000 år" som 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 får du möjlighet att delta i en studiecirkel med utgångspunkt i boken, med Björn Ericson som cirkelledare. Kom och 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.

Onsdagar varannan vecka kl 15.00-16.30 (5 träffar). Start: 22 januari.

Ledare: Björn Ericson. Pris: 350 kr (boken ingår i deltagaravgiften).

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 för hur du kan 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 kursstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Onsdagar varannan vecka kl 13.30-16.00 (6 träffar). Start: 29 januari.

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. Våra erfarna ledare ger dig verktygen för hur du ska kunna komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang under kursstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator. Datorvana krävs.

Onsdagar varannan vecka kl 10.00-12.30 (6 träffar). Start: 29 januari.

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1000 kr.

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: 22 januari.

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 leklynnnet 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 gensvar behöver vi starta en ytterligare en grupp. Du som är nyfiken på att hålla i denna nya grupp är varmt välkommen att höra av dig så berättar vi mer.

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.

Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar). Startdatum meddelas senare.

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). Startdatum meddelas senare.

Ledare: Inger Tengqvist.

MÅLA AKRYL OCH AKVARELL - för nybörjare och 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 meddelas under vecka 4.

Deltagarna meddelas specifikt vad gäller dag och tid.

SKAPA I LERA (heldag)

Intresseanmälan!

Vi träffas under en heldag för 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, **kl 9.00 – 16.00 på måndagar.**

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 350 kr.

Varmt välkommen med din intresseanmälan! När vi fått fler intresserade återkommer vi med inbjudan, 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).

Startdatum meddelas senare. Ledare: Anders Arvelius.

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: 23 januari.

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: 23 januari.

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 utlysta cirklar samt nyheter planeras. Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolans webbplats för aktuellt utbud!

Vi planerar att starta följande studiecirklar: Salsa, måla med akryl och akvarell för nybörjare, allsångskör för hjärtats lust, hemberedskap för oss seniorer, bokcirkel med olika teman som biografier, odla ätbart på balkongen, antikens kulturhistoria, fota med mobilkamera, hantera dina bilder i en digital miljö och samtalscirkel för dig som är anhörig.

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).

I samarbete med



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

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

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



350 kr/tim efter RUT-avdraget



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 kanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!

Period 1 Sommar är avslutad och vinnarna harlottats fram. Se vinstlistan på vår webbplats www.spfseniorerna.se/falun och i detta nummer av MedlemsNytt (sid 22).

Du som har vunnit kan hämta ut din vinst på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun). Öppettider: se sidan 2.

Period 2 Vinter pågår till 31 mars 2024. Behöver du nytt motionskort kan du skriva ut det från vår webbplats. Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i lotteriet. Efter avslutad vinterperiod lämnas/skickas motionskortet in (adress ovan) **senast 8 april 2025.**

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt!
Prova gärna någon ny aktivitet. Testa och utmana dig själv!**

Boule och bowling

Dessa aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare.

Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Boule: Våra boulere är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 9.30** i hallen. Varje år spelas enhösttävling. Den vanns i år av Hans Wendelius före Janne Sporre och Dag Wixner. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika. Efter juluppehållet startar spelet **tisdag 7 januari**. Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling: De som vill bowla är nu hänvisade att åka till Maserhallen, Borlänge. Vi har tider på fredagar kl 10, kl 11 och kl 12. Varje start kostar 40 kronor. Vårsäsongen startar **fredag 10 januari**. Har du inte deltagit tidigare, kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918. Hans e-post är malmstrom.kent@telia.com.

Längdskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter

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

Långvandringarna är lite tuffare – vi är ute omkring fyra timmar och går 8–10 km; ibland över stock och sten i obanad terräng.

På skidutflykterna kan alla vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhus fikaplats. Vi åker skidor 1½ timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid/sträcka, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv. Blir det en fin vinter så kan vi sätta ihop ett eller tomt två lag på StafettVasan.

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

För långvandringarna träffas vi tisdagar kl 9.00. Vi träffas på stora parkeringen vid Lugnet mellan Lugnetleden och campingen.

Inbjudan till varje veckas aktivitet kommer i föreningens gruppmejl, på webbplatsen och på FaceBook.



Volleyboll

Alla intresserade volleybollspelare träffas varje onsdag.

Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 64 69.

- D-hallen Sporthallen, Lugnet
- Ingen föransmälan behövs
- Tiden är onsdagar kl 09.00-10.30

Efter höst avslutning 18 december återupptas spelet **onsdag 8 januari**.

Bordtennis

Efter OS-framgångarna för Sverige har intresset för bordtennis exploderat.

Ganska snabbt kom 47 anmälda till höstens spel, som sedan början av oktober är i full gång. Avgift för deltagande är 250 kr/deltagare.

Spelet sker i Falu BTK:s lokaler på regementsområdet **onsdag kl 15.15-17.00**.

Mjukgympa och lättgympa

Vi har ambitionen att starta båda grupperna på måndagar i Britsarvsgårdens gymnastiksal under **vecka 2 2025**, mjukgympa kl 10-11 och lättgympa kl 11-12, om vi kan lösa ledarfrågan.

Skillnaden mellan mjukgympa och lättgympa är att övningar i mjukgympan utförs stående eller sittande.

Annonsering efter ledare kommer att göras både på webbplatsen och på andra möjliga sätt.

Rapporter om hur det går med start under våren kommer att lämnas i gruppmejl.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken är nu förlagd till badhuset på Lugnet. Vi har sex grupper och alla är förlagda till Rehabbassängen.

Tider för de olika grupperna:

Måndag förmiddag: kl 08.30-09.15 och 09.15-10.00. Ledare: Anna-Kari Rynoson

Måndag kväll: kl 19.00-19.45 och 19.45-20.30. Ledare: Ann-Britt Vestlund

Fredag: kl 11.00-11.45 och 11.45-12.30. Ledare: Klaus Nylund

Vid varje tid finns plats för 18-20 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Avgift: 500 kronor. Vårens vattengymnastik startar **vecka 3 2025**.

