

INFÖR SOMMAREN



Vi sjunger tillsammans! Ett arrangemang inom ramen för projektet "Tillsammans i Falun" där PRO, SKPF, SPF Seniorerna och kommunen samarbetar och turas om att ordna aktiviteter. Läs på sidan 33.

(Foto: Birgitta Gradén)

Styrelse 2022

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
	Birgitta Wallman	070-330 4709
	vakant	
	Anders Runström (adj)	070-266 9450
Revisorer:	Gunilla Runström	070-256 5453
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Tomas Lorenz (ers)	070-527 3437

På föreningens
webbplats
www.spf.se/falun
finns förteckning över
samtliga ledamöter i
kommittéer och organ,
samt e-postadresser till
styrelseledamöter och
verksamhetsansvariga.
Styrelseprotokoll
finns tillgängliga på
expeditionen.

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Husgrupp:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommitté:	Inger Söderlund	070-339 1870
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	076-808 5485
IT-hjälpen:	Ove Lindberg	070-283 1145
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 5436
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Kersti Jungsbo	070-576 5456
	Eva Andersson	070-634 0194
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Programkommitté:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommitté:	Anders Runström	070-266 9450
Studiekommitté:	Christina Haggren	070-695 4756
Valberedning:	Torsten Gudmunds	072-218 2235

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 (28 juni – 31 juli endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, 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

Sedan förra numret av MedlemsNytt har styrelsen för SPF Seniorerna Falun drabbats av ännu en bortgång på kort tid. Vecka 15 inleddes med ett tråkigt besked att vår vice ordförande Bertil Eek lämnat oss. Bertil har kämpat med sina behandlingar under en längre tid. Han har hela tiden haft den positiva framtoning som vi vant oss vid. När sjukdomen tog om på nytt blev det mera tydligt hur Bertil påverkades. Vi kommer att sakna en positiv röst som alltid såg möjligheterna. Tack Bertil för att Du gett oss dessa bestående intryck för vårt fortsatta arbete i hela föreningen som Du själv verkligen brann för.

Nu börjar naturen signalera att våren är här. Björkarna börjar spira och fågellivet bjuder på en vacker konsert. Till och med måsarnas skrik inger en känsla av tro på en fin vår och en sommar som blir behaglig.

Pandemin finns inte som begrepp längre, men vi måste inse att faran för covid fortfarande finns kvar. Det innebär att vi fortsatt måste tänka på att vara försiktiga om vi upplever oss förkylda eller på annat sätt är drabbade av influensasymptom. Allt vi lärt oss om försiktighet och att hålla distans gäller fortfarande. Inte minst gäller det att vi tar de vaccindoser vi erbjuds. Det bidrar till att skydda dej själv från allvarlig sjukdom, men även skydda andra.

Tänker vi på detta finns det all anledning att se fram emot våren och sommaren. Efter en långvarig pandemi och allt vad det inneburit

av restriktioner är det viktigt att kunna återuppta så mycket som möjligt av de aktiviteter vi tidigare vant oss vid. Även



om vi nu matas med alla hemskheter som händer i vår närhet i Ukraina är det viktigt att också få känna glädje i att återkomma till vår egen livsrytm. Jag tror det är viktigt för att även stå ut med all den grymhet som vi får del av. Vi behöver själva få livet tillbaka för att också kunna möta och kanske bidra till att hjälpa de som drabbas av ryssens obarmhärtigheter. Så mitt budskap är: var fortsatt försiktig gällande covid-smittan, men njut och ge dej styrka för att även kunna hantera de grymheter som pågår i vår närhet.

Vi har haft ett möte med våra verksamhetsansvariga i slutet av april. Här kunde vi konstatera att våra kommittéer åter kommit igång till en nästan normal verksamhet. Planeringen inför hösten som redovisades visar att vi åter har en intressant period att se fram emot. I annan del av MedlemsNytt kan du själv ta del av den planering som finns.

Som vanligt har vi också haft en träff för nya medlemmar. Vi tycker att det känns riktigt att möta våra nya medlemmar på detta sätt och presentera vår verksamhet. Likaså

är det viktigt att kunna få närhet och prata om deras förväntningar och intressen. Konceptet ser ut att kunna hålla även för ett möte under hösten.

Vi står ju inför ett val i höst. En fråga som vi kommer att driva är våra lokalfrågor som varit en följetong. Även i KPR:s verksamhetsplan står att ett Seniorernas Hus skall få sin lösning under 2022. För oss gäller det att driva denna fråga dels för oss själva utifrån den avsiktsförklaring vi har med kommunen, dels för ett eventuellt samarbete kring aktivitetslokaler även för övriga seniora organisationer. Vi har vår linje klar; när det gäller övriga organisationer är frågan mera öppen. Det vi gemensamt är ense om är att kommunen måste tillhandahålla bra lokaler till kostnader som våra organisationer kan bära. Kommer vi till ett Seniorernas Hus måste kommunen även bidra med en resurs för aktivitetsstödande verksamhet. Nu gäller det att politiken kommer från ord till handling. För oss inom SPF är det Gamla Stadshotellet som gäller.

Har du andra frågor som du tycker att vi skall driva lokalt, så hör gärna av dej till någon av oss i styrelsen. Vi har ännu ej bestämt om vi skall ha någon särskild aktivitet tillsammans med övriga seniora organisationer inför valet.

På annan plats kan ni se hur arbetet med Trygghetsboendet på Yxhammargatan fortsätter. Jag kan bara konstatera att vi närmar oss ett förverkligande. Det är praktiska omständigheter i byggprocessen som dragit ut på tiden;

det är inte beroende på andra tveksamheter kring boendeformen. Vi kan bara konstatera att formen för det valda boendet på Yxhammargatan är fortsatt mycket attraktiv.