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka ett mejl till Hans Thors med adress: hansthors18@gmail.com . Anmälan kan också göras på tel 070-677 05 49, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

Du som deltagit under höstsäsongen behöver inte anmäla dig på nytt.

Om du **inte** vill eller kan delta under våren ber jag dig meddela detta snarast till ovanstående adress.

Gym i Slätta

Intresset att delta i gymmet på Slätta är stort. Från november månad har tiden nu utökats på försök till tre gånger per vecka måndag kl 10-11, onsdag kl 10-11 och torsdag kl 10-11. Engångsavgiften som nu är 275 kr resp 140 kr kommer till vårterminen justeras. **De nya engångsavgifterna är 300 kr för 2 eventuellt 3 ggr/vecka och 160 kr för en gång/vecka.** Vårterminen sträcker sig från 2 januari till och med 12 juni.

Gåfotboll

Med stöd av Korsnäs IF har nu gåfotbollen flyttat inomhus. Spelplats är Lugnets sporthall **tisdagar kl 10.00-11.00**. Ta med eget fika. Kontaktperson för SPF: Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50



Hjälp! Vi behöver ledare i gymnastik! Hjälp!

Har du tidigare varit ledare för en gymnastikgrupp eller motionsgrupp, haft ledaruppgifter i annan verksamhet eller kanske av rent intresse kan tänka dig att leda en grupp i mjukgympa, eventuellt även grupp i lättgympa?

Kontakta Hans Thors, tel 023-179 26, 070-677 05 49.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2024

1 Sven-Erik Strömer	15 Christina Ingels	29 Britta Udd
2 Agneta Åteg	16 Sonia Hedberg	30 Britta Skoglund
3 Anna Kihlén	17 Christina Liss Sörestad	31 Kristina Daniels
4 Sven-Charter Kihlén	18 Jörgen Åteg	32 Börge Wredelius
5 Ulla Proos	19 Marie Kellner	33 Lars Skoglund
6 Tomas Lorenz	20 Gudrun Djärv	34 Solveig Blid
7 Kerstin Magnusson	21 Britta-Stina Thored	35 Karin Malmgren
8 Britta Haag	22 Sven Hillner	36 Carl-Göran Bergström
9 Ingela Asp	23 Lena Svenson	37 Solveig Wigen
10 Lena Billing	24 Inger Ledin	38 Olle Larsson
11 Birgitta Morell	25 Bo Andersson	39 Bengt Stenerhag
12 Inger Larsson	26 Olof Färnkvist	40 Eva Andersson
13 Viveka Jansson	27 Marie Wredelius	
14 Pirkko Stenerhag	28 Per Matsson	

SPF-vandring i Tomnäs skogar

Vi samlades vid Tomnäs gamla och övergivna skola. Vi var 37 pensionärer och två hundar som trotsade de regniga väderutsikterna och gav oss ut i skogen. Promenaden gick sedan över järnvägen och vidare norrut. Ulf Löfgren var dagens vandringsledare. Han berättade om antroposoferna.

På 1960-talet skapade antroposofer märkliga stenformationer i skogen norr om Tomnäs, platsen kallades "Rötterna". Antroposofer är en religiös livs- och världs-åskådning från 1910-talet. De blev här kända som "Ornäs-sekten" för boende i trakten. De grävde upp rötterna på träden för att se om de var sammankopplade och kunde kommunicera.



En stensatt ring med ett brännplan i mitten såg nästan ut som en offerplats men troligen framställde man träkol som man gödslade skogen med för att öka tillväxten.



Vi fortsatte upp på traktens högsta berg kallat Orberget. Toppen ligger 200 möh och just här finns gamla rågångsmarkeringar och inskriptioner mellan fastigheterna Tomnäs och Stora Ornäs. Ulf visade kunnigt på olika rösen, gränsmärken och visare under promenaden. Efter ungefär halva sträckan på fina stigar intogs fika i närheten av en kolarkoja.

Efter pausen fortsatte gänget till ett annat märkligt stenmonument som antroposoferna byggt.

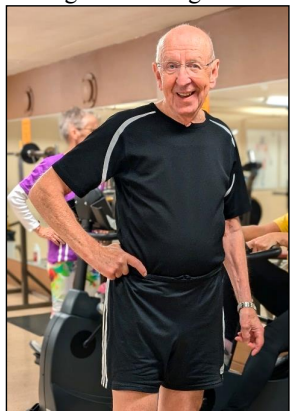
Hela vandringen tog nära 3,5 timmar. Vi hade då gått cirka 9 km. Vi klarade oss precis undan regnet, ett svagt duggregn vid återkomsten till Tomnäs!

Gustav Boklund

Se fler bilder och läs om fler långvandringar på www.spfseniorerna.se/falun

Gymmet i Slätta

Sedan hösten 2022 inbjuder SPF Seniorerna Falun till träning i Slättahallens gym. Det har hittills erbjudits träning 2 gånger/vecka, men det utökas nu till måndag, onsdag och torsdag kl 10-11. Intresset är mycket stort och vid varje tillfälle samlas



30-40 personer för att träna tillsammans. Måndagen är den mest populära dagen och fördelningen kvinnor/män är ca 60/40%. Priset för att träna en gång per vecka är 140 kr för en hel termin och vill man träna mer är priset 275 kr.

Hans Thors ansvarar för friskvårdskommittén och är den som tar emot anmälningar. Hittills har över 100 personer anmält intresse. Lars Ädel (bilden) är kontaktperson och finns på plats på gymmet. Som erfaren motionär kan han hjälpa till med inställning av apparaterna och ge goda råd för träningen, t ex till någon som vill ha extra träning för ryggen.