”Tillsammans i Falun” har, med SPF Seniorerna Falun som arrangör, genomfört en uppskattad aktivitet, St. Patrick’s Day på Dala-salen. Den andra maj genomförde SKPF en föreläsning om ”Eldsjälar i utmarken”. Den sista maj genomför PRO sin aktivitet uppe på Lilltorpet. Programmet kommer att presenteras på vår hemsida. Ett möte är inplanerat till den 8 juni för att lägga fast höstens program samt även formen för utvärdering av tiden under 2022.

Under sensommaren överklagade vi, tillsammans med PRO och SKPF, Regionens beslut om nytt måltidssystem. I början av april kom beskedet från Förvaltningsrätten i Falun att överklagandet avsågs. Efter att ha läst underlaget för detta beslut har vi tre organisationer överklagat Förvaltningsrättens beslut till Kammarrätten. Nu återstår att se om Kammarrätten beslutar att ta upp ärendet för ny prövning. Det som hänt i omvärlden visar bara på en bekräftelse av att robustheten i beslutet starkt måste ifrågasättas liksom valet av beslutsnivå.

Styrelsen vill önska alla en fin sommar med mycket tid för umgänge med nära och kära. Samtidigt vill vi säga: Var rädda om er så att vi ses till en aktiv sensommar och höst.

Anders Sätterberg, ordf



Har du "Vågat" anmäla dig till en resa eller ett möte genom webbformuläret?

Vi kommer alltid att ha möjlighet att anmäla oss till resor m m genom besök på eller telefon till expeditionen – alla medlemmar är inte "digitala".

Men det visar sig att många som anmäler sig via expeditionen har egen e-post-adress och skulle kunna anmäla sig mycket enklare och snabbare genom formuläret på föreningens



webbplats. Då blir det också enklare för dem som inte har tillgång till webben att komma fram innan det är fullbokat.

Är du osäker på hur man gör? Längst ner på resesidan på webben finns en "övningsresa" som du kan träna på, så att du i förväg kan se hur det fungerar. Eller kom in till oss på expeditionen vid lämpligt tillfälle "innan det är dags", så kan vi visa hur man gör!

Och du som inte har tillgång till dator eller telefon – du har större chans att hinna anmäla dig till en eftertraktad resa om du pratar med någon vän, som har dator eller telefon, och ber hen att hjälpa dig (men testa först "övningsresan").

Men om du ändå ringer – följande uppgifter måste lämnas för alla resenärer: Gatuadress, Postnummer, Ort, Födelsedata (vid båtresa), Telefonnummer, E-postadress, Påstigningsplats, Medlem ja/nej.

hälsar Karin Malmgren, expeditionen

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

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

Du håller väl koll på Kalendern på webbplatsen?

Där finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Har du inte dator? Du har kanske någon anhängig eller bekant som har dator och kan bevaka nyheter på webbplatsen åt dig.

Med QR-koden till höger kommer du till vår webbplats.



MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena när så är möjligt.

Nu är vi äntligen igång med fysiska möten utan begränsningar. Vi hade tidigare en förhoppning om att vi skulle kunna vara i Wallmansalen med våra möten, men den kommer inte att vara iordningställd under resten av året.

Onsdag 8 juni kl 18.00 (obs tiden), Nybrokyrkan: Gospel

Juniper Bay Gospel, en gospel/vuxenkör från Enviken med en bred repertoar av allt från gospel till visa, psalmer och populärmusik. En fin avslutning på vårens program innan sommaruppehållet.

Anmälan fr o m 24 maj t o m 2 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2). Max 100 personer.

Information: Torsten Hedbom 070-322 8308

Onsdag 10 augusti kl 13.30, Nybrokyrkan: Countrymusik, amerikansk folkmusik m m

Ett varierat program med gruppen Dialog.

Anmälan fr o m 26 juli t o m 4 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2). Max 100 personer.

Information: Birgitta Gradén 070-550 99 54

Onsdag 14 september kl 13.30, Nybrokyrkan:

Mats Åberg: I huvudet på en korsordskonstruktör

Mats Åberg är känd som kyrkomusiker, organist och drivande kraft bakom ett nytt orgelbygge i Kristine kyrka. Han har även ägnat sig åt korsordskonstruktion och medverkat regelbundet i flera tidningar, vilket han kommer att berätta om.

Anmälan fr o m 30 augusti t o m 8 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Max 100 personer.

Information: Stina Karlsson 072-5428964

ANDRA ARRANGEMANG

Det är nu fritt att ha andra aktiviteter utan restriktioner och de olika aktörerna tar åter emot oss.

Onsdag 13 juli kl 13.00: Bussutflykt för våra äldsta medlemmar (80plus)

Vi gör en bussutflykt runt i Falun. Örjan Hamrin berättar om ”Staden som försvann”. Turen avslutas med fika på ett trevligt ställe.

Närmare information om upphämtningsställen och tid meddelas i gruppmejl och på vår webbplats. Turen är kostnadsfri för våra 80plus-medlemmar. Max 48 personer.

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

Information: Torsten Hedbom 070-322 8308

Måndag 15 augusti ca kl 14.00:

Sensommarutflykt till Carl Larsson-gården i Sundborn

Vi tar oss dit med egna bilar. Samåk gärna. Alternativt kan man åka med lokal-bussen, men behöver då kunna promenera några hundra meter från hållplatsen vid affären. Aktuell tidsplan för augusti kommer att vara tillgänglig runt midsommar. Vi börjar med fika, antingen på caféet eller egen medhavd fika i trädgården. Det blir en rundvisning vid två tillfällen, kl 15.00 och 15.30, med högst 15 personer i varje grupp.

Pris: 195 kr per person som betalas på plats. Biljetten gäller även till Kvarnen. Max 30 personer.