Vid mitt besök ”stormade” motionärerna in när ytterdörren öppnades och både salen med apparater för uppvärmning (t ex cross-trainers och löpband) fylldes snabbt liksom den stora träningsalen en trappa ner. Många har gått på gym under lång tid, men nybörjare är också välkomna. De flesta deltagarna bor i närområdet och är ense om att det är en stor fördel att ha ett gym så tillgängligt. Träningen blir lättare av när man slipper ta bilen. Man uppskattar också den trevliga och hjälpsamma stämningen i lokalerna och säger att ”man får träning för både kropp och själ” under passet.

Text och foto: Barbro Carnehag

Kul på hjul

Vilken säsong avslutning! Denna dag, när vi genomförde säsongens tur nr 24, bjöd på en strålande sol som värmdes skönt. Det var vindstilla och vi blev sittande länge vid Lilltorpets strand där vi fikade.

Innan fikapausen hade vi passerat Gamla Berget, Önsbacksdammen, Glamsarvet och Puttbo. Vi fortsatte längs Vällan, Sanders gammelskog och korsade E16 vid Tallen. Sista stoppet gjorde vi ovanför Lilla Källviken där vi beundrade den magnifika utsikten över Runn. Tolv deltagare hängde med på denna tur som blev 22 km.

Nu ska cykelgruppen övervintra. Vi startar på nytt 2025, förmodligen i april.

Sonia Hedberg



Läs utförliga reportage och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun

Volleyboll populärt bland pensionärer

SPF:s volleybollgång har spelat tillsammans i många år. Gymnastikdirektören Lars Gradin drog igång spelet för drygt 30 år sedan som en motionsaktivitet med kollegor på Lugnetgymnasiet.



Kamratskapet och spelglädjen gör att gruppens kärna fortfarande spelar tillsammans och blev till en SPF-aktivitet.

Rigmor Kierkegaard håller numera ihop gruppen som träffas på onsdagsförmiddagarna i Lugnethallen. Efter matcherna är det ”obligatoriskt” fika



för småprat och kommentarer. Damlandslagets framgångar och att spelet visas på TV har ökat populariteten. Nu har gruppen cirka 20 deltagare. Men det finns plats för fler!

Rigmor Kierkegaard

Volleyboll spelas av tolv deltagare i lag om sex på varsin sida av nätet. Nätet mellan lagen minskar skaderisken. Laget roterar och alla får prova på de olika positionerna. Volleyboll bygger mycket på samarbete, laganda, rörlighet, en viss osjälviskhet och glatt humör.

Spelet börjar med serve över nät som ska tas emot, bollen bör passas fram till nät där ett avgörande slag ska ge poäng. Det låter enkelt – men kan vara svårt! Bollen ska hållas i luften och måste över nät på max tre tillslag. Spelskicklighet och bollkänsla är bra, men inte avgörande.

– Viktigast är inte att vinna utan att kämpa väl och ha kul, säger Rigmor Kierkegaard.

Text: Hans Kinell Foto: Anders Heldemar och Hans Kinell

Höstens skogsvandringar

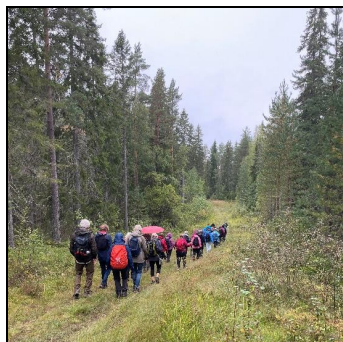
Höstens första skogsvandring med 29 vandrare, utgick från Pumpen i Hosjö längs elljusspår, stigar och skogsvägar i ett jätteskönt väder i augustisol.

Fikarast i Hosjöskogen



I början av september gjordes andra skogsvandringen med 29 vandrare, då i Lugnetområdet. Utgick från Lugnets parkering till Sjulsarvsstugan i via asfaltsbanorna och genom skogen till Sjulsarvs-stugan där fika intogs.

Tredje skogsvandringen genomfördes i skogen vid Lövberget i Stångtjärn då regnet hängde i luften. Men vi var 20 st som klarade oss från regnet och fick sol vid fiket efter vandring längs fina stigar och Gamla Fruns väg.



Stig i Lugnetskogen



Lövberget

Fjärde skogsvandringen genomfördes i Pilboskogen tillsammans med 28 vandrare. Vandringen var längs fina skogsstigar, bl a längs en bäck som rinner mot Götgården nära Vällan. På en höjd vid Övre Gruvriset med utsikt ner mot Runn stannade vi och fikade.

Sista skogsvandringen genomfördes med 15 st i Rottnebyskogen med start från Svedens hästgård, via skogsvägar och stigar förbi förfallna Rottneby Herrgård in på fina stigar i Rottnebyskogens naturreservat, där fika intogs vid Hosjökojans slobod. Vandringen avslutades vid en öppen Linnés bröllopsstuga för visning samt en proffsig guidning av trädgårdsmästarinnan om skapandet av trädgårdens innehåll, vi fick både smaka och lukta på många växter.



Fika vid Övre Gruvriset



Rottnebyskogen

Text och foto: Inger Gyllner, Göran Carlstrand, Marianne Lockner

Läs utförliga reportage och se fler bilder på www.spfseniorena.se/falun

Dans i Nybo bygdegård



Fredagen den 11 oktober var vi inbjudna till dans av SPF Tuna-Säter, så ett tjugotal damer och tre tappra herrar äntrade Hanssons Buss och for till Nybo bygdegård i Gustafs. En mycket trevlig eftermiddag!

På hemvägen kom det flera förslag hur vår förening skulle kunna bedriva Dans t ex tillsammans med andra SPF:are i länet, PRO och SKPF.

Till sist ett stort tack till vår förenings styrelse som ordnat så att vi fick uppleva denna eftermiddag. Från oss alla i bussen som saknar fortskaffningsmedel.