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

Information: Kerstin Wåghäll 070-757 5945

Tisdag 13 september kl 09.30-11.30:

Studiebesök Dalarnas Hjälpmedelscenter, Borlänge

Adress: Skomakargatan 22, Borlänge. Vi tar oss dit i egna bilar. Samåk gärna. Vi samlas i receptionen och delas upp i två grupper. Grupp 1 börjar i konferensrummet med en PowerPoint-presentation och det finns möjlighet att ställa frågor. Grupp 2 börjar samtidigt i hjälpmedelsshoppen med en rundvisning. Max 36 personer.

Anmälan fr o m 30 augusti t o m 8 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Information: Birgitta Gradén 070-550 9954

För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén:

Hanne Hedin 070-433 6477

GEMENSAMMA LUNCHER

Vi kan nu åter börja med gemensamma luncher. Luncherna blir på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8, Falun.

Första lunchen blir **fredag 2 september kl 13.**

Därefter är det gemensam lunch första fredagen i varje månad kl 13.

Väl mött!



LÄSTIPSTRÄFFAR

Den sista torsdagen i varje månad (undantaget december) klockan 10 träffas de som vill dela lästips.

Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs – det är bara att dyka upp.

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

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58



TISDAGSFIKA

Varje tisdag kl 14.00 kan vi träffas i vårt lilla "vardagsrum" i SPF-lokalen på Åsgatan 37 och bli bjudna på kaffe och bullar.

BIO TILLSAMMANS - vi behöver någon som "håller" i det

Före pandemin träffades vi varannan torsdagseftermiddag och såg de filmer som visades, var och en såg sin favoritfilm. Efteråt samlades vi på restaurang Piacetto och pratade om de olika filmerna. Nu är det läge att starta igen.

Det behövs någon som "håller i" träffarna. Förbereda, ta emot anmälningar till restaurangbesöket och sedan leda samtalet om filmerna. Vi ser gärna att två personer delar på ansvaret.

Hör av er till Inger Söderlund på 070-339 18 70.

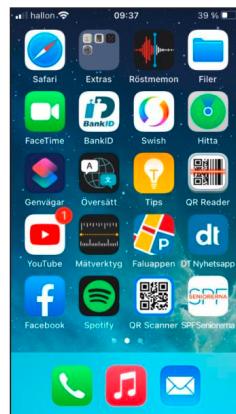
SPF-APPEN - NU FINNS VI I DEN!

Om du laddar ner SPF-appen (gratis) till din telefon eller padde kan du få notiser dit automatiskt när de läggs in på vår webbplats.

Appen har nu också försetts med en filtreringsmöjlighet. Om du på startsidan klickar på "Filtrera nyheter" kan du välja om du vill se nyheter från vår förening, från distriktet, från förbundet eller allihopa.

Om du vill "hålla koll" på någon annan förenings nyheter, förutom vår egen, (till exempel Borlänge) så går du till den föreningen på appen och klickar på det lilla hjärtat i övre högra hörnet och sedan på "Lägg till". Då får du notiser även från den föreningen. Du behöver i fortsättningen bara klicka på hjärtat när du vill byta mellan vår förenings och den andra förenings nyheter.

Läs på vår webbplats hur du gör för att ladda ner appen.



Information till nya medlemmar

Vid en träff på Nybrokyrkan onsdagen den 27 april fick ett trettiotal nya medlemmar i SPF Seniorerna Falun information om föreningens organisation och verksamhet.

Ordföranden Anders Sätterberg hälsade välkommen och tackade för att deltagarna hade valt att engagera sig i vår förening.

Han betonade att medlemskap och engagemang ger styrka i samarbete med kommunen och andra aktörer. Verksamhetens bredd blir en följd av medlemmarnas kunskap och intresse.

Representanter för styrelsens kommittéer berättade kort om syftet med arbetet och om kommande aktiviteter.



Vid träffen för nya medlemmar i SPF Falun informerade bland andra Margareta Dunkars om föreningens samarbete med kommunen i det Kommunala Pensionärsrådet KPR.

Under fikastunden cirkulerade styrelseledamöterna och kommittéföretädarna bland borden för att kunna svara på frågor och ge tips. Ur sorlet vid kaffeborden kunde man dra slutsatsen att det är våra resor och friluftaktiviteter som dragit flera av de nya till föreningen.

Några av de nya medlemmarna hade förklarat sig vara positiva till uppdrag i föreningen, vilket ordföranden noterade med glädje!

Anders Sätterberg avslutade med att hoppas att de nya skulle finna sig väl tillrätta i SPF Seniorerna Falun.

Text och foto: Hans Kinell

RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spf.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 företrädare framför icke medlem.

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.**

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

Hemlig resa

onsdag 13 juli

Vi åker runt med färdmedel till land och sjöss i vårt eget landskap, och får mat (lunch) och kaffe lite här och där.

Tillbaka samma dag i Falun.

Max 40 personer.

Pris: preliminärt ca 500 kr för hela kalaset.

Resesamordnare: Ove Lindberg, 070-283 11 45, olindber@yahoo.se

Anmälan tidigast 31 maj och senast 28 juni via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.



Ottilia Adelborgmuseet och Gagnefs Minnesstuga

onsdag 3 augusti

Ottilia Adelborg uppmärksammades förra sommaren genom ett samarbete mellan Dalarnas Museum och Ottilia Adelborgmuseet. Genom utställningen

– *Att söka sin väg* – lyfte man fram vänskapen mellan konstnärerna Ottilia Adelborg och Hilma af Klint. Tyvärr omöjliggjorde corona-läget då en utflykt till Ottilia Adelborgmuseet, men det tänker vi reparera i augusti.

Ottilia var främst illustratör och konstnär, men även samlare. När människor började föredra industritillverkade kläder och föremål framför de egentillverkade, insåg Ottilia vikten av att ta tillvara sådant som annars skulle ha kasserats. Det gällde både textilt hantverk, byggnader och bruksföremål.

Vi kommer att besöka Ottilia Adelborgmuseet men även Gagnefs Minnesstuga dit hon, inspirerad av Skansen i Stockholm, flyttade gamla byggnader. Minnesstugan blev ett av de första friluftsmuseerna på landsbygden i Sverige. Halva gruppen besöker museet och den andra Minnesstugan. Efter halva tiden byter grupperna.

Pris: 370 kr. Max 30 personer. I priset ingår bussresa, entréer och visning av Ottilia Adelborgmuseet och Gagnefs Minnesstuga, kaffe/te och smörgås.

Avresa ca kl 8, åter i Falun ca kl 13.

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

Anmälan tidigast 24 maj och senast 5 juli via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Vänern runt

6-8 september

Vi åker runt Vänern med huvudsakligt fokus på den södra delen. På vägen ner stannar vi i Sjötorp, där vi får ta del av Göta kanals spännande historia. Vi besöker även Husaby kyrka, med anor från 1000-talet, och får veta mer om Sveriges allra äldsta kyrkohistoria. Vi far vidare till vackra Lidköping, där vi övernattar i två nätter.

Dag 2 är Läckö slott förstås ett givet besöksmål, liksom Rörstrands Museum, Spikens fiskeläge och Naturum Vänerskärgården.

Dag 3 reser vi längs Väners västra sida till Karlstad. Där får vi en guidad visning av Lars Lerins Sandgrund. Därefter går färden vidare hem till Falun igen. Ett detaljerat dag-för-dag program finns på www.spf.se/falun och på SPF Seniorerna Faluns expedition.

Pris: 4.950 kr*. I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med frukost, 4 x fika, 3 x lunch, 1 middag, entréer och besök enligt program. Enkelrumstillägg 1.100 kr.

**Priset kan komma att justeras på grund av höjda kostnader för diesel.*

Researrangör: ReseSkaparna

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

Anmälan tidigast 24 maj och senast 14 juni via vår anmälningsrutin på webben.

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



STUDIECIRKLAR OCH KURSER



Se aktuellt program via SPF Seniorerna Faluns webbplats
och klicka på Kurser.

Obs: När cirklarna/kurserna startat är de inte längre synliga
på webbplatsen.

ANMÄLAN	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. Cirkeln/kursen kan starta då 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 Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

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

ODLA ÄTBART PÅ BALKONGEN

Nyhet!

Är du en av alla dem som gillar trädgård och vill utveckla intresset?

Gör din balkong till ditt egenodlade skafferier. Välkommen till denna cirkel där du får tips och trix kring vad som kan vara klokt att tänka på, vilka sorter som passar för balkongen och vad som är möjligt att prova.

Ni delar funderingar och erfarenheter och lär er tillsammans med ledaren.

Tid: Tisdagar kl 10.30-12.00 (3 träffar: 31/5, 7/6 samt 14/6)

Plats: Vuxenskolas lokal, Åsgatan 59 (ingång från gården)

Ledare: Malin Wänn Grigoriadou

Kostnad: 280 kr

ODLARLIVET - BESÖK PÅ KNIVA TRÄDGÅRD

Nyhet!

Vi besöker den gamla lanthandeln i Kniva som nu blivit en fantastisk

trädgårdsbutik. Här finns säsongsväxter, perenner och en del krukväxter, gärna äldre eller lite udda sorter.

Vi får en rundvandring och träffar trädgårdsantikvarien och författaren André Strömquist som berättar om sina trädgårdsböcker och kunskapen kring att odla och omhänderta en gammal trädgård.

Tid: Torsdag 16 juni, kl 10.00-11.00

Föranmälan krävs

Plats: Kniva Trädgård (Kniva 51)

Kostnad: 75 kr

PROMENADER I SOMRIGA OMGIVNINGAR

Nyhet!

Tillsammans med Friskvårdskommittén planerar vi för promenader i Faluns somriga omgivning. Vi promenerar, lär något nytt om det vi ser och passerar på vägen. Kanske passar det bra med ett stopp för att köpa fika eller smaka medhavd matsäck. Vi skapar ett program för promenader efter intresse. Anmäl ditt intresse så får du information direkt till dig när vi vet mer.

Välkommen med din intresseanmälan!

Utbudet utvecklas hela tiden och fler cirklar kan bli aktuella. Håll utkik i gruppmail och på SPF:s hemsida för aktuellt utbud!

Inför hösten planerar vi för följande cirklar:

Aktiv avspänning, Bli trygg med det digitala, Bokcirkel, Bugg, Dansmix, Engelsk konversation för nyfikna, Träna din engelska, Guldkant på tillvaron, Handarbete, Herryoga, Linedance, Måla akryl och akvarell, Opera, Skrivarverkstad, Släktforskning, Spanska, SPF-kören, Vi sjunger tillsammans, Yoga på stol, Yoga på matta.

* * *

Kanske du också vill lära andra något du brinner för eller har andra bra idéer som skulle kunna utveckla vårt kursutbud? Vi kan erbjuda dig både utbildning och annan kompetens som kan vara bra.

Varmt välkommen att ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se) eller Studiekommittén via Christina Haggren.

IT-HJÄLPEN

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

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

Kontakta **Ove Lindberg**, olindber@yahoo.se, tel 070-283 11 45.



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!

Period 2 vinter är avslutad och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spf.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 16).

Period 1 sommar pågår till 31 augusti 2022. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spf.se/falun). Om du inte har dator eller skrivare, kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45). Öppettider: se sidan 2.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 79171 Falun) **senast tisdag 6 september 2022**.