Text och foto: Birgitta Gradén

Pubafton i Wallmanssalen

Wallmanssalen var fylld till brädden den 19 september när vi välkomnade Sara Irisdotter med bandet *Livingroom*, som denna kväll representerades av Bengt

Ericsson på gitarr, Larsa Grönberg på bas, Hans Lindgren på dragspel, Stefan Bergqvist på trummor och sångerskan Malvina Larholm Nyberg.

Kvällens huvudperson var Sara Irisdotter, som inte bara är sångerska utan också professor inom utbildningsvetenskap/didaktik. Den första delen av



kvällen framförde bandet Saras egna sånger med personliga texter, vissa ackompanjerade av Sara på keyboard.

Efter paus blev repertoaren *Livingrooms* kända mix av jazz-, blues- och soulmusik. Sorlet var högt i lokalen och musiken fick oss att gunga med i rytmerna –kort sagt en lyckad pubkväll.

Text och foto: Barbro Carnehaug

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

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

Aktuellt från KPR publiceras i nästa nummer av MedlemsNytt.

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:	Meta Svedberg, meta_svedberg@hotmail.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

Vaccination mot säsongsinfluensa och covid startade 15 oktober. Alla över 80 år har fått kallelse till den vårdcentral de är listade på.

Vaccination mot säsongsinfluensa och covid startade 15 oktober. Alla över 80 år har fått kallelse till den vårdcentral de är listade på.

Nytt journalsystem kommer att införas vecka 5, 2025. Detta är ett regionalt arbete och påverkar hela regionen.

Regionen är på gång att skriva på en **samverkan kring kvinnofrid**.

Britsarvets vc: Ny avdelningschef besöker patientrådet vid nästa möte. Sommaren och telefontillgängligheten har fungerat bra.

Vårdcentral Norslund: Dagens gäster: Palliativa teamet
Vårdcentralen har inte resurser att anställa fler sjuksköterskor.
Vårdcentralen har startat en ny hälsogrupp för äldre personer
Aktuellt från Omvårdnadsförvaltningen Falu kommun: Byggande av vård- och omsorgsboende samt bostäder inom funktionshinderområdet. Uppdatering av boendepplan. Mer tillsyn med kamera. Läkemedelsrobotar på gång. Syn- och hörselinstruktörer införs.

Falu Vårdcentral: Fortsatt arbete med kontinuitet och att patienterna ska ha sin egen läkare. Stort fokus på att erbjuda patienter tid inom vårdgarantin.
Telefontillgängligheten vid rådgivning har inte kunnat uppfyllas pga vakanser.
Nyrekryteringar på gång samt intag av timanställda. På läkarsidan god tillgänglighet.
Rekrytering av ny verksamhetschef pågår.
Kaserngården avvecklas. Flytt till ny lokal Södra Mariegatan.

Vårdcentral Grycksbo: Utökad antal hjärtstartare i Bjursås och Sågmyra som görs tillgängliga dygnet runt då de placeras i värmeskåp utomhus. Finansieras av sockenrådet och Bjursås sparbank.

Patientnämnden, Region Dalarna, tar hand om patienternas synpunkter och klagomål men har också uppdraget att tillse att personer som har rätt till stödperson får detta.
Omvårdnadsförvaltningen Falu kommun har problem med stölder i äldreården.
Bristfälligt med kodskåp/nyckelskåp, sådana är upphandlade men inte levererade.
Hemtjänstgrupperna: Erfarenheter av bemanningen under sommaren, ekonomin, rekrytering, samarbete, delta i pilotprojekt med läkemedelsrobotar, promenader etc.

Vårdcentral Kvarnporten: Svårt och dyrt att ta sig till vårdcentralen. I vissa fall kan hemsjukvård vara en alternativ lösning. Frågan ska lyftas med kollektivtrafiknämnden. Möjligt att få en busshållplats vid Kvarnporten? Diskussion pågår med SBB angående patientparkeringar.
Ekonomiska läget för vårdcentralen är mycket ansträngt. Listning på VC Kvarnporten fortsätter att stiga.
Ny samtalsterapeut börjar i september på 100 % samt en samtalsterapeut på 20 %.
Ny undersköterska.
Hemsjukvård: Förslag att rond ska ske på vårdcentralen för ökat samarbete.

Vårdcentral Tisken: Dagens gäst: Ulrika Hellmo, seniorvägledare och arbetsterapeut. Arbetar med fallförebyggande projekt. Hembesök erbjuds till alla över 80 år. Behov som framkommit: Hjälp med digital teknik. Transporter: Dyrt och svårt att ta sig någonstans. Man får inte färdtjänst och flexbussar är borttagna. Flytt hjälp: sortera saker, strukturera själva flytten. Samtal efter dödsfall: Kyrkan erbjuder detta.
Ulrika Hellmo har en öppen telefon (023-869 46).

Marianne Häggblom

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

Vad kan Falu kommun göra för dig?

Läs på www.spfseniorerna.se/falun – klicka på Världen utanför SPF



Arbetsgrupp för översyn av kommunala bidrag från stiftelser och fonder

Inom Falun finns ett stort antal stiftelser och fonder av olika slag. Många av stiftelserna och fonderna är gamla och därmed ofta otidsenliga i vår tid. Bestämmelserna i dem behöver därför moderniseras så att de kan fungera med de förändrade förhållanden som nu råder.

Vi har fått möjlighet att ta del kommunens material och komma in med förslag till ändringar i de olika urkunderna.

Genom att ta del av dokumenten kan vi i en arbetsgruppen föreslå modernisering av villkor i stiftelser och fonder som är otidsenliga. Vårt arbete kan skapa möjlighet för kommunen att ändra villkoren genom Länsstyrelsen alternativt Kammarkollegiet.

Arbetsgruppen har nu börjat sitt arbete och består av ett tiotal deltagare med stor kompetens för att arbeta med de olika stiftelserna och fonderna. Vår stadsjurist redogjorde för hur materialet i dag finns tillgängligt i kommunen.