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

Boule

Boulespelet är i full gång och utomhusspelet har startat sedan några veckor tillbaka, som vanligt på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna. Ta gärna med fika. Liksom tidigare är det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling

Våra bowlare har nu avslutat första säsongen med spel i Maserhallen i Borlänge. Spelet återupptas i Maserhallen i månadsskiftet augusti-september. Vår kontaktperson för bowling är Kent Malmström, tel 076-844 791.

Skogsvandringar

Vårens fem skogsvandringar är nu genomförda. Höstens vandringar startar i månadsskiftet augusti-september. De presenteras i nästa nummer av MedlemsNytt.

Samarbete med Korpen

Korpen inbjuder till öppningen av bangolfbanan i Kålgården den 6 juni, dvs Nationaldagen.

Förutom golf finns fika att köpa i kiosken.

Korpen försöker göra Kålgården till en träffpunkt där organiserade promenader eventuellt kan erbjudas.

Golf

Seniorgolf

Den populära laggolfen (scramble) på onsdagar startar 8 juni kl 09.00. Det är senare än vanligt men vintern har gått hårt åt banan, främst greenerna, vilket förklarar den försenade starten.

Anmälan till scramble sker senast dagen före på lista i klubbhuset eller genom e-post till:

danielssvenolsson84@gmail.com .

Anmälningsavgiften är 30 kr för klubbmedlemmar.

Greenfee erläggs för gästspelare.



Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2022

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

fredagen den 17 juni med gemensam start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i en damklass och en herrklass.

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

Scratchmästare koras för både **damer** och **herrar** som spelar från **röd tee**.

Spelplats: Samuelsdals golfbana

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

Anmälan till tävlingen görs i GIT på **golf.se** och **Min golf**
senast tisdagen den 14 juni kl 16.00.

Startlistan läggs ut på **golf.se** och **Min golf** torsdagen den 16 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 230 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

OBS! Startavgiften betalas kontant eller med swish.

För information och frågor kontakta:

Tävlingsledare Daniels Sven Olsson, 070-578 20 35

Hjärtligt välkomna!

Kanotpaddling

Runns KajakSällskap och **Human by Nature** inbjuder även denna sommar till kanot-upplevelser på sjön Runn. Plats: Sjösidan, Främby udde 20 Förmiddagspaddling kl 08–10. Kanothyra: 200 kr

Preliminärt blir det ett paddlingstillfälle/vecka under några sommarmånader.

Vi återkommer med datum för den första ledarledda turen.

Målet är sedan att anpassa kommande ledarledda turer till väder och vind.

Anmäl ditt intresse till Tom Bergerengen senast 17 juni.

E-post: tom.bergerengen@gmail.com , tel 070-588 84 68.

Runns Kajaksällskap och Human by Nature finns på Facebook.



HUMANby
NATURE

I höstens program.....



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

Mjukgympa, måndagar kl 10.00, start vecka 36.

Funktionell träning, måndagar kl 11.00, start vecka 36.

Vattengymnastik, start vecka 37 alternativt vecka 38.

Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2021 – 31 mars 2022

- | | | |
|-----------------------------|------------------------|--------------------------|
| 1. Anna Kihlén | 15. Elis Hedén | 29. Solveig Blid |
| 2. Stina Heldemar | 16. Lena Billing | 30. Sonia Hedberg |
| 3. Arne Lindgren | 17. Hans Tägtström | 31. Eva Andersson |
| 4. Per-Erik Carlsson | 18. Lars Roselius | 32. Anna-Greta Nitér |
| 5. Britta Haag | 19. Ingela Asp | 33. Gun-Britt Sandberg |
| 6. Lars Bergman | 20. Marie Kellner | 34. Kristina Holmberg |
| 7. Alf Andersson | 21. Inger Hagdahl | 35. Lisbeth Carlborg |
| 8. Carin Wijk | 22. Lars Skoglund | 36. Hans-Eric Hurtig |
| 9. Per-Erik Hagdahl | 23. Isobel Lejbro | 37. Sven-Christer Kihlén |
| 10. Tomas Lorenz | 24. Elsie Hedelin | 38. Bo Fagerlund |
| 11. Olof Färnkvist | 25. Anneli Tibblin | 39. Marianne Strömer |
| 12. Christina Liss Sörestad | 26. Per-Anders Ingebro | 40. Karin Lorenz |
| 13. Inger Ledin | 27. Anita Larsson | |
| 14. Britta-Stina Thored | 28. Inger Larsson | |
-

SPF Seniorerna Falun körde StafettVasan



Här är SPF-laget i en jättelik vinnarstol framför Gustav Vasa-statyn. Fr v: Ulf Löfgren, Kristina Holmberg, Mats Rudert, Ola Hedlund och Mats Hiertner. Laget gjorde bra lopp och kom i mål på 7 timmar 26 minuter.

SPF Seniorerna Falun har åkt sju StafettVasor från 2015 och det här var tredje bästa tiden, trots att medelåldern på deltagarna ökat avsevärt. I år blev placeringen 824. Tidigare har placeringen aldrig varit under 1 000.

De hade de bästa förutsättningar man kan tänka sig. Solen sken från en klarblå himmel. Några grader kallt på morgonen och några plusgrader mitt på dagen. Spåren var nog 3 cm djupa på de allra flesta ställena, så det var bara att stå på.

Korpen söker personal till sitt sommarkafé i Kålgården

Vi söker dig som är pensionär, har en god social kompetens, gillar att möta människor och har en viss erfarenhet från serviceyrken (inget krav, men en merit).

Under juni-augusti har vi vårt sommarkafé öppet i Kålgården, med försäljning av glass, kaffe, mat och fika samt uthyrning av boule och bangolf. Ditt söker vi nu personal i form av seniorer som vill ut och träffa människor igen efter pandemin. Är du den vi söker?