Syftet för gruppen är att modernisera stiftelserna samt göra dem förståeliga och tillgängliga för alla. Nästa sammanträde börjar vi med att i grupper arbeta med ett utvalt material. Vi kommer efterhand att delge er hur arbetet utvecklas.

Den som är intresserad av fonder och stiftelser kan gå in på Falu kommuns webbplats och ta del av hur läget ser ut idag.

Kent Karlsson



Nytt besök på Hjälpmiddelscentralen

Ett 30-tal SPF:are från Falun har varit på återbesök på Hjälpmiddelscentralen i Borlänge för att se den nya uppbyggnaden. De passade också på att besöka hjälpmiddelsbutiken, där man kan handla över disk.

En mycket intressant och givande dag!

Text och foto: Birgitta Gradén

Visningslägenheten Smartare Hem

öppnar en "pop-up-utställning" på Åsgatan 25 under november 2024. I lokalen kommer även Hjälpmiddelsbutiken i Borlänge (ett privat företag) att finnas för försäljning av hjälpmedel. Detta är en försöksverksamhet. Läs på www.spfseniorerna.se/falun

VÄLKOMMEN ÖNSKAR MATTIAS & VERONICA MED PERSONAL

VÅR BEHÖRIGA ELEKTRIKER HJÄLPER DIG MED INSTALLATIONEN

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD

ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

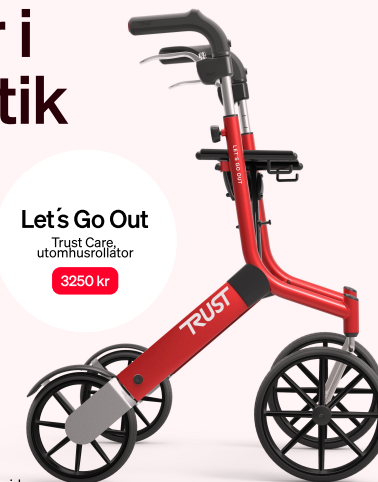
Ingarvet, Motorbiten, Mekonömen, Länsväg 293, Toyola

 Hjälpmiddelscentralen.se

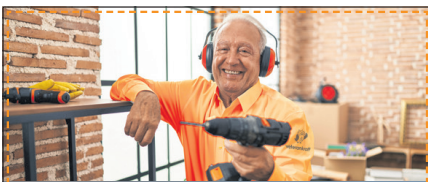
Alltid låga priser i Dalarnas nya butik för hjälpmedel!

Vi har öppnat i Borlänge, bredvid nya City Gross. Kom och botanisera i vårt stora sortiment av hjälpmedel för rörelse, hemmet, hörseln och mycket mer.

Let's Go Out
Trust Care, utomhusrullator
3250 kr



Tyllsnäsvägen 4, Borlänge – 0243-24 90 20 – Se hela vårt sortiment på hemsidan.



FixHjälp!

Boka 2 timmars
FixHjälp för endast:

999 kr efter RUT

(Du sparar upp till 300 kr)

Vi hjälper till med allt från att
sätta upp tavlor, gardinstänger
och hyllor till enklare reparationer.

I priset ingår resor upp till två mil.



veterankraft

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

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

SRF SENIORERNA Falun

ANNONSERA I
MEDLEMSNYTT!

Annonspriser och
annonskontakt:

Se baksidan

Boka in ett gratis hembesök!



Richard Notenboom

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

SOFT OFFICE
markiser & gardiner

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

WWW.SOFT-OFFICE.SE

Lennart Hjelm – positivist och tankeläsare

SPF Seniorerna Falun bjöd söndagen den 1 september på en särskild aktivitet – Lennart Hjelm, tanke-läsare, inspiratör och underhållare.

Hans budskap är främst att stimulera oss till ett mer positivt tänkande. Han vill också att vi ska få ett varmare och mer uppskattande förhållningssätt till andra människor.

Det gör han genom att förmedla reflektioner kring vardagsituationer och visa hur vi med ett annorlunda tänkande och agerande kan skapa ett bättre samspel människor emellan.

Han blandade föreläsningen med fantastiska exempel på sin förmåga att ”läsa tankar”. Ett nittiotal SPF-are förvånades och fascinerades.

Husgruppen bjöd dagen till ära på kaffebröds- och tårtsbuffé. Det förstärkte ytterligare de positiva budskap Lennart förmedlade.

Ett 90-tal SPF-are gick hem gladare, mättare och lite kärleksfullare.

Text och foto: Hans Kinell



Medlemsmöte med Centrala Stadsrum

Torsdag den 12 september fylldes Wallmanssalen med 80 medlemmar för att lyssna till Lasse Westin från Centrala Stadsrum. Han är verksamhetsledare och arbetar tillsammans med projektledaren Caroline Lindqvist och kommunikátören Erika Pettersson.

Centrala Stadsrum har uppdraget att göra stadskärnan trevlig att vistas i och att öka besökarantalet i vårt ”gemensamma vardagsrum”. Centrala stadsrum grundades för 30 år sedan och är en medlemsägd förening med ca 250 medlemmar inom olika verksamheter i kommunen. Det utgör ett viktigt bollplank för Falu kommun och medverkar i etablerings- och utvecklingsfrågor av olika slag.

För att på bästa sätt utveckla stadskärnan har Centrala Stadsrum en styrelse och fem samarbetsråd. Råden omfattar krögare, hotellägare, fastighetsägare, butiksägare och ett medborgarråd.



Målet är att det ska vara lätt att ta sig in till stadskärnan och att man där ska finna trevliga caféer och restauranger liksom ett mixat shoppingutbud. Den lokala kulturen ska genomsyra stadsmiljön. ”Falukortet” är ett presentkort giltigt i en mängd butiker och matställen och ett resultat av samarbetet inom Centrala stadsrum.