Hjälp oss hitta "rätt person". Har du erfarenhet av föreningsarbete har du redan halva foten inne. Kontakta oss på Facebook, mejl eller telefon 070-203 18 83, falunkorpen@gmail.com

Eric Löfgren, verksamhetsledare/projektledare Korpen Falun



Vårens första skogsvandring

Vårens första skogsvandring runt Kyrkbyttjärn i Vika lockade 33 vandrings-törstande seniorer. Efter några inledande hälsningsord startade vandringen motsols runt tjärnen, som är betydelsefull för många fåglars häckning och för en hel del fåglar som använder den som rastplats. Underlaget var torrt och lättgången eftersom man lagt ut flis på en ganska lång sträcka.

Vi hade turen att ha med en fågelkännare, Lars Wallström (bilden nedan), medlem i Falu Fågelklubb, som kunde berätta om fågellivet i tjärnen. Han nämnde också att det under hösten

gjorts en stor muddring för att få större vattenytor.

Det finns två fågeltorn där man kan se fåglarna på lite närmare håll. Vi stannade till vid det andra, där vi hoppades få en skymt av tjärnens kändis nummer ett, den bruna kärrhöken, som har ett vingspann på upp till 140 cm. Tidigare år har vi haft turen att få se den, men i år hade den annat för sig. Men det fanns gott om andra skönheter. Ett par arter som kanske inte är några skönheter när det gäller att låta, skrattmåsen och kanadagåsen, var det många av.

Sedan var det dags att lätta på ryggsäckarnas innehåll för att vi skulle orka resten av vägen. Platsen med slobboden är alldeles utmärkt för en kaffetår. Här fick också seniorerna visa sig på styva linan i en liten tipsrunda, där frågorna handlade om fåglarna i tjärnen. När resultatet var klart visade det sig att SPF:s studiekommitté kanske borde starta någon kurs om fåglar.

Mätta och lite tröttare än när vi startade kunde vi efter ca två timmar återvända hem.



Text: Bengt Östberg Foto: Silja Lagerberg



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, både positiva och negativa, på vården vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Jörgen Adolphson, 073-975 9410, fredrikadolphson@gmail.com Ewa Lindgren, 070-326 2391, lindgren_ewa@hotmail.com
Falu vårdcentral:	Urban Björn, 070-311 7131, ubbebjorn@gmail.com Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Tiskens vc:

Vid patientrådet 8 mars informerades om projektet *God och nära vård*. Den svenska hälso- och sjukvården står inför en strukturförändring där primärvården ska bli den verkliga basen och första linjens vård. Vården ska komma närmare medborgarna och bli anpassad till samhällets demografiska utmaningar. Hur ska vårdens aktörer samarbeta för att nå denna förändring?

Vad behöver vi prioritera i det framtida arbetet? Samarbete är en förutsättning och en nyckel.

Vår målbild Nära vård Falun:

Trygga medborgare, utgå från medborgarnas behov
Relationsskapande, bygga broar, fylla de organisatoriska mellanrummen
Proaktiva, hälsofrämjande och tillgängliga insatser
Tillit till varandra
Allas gemensamma ansvar

Marianne Häggblom, samordnare

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:
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	076-808 5485	Gunilla Barkar	070-677 1898
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Gun-Britt Sandberg	070-242 9631
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Inger Strandmark	070-232 4399	vakant	

Aktuellt från KPR

Den 5 april kunde hela KPR samlas till ett ordinarie möte för första gången på över ett år. Under pandemitiden har arbetsutskottet fått överta KPR:s roll och haft digitala möten. Ca 25 representanter för PRO, SKPF och SPF Seniorerna infann sig tillsammans med omvårdnadsnämndens ordförande Camilla Sparring och 2:e vice ordförande Barbro Ödlund. Omvårdnadsförvaltningen representerades av sektionschef Jonas Hampus och ordförande för mötet var kommunstyrelsens 1:e vice ordförande Anders Lindh.

Första punkten på föredragningslistan var ”Revidering av de lokala ordningsföreskrifterna vad gäller uthyrning av enpersonsfordon på offentlig plats”. Det gällde **elsparkcyklar**. Stadsjuristen Ellen Gräfnings redogjorde för hur tillstånd beviljats för de två företag som hyr ut elsparkcyklar i Falun. Kommunen får inte begränsa näringsverksamhet utan måste ge positiva besked. Elsparkcyklar klassas som vanliga cyklar om maxhastigheten är högst 20 km/tim. Efter användning ska de ställas i cykelställ eller på särskild platta. Gula elsparkcyklar (Qick Scooter) som är felparkerade anmäls här: qickscooters.com/.

Under många år har vi från SPF Seniorerna påtalat brister när det gäller **hörslingor** i möteslokaler. Niklas Wolff, projektledare sektor service, berättade att 600 tkr tilldelats en grupp på tre personer som ska arbeta med frågan. Det finns nu fungerande hörselslingor bara i tio äldreboenden. Urban Björn framhöll med skärpa att detta är något som måste prioriteras. Hörselombud ska finnas på varje boende och de ska kunna hantera såväl hörslingor som hörapparater och andra hörhjälpmedel.

Det är ont om **möteslokaler** i kommunen. Arbetet med att få till stånd ett Seniorernas Hus har pågått i över fyra år utan framgång. SPF Seniorerna har nu fina och ändamålsenliga lokaler i Gamla Stadshotellet, numera Studenternas Hus, och möjlighet att boka den vackra Wallmanssalen. Tyvärr är den nedsliten och ostädad men Terija Joonas som är chef sektor service lovade att se till att den blir åtgärdad.