Stadskärnan ska på olika sätt locka till besök. Att medverka i stora arrangemang som Å-festen är naturligt, men Centrala stadsrum har också skapat egna arrangemang som ”Tjejkväll på stan”, ”Smaka på Falun”, byggt upp cykelbanan i Pilparken och vinterns snöpark för barn på torget. De spontana mötesplatserna är mycket viktiga. Sommarens ”beach” är exempel på det liksom grillplatsen på torget eller färgglada parkbänkar att vila på. Hållbarhet och återvinning uppmuntras när gamla slitna parkbänkar rustas upp och målas av skolelever. Bokholkarna för byte av böcker är också exempel på återbruk.

Att Falun har tomma affärslokaler är ett faktum. Målet är att ha ca 4 % lediga lokaler för att kunna erbjuda nyetableringar, men i Falun är nu 10 % outhyrta. För att hitta inspiration till utveckling bevakar Centrala Stadsrum vad som händer i andra städer och ingår i ett nationellt nätverk. Ett exempel på önskelistan just nu är fasta uteserveringar under hela året för att öka utbudet, men också för att främja tryggheten i centrum.

Lasse Westin gav oss denna tänkvärda uppmaning: Vill du ha lokala verksamheter kvar i framtiden – använd dem idag!

Text och foto: Barbro Carnehad

KGK-besök på Åkerströms i Björbo

Om du ser en man eller kvinna som på avstånd manövrerar en lyftkran eller tung maskin på en byggarbetsplats med en orangefärgad ”låda på magen”. Eller någon som dirigerar ett växellok på en rangerbangård. Ja, då kan du vara säker att det är en produkt från Åkerströms i Björbo som med radiosignaler styr maskinen.

Det hela började 1918 i Björbo med Anders Åkerström. I dag utvecklar och tillverkar Åkerströms radiostyrningslösningar åt kunder i stort sett över hela världen.

VD Hans Åkerblom och Arne Andersson från KGK1

Detta och mycket mer fick vi från KGK1 (som vi kallar oss) veta när vd Hans Åkerblom informerade om Åkerströms – då, idag och i framtiden – och visade oss runt i lokalerna vid vårt studiebesök på företaget 22 oktober. Mycket trevligt och lärorikt!



Text och foto: Erland Jacobson

Härlig höstkonsert

Det var mycket folk i bänkarna när vår egen SPF-kör bjöd på höstkonsert den 24 oktober. Ett härligt ljusst inlag en vanlig oktoberdag.

Den här gången överraskade kören oss med att ha gäster, tre elever från Musikkonservatoriets gymnasium. Siri Pettersson och Elin Pettersson sjöng vackert i var sitt solonummer, och Elias Wedebrand-Björk ackompanjerade dem på flygeln.

Men innan soloupptredandena bjöd kören på skönsång, bland annat både Bellman och Taube. Och så fick också vi sjunga med i allsångnumren *Minns i november, den ljuva september*, och *Auld lang syne* bland andra.

Kören kändes större än vanligt, de har också fått några nya mansröster, även om de gärna ser fler. Körens ledare Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck växlade om med att dirigera och ackompanjera på flygeln.

Text och foto: Inger Söderlund



SPF-körens höstkonsert lockade många till Nybrokyrkan. Här leder Heléne Grönqvist Stenbäck kören med Gudrun Domar på flygeln.



Elin Pettersson, till vänster, och Siri Pettersson sjöng solo och Elias Wedebrand-Björk ackompanjerade dem på flygeln.

Erik Johan Ljungbergs liv och verk

Villa Bergalid, det pampiga och vackra huset som givit namnet åt ett helt bostadsområde, byggdes av Erik Johan Ljungberg, en av Sveriges mest framgångsrika industrimän vid sekelskiftet 1800-1900.

Ett femtiotal medlemmar i SPF Seniorerna Falun fick på söndagen den 27 oktober ta del av hans liv och verksamhet.

Erik Johan Ljungberg skapade Villa Bergalid och gjorde Stora Kopparbergs Bergslags Aktiebolag (Bergslaget) till ett av Sveriges största och mest framgångsrika företag. Den som berättade sin historia var ingen mindre än Bergslagsdisponenten, Erik Johan Ljungberg själv!

Nå, den här gången var det Program- och Festkommittén som gjort en särskild aktivitet och dramatiserat presentationen. Erik Johan Ljungberg gestaltades av Holger Petersson, Dala- och Sverigeguide med specialitet på historien om Falun och Borlänge.

Åhörarna fascinerades av Ljungbergs framsynta och skickliga sätt att hela tiden expandera bolaget inom skog, sågverk, industri och järnframställning.

Han hade också ett starkt socialt engagemang och inrättade skolor, sanatorier och arbetarbostäder för att motverka den tidens närmast omänskliga förhållanden.

Hembakta kakor av samtida recept avslutade presentationen. Erik Johan Ljungberg skulle säkert själv ha velat ta för sig av dem!

Text och foto: Hans Kinell



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**

Intressant på fjärrvärmeverket

Intresset var stort när vi besökte fjärrvärmeverket i oktober – det andra besöket i ordningen i SPF Seniorerna Faluns regi i höst.

Driftchefen Liselott Wahlqvist och avdelningschefen för kraftvärme och kyla Mathias Bjurman, presenterade verket och Falu Energi och Vatten (FEV) för oss.

Vi är ju många som kört förbi de två stora faluröda ladorna längs Hanröleden där man lagrar träpellets för eldning, nu fick vi se vad som sker inne på verket.



På gården intill verket finns väldiga högar av bark, spån av gran och tall åtskilda åt. De ska förvandlas till pellets efter en torkningsprocess som produceras med egentillverkad fjärrvärme och lagras sen i de stora ladorna. Spånet kommer från lokala sågverk.

En väldig anläggning

Fjärrvärmerna produceras i två jättelika ångpannor som driver turbiner som i sin tur producerar el och varmvatten, varmvattnet leds sedan ut på

fjärrvärmenätet. Askan som blir resultat av eldningen återförs till skogen som gödsel efter att ha härdats under ett år. En del av askan har man nu börjat blanda med sand för att göra betongblock av, block som man nu söker avsättning för, men också använder på verket.