Många medlemmar är intresserade av bowling men det har saknats lokal. Tomas Jons, sektionschef kultur-och fritidsförvaltningen, berättade att bowlingföreningarna i sta'n planerar att anpassa Falu Plasts lokaler på Ingarvet till en **bowlinghall**. Kommunen ger ekonomiskt stöd.

Jonas Hampus rapporterade om **"Tillsammans i Falun"**. Det är nu PRO och SKPF som står i tur att ordna en aktivitet dit alla pensionärer i kommunen är välkomna. Han meddelade att en seniorvägledare och en utbildningssamordnare har anställts. Seniorvägledaren ska bland annat arbeta med fallförebyggande åtgärder.

Mötet godkände Verksamhetsplanen för 2022 med aktivitetslista samt Verksamhetsberättelsen 2021. Dessa dokument läggs ut på kommunens hemsida tillsammans med protokollet från detta möte. Det är lättast att hitta dem på SPF Seniorens hemsida under "Vi påverkar".

Margareta Dunkars

Polisen och kommunen genomför trygghetsmätning

Vilka problem ser du där du bor? Känner du dig trygg när du rör dig ute på kvällarna? Det vill polisen tillsammans med Falu kommun ta reda på genom en lokal trygghetsmätning. Syftet är att få fram vilka problem medborgarna upplever i sitt närområde för att kunna öka tryggheten.

Under vecka 17 fick 2 700 slumpvis utvalda personer i Falun i åldrarna 16 – 85 år en enkät hem i brevlådan.

Enkäten innehåller bland annat frågor om hur medborgarna ser på eventuella problem i närområdet, om de utsatts för något brott det senaste året eller är oroliga för att utsättas för brott.

Kommunfixaren hjälper dig

Behöver du praktisk hjälp i hemmet kan du vända dig till Kommunfixaren. Kommunfixaren hjälper dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet. På det sättet slipper du göra sådant som kan skada dig.

Exempel: halkskydda mattor, byta lampor och lysrör, fästa upp sladdar, byta gardiner, smörja lås, byta batterier i brandvarnare, flytta fram soptunnan, hämta saker från vind och källare.

Kommunfixarens tjänster är gratis, men du måste själv hålla med allt material. Uppdraget får ta högst en timme och utförs på kontorstid på vardagar.

För att komma i kontakt med Kommunfixaren, ring 023-826 57.

Eller ring eller e-posta till Kontaktcenter telefon 023-830 00, e-post kontaktcenter@falun.se.



Spaden i marken efter semestrarna för vårt eget Trygghetsboende

I början av april ligger snön och tjäljen går djupt på tomten på Yxhammargatan, men Urban Björn och Sören Norgren är lugna.

– Efter semestrarna sätts spaden i marken för vårt Trygghetsboende och i årsskiftet 2023–2024 är det klart för inflyttning, säger de.



Sören Norgren, till vänster och Urban Björn, till höger är optimistiska inför byggstarten.

Men det har varit en del turer innan man kommit så här långt. 2017 började en diskussion om trygghetsboende inom SPF Seniorena Falun och en arbetsgrupp bestående av Urban Björn, Sören Norgren och Gunnar Trued bildades. De beslutade sig för att göra en enkät bland medlemmarna för att ta reda på om det fanns något intresse.

– **470 hushåll svarade** att de var intresserade, av dem var 170 enpersonshushåll, så då började vi leta mark och ta kontakt med fastighetsägare.

Till slut fick man kontakt med fastighetsbolaget Gruvstaden, som var i startgroparna för att bygga två hus på Yxhammargatan i centrala Falun, och

att renovera ett äldre hus som redan fanns på gården.

– Fastighetsbolaget var med på noterna, så nu har vi bildat en kooperativ hyresrättsförening med en interimstyrelse där också en representant för Gruvstaden ingår, berättar Sören och Urban.

En fråga var om man skulle satsa på hyresrätt, bostadsrätt, eller den nya bostadsformen kooperativ hyresrätt? Svaret blev det senare, kooperativ hyresrätt.

– Vid en kooperativ hyresrätt går hyresgästen in med en fast summa pengar som sedan betalas tillbaka om man flyttar, eller till arvingarna om man avlider.

– Det blir som ett lån till fastighetsägaren och i gengäld får man i genomsnitt 2 000 kronor lägre hyra jämfört med vanlig hyresrätt i nyproduktion.

Väl komna så långt frågade man de 470 som anmält intresse i enkäten om de fortfarande var intresserade, drygt 40 anmälde intresse och står nu i kö för en lägenhet.

Trygghetsboende är en ny form av boende för äldre över 65 år, beslutat av riksdagen, ett boende som inte kräver något biståndsbeslut enligt socialtjänstlagen, men som liksom servicehus ändå tillhandahåller trygghet och möjlighet till gemenskap.

Tanken är att de boende, när de väl är inflyttade, bildar en styrelse som ersätter interimstyrelsen och som sedan kan besluta om saker som rör de boende, som gemensamma aktiviteter eller om man till exempel ska ha bilpool. Laddstolpar för elbilar är något som

interimsstyrelsen just nu diskuterar med fastighetsbolaget.

– Vi får en stor gemensamhetslokal med bland annat diskmaskin, där vi kan ha fester och andra aktiviteter. Och enligt riksdagsbeslutet ska kommunen tillhandahålla en aktivitetsperson, som finns på plats varje dag.

Totalt planeras för 27 lägenheter, plus en gästlägenhet och en aktivitetslokal. De 27 lägenheterna fördelas på sex fyrrummare, 14 trerummare, sex tvårummare och en enrummare. Aktivitetslokalen och en av trerumslägenheterna finns i det nyrenoverade huset

på gården. I gästlägenheten kommer att finnas kokvrå och dusch för gäster till hyresgästerna.