Men allt är inte skogsråvara, solceller på ladornas tak bidrar med energi – även om produktionen var minimal den här regniga onsdagen. Tre vindkraftparker ingår också i blandningen av energislag.



Utanför ingången finns ett timmerupplag, och det timret ska bli flis som ska eldas i två pannor på regementet. Det finns också två maskiner för att utvinna kyla, och som reservkraft finns två gasolpannor och två oljepannor, som finns på sjukhuset.

– Men dem använder vi bara vid yttersta nödfall, berättade Liselott och Mathias.

Mathias Bjurman och Liselott Wahlqvist

Fjärrvärmenätet är 21 mil långt och sträcker sig över stora delar av kommunen. Man samarbetar också med Borlänge, inte bara om vårt dricksvatten, utan också med fjärrvärmerna.

Flera vattenkraftverk ingår också i paketet, i Sundborn, Grycksbo, Svärdsjö och Bjursås. Här eldar

man flis i lokala ångpannor, som bildar centrum i småskaliga fjärrvärmenät.

35 000 kunder köper också el producerad av FEV, en stor del av kommunen alltså. I fjärrvärmenätet har man plats för fler kunder, medan kunderna av fjärrkyla – 40 kunder med sjukhuset och gallerierna i centrum – inte planeras bli fler.

Text och foto: Inger Söderlund

Uppskakande om hedersvåld

Föreläsning om tehusrörelsen

Soheila Fors föddes i kurdiska Iran, sin i en rik och mäktig familj. Hon var upprorisk, kunde inte förstå att hon inte fick göra samma saker som hennes bröder.

När hon ifrågasatte det blev hon hotad med helvetet. Av sin pappa fick hon boken om Pippi Långstrump, och Pippi blev en förebild, en stark, självständig flicka.

– *Jag skulle* giftas bort med en kusin, men vägrade, berättade hon på SPF Seniorerna Faluns medlemsmöte den 10 oktober.

Hon gifte sig ändå, men med fel man, han och hans familj misshandlade henne och höll henne inlåst.

Så småningom

flydde hennes man till Sverige och hamnade i Hedemora, och när han fick uppehållstillstånd kunde hon och de två barnen komma efter.

Väl här blev det skilsmässa och Soheila Fors levde ensam med barnen i en lägenhet. Men så gör man inte i den kultur hon kommer ifrån. "Kom hem och gift om dig", manade släkten i Iran.

– Jag kommer från en gruppkultur, där familjen och släkten är allt, till en kultur med demokrati och där ni är

sekulariserade och kvinnorna självständiga. Det här blir en chock för många invandrare, och många kvinnor som kommer hit från en gruppkultur kan bli väldigt ensamma, ibland hindrar deras män dem från att lära sig svenska, att gå på SFI.



Det är de här kvinnorna som Soheila Fors vill nå genom Tehusrörelsen, som hon startade i Karlskoga 2010. Idag finns Tehus på flera platser i landet, bland annat Säter.

Soheila Fors berättade om Tehusrörelsen.

– *Målet med* Tehusrörelsen är att främja kvinnornas makt över

sig själva, att de ska lära sig svenska och om svensk kultur och integreras i det svenska samhället. Det här är inte alltid populärt bland de invandrade männen, Soheila Fors har fått hot och varit utsatt för brandattentat.

– *Hedersvåld är* männens problem, men kvinnorna bär också ett ansvar, för hedersvåld är ett gruppbeslut. Det här måste ni svenskar våga debattera, sa Soheila Fors.

Text och foto: Inger Söderlund

Fika i parken slut för i år

Utomhusfikat i Kristineparken har varit en gång per vecka från 21 maj till 27 augusti, inalles elva gånger, med mellan tio och 20 deltagare. De har lärt känna varandra när de träffats regelbundet och då utbytt tankar, erfarenheter och delat upplevelser till glädje som vi delar. Träffarna i parken avslutades med en bussresa över dagen (läs nedan).

Anna Maria Wahlberg

En kul tur i kulturens tecken

Den 13 augusti avgick en buss från Stora Torget med 22 deltagare. Vart skulle vi?

Gunilla Barkar berättade om dagens upplägg: Vi skulle intaga vårt medhavda kaffe vid Gammalgården i Leksand, sedan åka till Hildasholm och Siljansnäs.

Hildasholm hette från början Stengården och var Axel Munthes morgongåva till hustrun Hilda Pennington Mellor från England. Hilda anlade, efter engelskt mönster, de olika trädgårdarna.

Axel Munthe började studera medicin efter studentexamen. Han åkte till Capri där han lät bygga San Michele. Han blev livmedikus till Viktoria och sina sista år bodde han på Stockholms slott.

Hos Buffils Anna i Siljansnäs åt vi matiga våfflor och promenerade sedan till Naturum där en del roade sig med att ta hissen upp i utsiktstornet för att njuta av utsikten. Allra sista stoppet gjordes vid Leksands Bröd.

Text: Birgitta Lindskog-Morell Foto: Anna Maria Wahlberg

Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorena.se/falun

Ludvika – förr, nu och framtid

Kvart över åtta startade vi resan mot Ludvika. Vi fick veta att Ludvika fick sina stadsprivilegier 1919 och att stadsplanarkitekten hette Carl Roth.

Resan gick till Hitachi och en mycket intressant information av Håkan. Vi fick lite tillbakablick från ASEA-ABB-Hitachi men fokus låg på nu och framtid.

2019-2020 sålde ABB högspänningsdelen till Hitachi. Den största exportordern någonsin på 147 miljarder SEK gäller sex vindkraftparker i Nordsjön.

Hitachis styrka är produkter och system för kraftöverföring över långa och korta avstånd. De jobbar mycket med forskning och utveckling. I nuläget finns ca 4800 anställda, mer än 80 nationaliteter. Utbyggnad planeras för 3 miljarder SEK. Den stora utmaningen i Ludvika är infrastruktur (bl a transport av transformatorer), bostäder, persontransporter m m. Hitachi har utöver traineeprogram för ingenjörer även ett produktionstraineeprogram.



För nästa aktivitet delades vi upp i två grupper. En besökte Dan Andersson-museet. Där fick vi en berättelse om hans liv, varvat med sång och gitarrspel av Anja. Den andra gruppen besökte Hammarbacken där Ludvikas första kyrka låg, sedan tittade vi på ett stort sädesmagasin och fick besöka en gammal smedsbostad. Smedsyrket var respekterat och familjerna bodde mycket bra.

Sedan bytte grupperna plats. Sista stoppet var en ståfika utomhus hos Fröken Larssons loppis och café.

Text: Christina Zetterström

Foto: Ulla Immler



Resan till Mariefred och Birka



Torsdag morgon 8 augusti avgick bussen till Mariefred. Före lunchen på hade vi några minuter på oss i Mariefred, en ålderdomlig trähusstad med vackra hus i pastellfärger. Särskilt beundrade vi konststaket i järn med bilder av viktiga händelser ur stadens historia. Staden fick stadsprivilegier 1605.

Efter lunchvisning av Gripsholms slott, ett av Vasaslotten, mäktigt, vackert och en dåtida försvarsanläggning. Imponerande porträttsamling av kungar och inflytelserika personer.

Vi övernattade och åt middag på Gripsholms Vårdshus.

Efter en god frukost tog vi båten över Mälaren till vikingastaden Birka. Båtturen blev en vacker och intressant upplevelse och gav oss en förståelse av vattenvägarnas och Birkas betydelse under vikingatiden. Birka anlades ca år 750 och beboddes till ca 975.

Under vikingatiden var Birka ett viktigt internationellt handelscentrum som hade kontakter med övriga Europa och arabvärlden. Birka låg i korsningen mellan flera sjötransportleder och låg tillräckligt långt in i Mälaren för att vara någorlunda skyddat mot angrepp från sjörövare.

Text: Sonja Wahlstein och Ulla Moberg. Foto: Ulla Immler

Läs mer på www.spfseniorena.se/falun

Höstresa till Vilnius med historiska förtecken

En grupp medlemmar i SPF resp Senioruniversitetet har gjort en resa till Litauens huvudstad Vilnius. Senioruniversitetet har genomfört en studiecirkel i Baltikums historia under ledning av Mats Körlof och resan var en direkt uppföljning.

Vilnius, i Europas mittpunkt, ligger bara en dryg timmes flygresan från Stockholm men är inte lika välbesökt av svenskar som de andra baltiska huvudstäderna Tallinn och Riga.

Staden – med knappt 600.000 invånare – har genomgått en snabb utveckling sedan landet blev självständigt 1990 och ger i dag intryck av en modern storstad. Stora insatser har gjorts för att renovera historiska byggnader och Gamla stan är numera Världsarv. Den är en av Europas mest välbevarade medeltida stadsdelar.

Några av kvarteren i Gamla stan var en del av den tidigare judiska stadsdelen, med bostadshus och synagoga. Under kriget mördades och deporterades nästan hela den judiska befolkningen i staden av nazisterna – 50.000 människor. En minnestavla finns uppsatt innanför porten till kvarteret. I dag bor endast ca 4.000 judar i hela Litauen.

I Litauen är katolicismen dominerande religion och i dag räknar Vilnius 54 (!) kyrkor. Landet var det sista i Europa att kristnas, så sent som i slutet av 1300-talet. Under senmedeltiden var Litauen en stormakt som sträckte sig ända ned mot Svarta havet.

I centrum ligger katedralen, uppförd på 1700-talet i klassicistisk stil. På torget bredvid reser sig klocktornet, ett landmärke

i staden. Och i närheten finns Nationalmuseum, nybyggt, där gruppen kunde ta del av stadens historia.

Resan var väl anpassad för seniorer, utan stress och med generös tid för individuella val av sevärdheter att besöka. En av dessa är Ockupationsmuseet över kommunisttidens offer, eller KGB-museet som det vanligen kallas. Det är bevarat som det lämnades 1990, komplett med fängelsecellerna och tortyrrummen med ljudisolerade väggar. Besökaren lämnar dem med förfäran. En avdelning ägnas åt motståndet mot regimen, ”Skogsbröderna” som verkade långt in på 50-talet.

Katedralen i Vilnius
Konstmuseet är också väl värt ett besök då det förutom tillfälliga utställningar rymmer litauisk folkkonst, ålderdomlig och med en alldeles särskild karaktär som till

exempel träfigurer med groteskt utseende.

En dag ägnades åt bussutflykt till medeltidsborgen Trakai, några mil väster om Vilnius, uppförd under sent 1300-tal och med ett mycket vackert läge på en ö i en mindre sjö. På platsen finns en judisk sekt, karaiterna, som anlände hit omkring år 1400. De förespråkar strikt trohet till Torah som de studerar både på hebreiska och arabiska! I dag återstår endast några tiotal medlemmar.

Som turistmål för den historiskt intresserade förtjänar Vilnius högt betyg, och denna resa till ett av våra grannländer, vilket inte alla är välbekanta med, blev mycket uppskattad och givande.

Nedtecknat av
Håkan Arvidsson / Åsa Montelius



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 2025: 290 kr inkl avgifter till distriktet och förbundet. Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds från förbundet i november. Betala 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 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 www.if.se/spf.

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*

Preliminära stopptider och utgivningsdagar 2025:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför våren	6 februari / 13 februari	vecka 10
Inför sommaren	24 april / 1 maj	vecka 21
Inför hösten	24 juli / 31 juli	vecka 34
Inför vintern	16 oktober / 23 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2024:4

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