Det har tagit några år av arkeologiska utgrävningar och avhoppad byggare, men nu är Sören och Urban positiva och tror på byggstart efter semestrarna i sommar.

– När vi kommit lite längre är det dags att fördela lägenheterna i kördning. Vi tror att de försvinner lätt, säger de.

Text och foto: Inger Söderlund



På den här bilden från bygghandlingarna ser man två befintliga hus i förgrunden och de två planerade i bakgrunden, med baksidan mot Yxhammargatan. Det mindre huset i centrum av bilden ska innehålla en trerummare och den gemensamma aktivitetslokalen. Illustration: Falugruppen



Än ligger snön på tomten, men efter semestrarna inleds bygget, det är Urban Björn och Sören Norgren övertygade om.



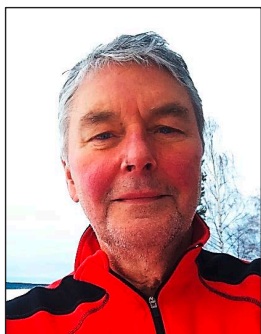
De två nya fastigheterna ska veta mot Yxhammargatan. Illustration ur bygghandlingarna: Falugruppen



Hallå Hans Kinell!

Hallå där, Hans Kinell, du är ny i Informationskommittén, vem är du?

– Jag är Falubo, uppvuxen i Stennäset. Efter några år på Bergslaget och i bilbranschen ramlade jag in i kommunens stora famn. Så småningom blev det också Kommunförbundet i Dalarna och i Gävleborg. Hade en intressant och rolig tid i den primärkommunala byråkratin som tog slut för 14 år sedan. Mitt öde har ofta varit att skriva protokoll och rapporter – därför känner jag nog mig hemma i Informationskommittén.



Hur ser du på arbetet i Informationskommittén?

– Tycker att MedlemsNytt är mycket informativt, roligt att läsa och binder oss SPF:are samman på ett utmärkt sätt! Ser att det i stor utsträckning bygger på att många medlemmar vill medverka. Det ger en bra aktualitet och variation. Om vi i Informationskommittén kan ta vara på och uppmuntra den verksamhet som bubblar och frustar bland SPF:arna hela tiden, stärker vi bilden av en livaktig och mångfacetterad förening.

Något du vill tillägga?

– När jag skriver det här pågår Rysslands fasanfulla och vansinniga övergrepp på Ukraina. Varje dag önskar jag att massmedia ska rapportera om att Putin har ändrat sig och låter broderlandet sköta sina egna affärer. Jag hoppas innerligt att Rysslands aggression inte ska sprida sig också till andra länder. Kriget gör att jag känner mig maktlös och passiv. Och jag aktar mig för att gnälla om småsaker.

Inger Söderlund ställde frågorna



Anne Unge ny ordförande i Daladistriktet

Två medlemmar i vår förening valdes till Daladistriktets styrelse vid dess årsstämma. Det var Rita Halvarsson (omval) och Gunilla Barkar (nyval).

Ny ordförande blev Anne Unge, Grangärdebygden. Hon efterträder Ur Alf Nilsson som valt att avgå som ordförande men kvarstår som ledamot i styrelsen.

Anne Unge

253 Falu-seniorer firade Irlands nationaldag

De var medlemmar i såväl SPF Seniorerna, PRO som SKPF Pensionärerna – och några som ännu inte var med i någondera. Firandet var en del i samlingsprojektet ”Tillsammans i Falun” med stöd från Falu kommun. Irländsk mat, dryck och musik på Dalasalen var utlovat.



Och visst fick vi det, såväl mycken som trevlig musik, god mat i form av en buffé med whiskeybakad laxfilé, dubliner coddle och guinnessmarinerad fläskkarré

Den trevliga musiken framfördes av falubandet Plastic Paddy. De har spelat irländsk folkmusik sedan 1988 och med samma sättning!), så man kan ju säga att de var väl kvalificerade. (En definition på begreppet plastic paddy: ”A person who, although not born in Ireland, is of Irish descent and places great importance on Irishness”).

SPF-ordföranden Anders Sätterberg hälsade välkommen tillsammans med arrangörsgruppen Gunilla Barkar, Birgitta Gradén och Torsten Hedbom (initiativtagare) och med Plastic Paddys frontman.



Visst var vi nog en del som i förväg var lite förundrade. Att 17 mars är Irlands nationaldag var det nog inte så många som visste tidigare. Och St. Patrick hade de flesta aldrig hört talas om.

Men någon var det som visste och såg till att vi fick fira dagen, St. Patrick's Day som den heter efter Irlands ”skyddshelgon”. Han dog den dagen någon gång under andra halvan av 400-talet. St. Patrick's Day brukar illustreras med en grönkädd gubbe med pipa.

Och visst var vi nyfikna på vad irländsk mat skulle innebära. Potatis föreslog någon, eftersom det var det viktigaste som odlades på ön ända till potatisblad-möglig härjade under 1800-talet, vilket ledde till svält och storskalig emigration till Amerika. Men vi hoppades på mer än potatis. Dryck trodde vi att vi visste mer om, såväl öl som whiskey.

Initiativet att fira Irlands nationaldag var uppenbarligen uppskattat – den slutsatsen kan man dra av antalet deltagare på festen. Och de som jag talade med verkade efteråt glada och nöjda. Så kanske kan detta bli en tradition?

Bo Bävertoft

Showigt och viktigt medlemsmöte i mars

En riktig show bjöds vi på på medlemsmötet den 9 mars. Polisen – och musikern – Pecke Abrahamsson varvade allsång med information om alla de sätt bedragare försöker komma åt uppgifter om oss och i förlängningen våra pengar.

Och för första gången på länge kunde omkring 100 av våra medlemmar samlas i Nybrokyrkan för ett medlemsmöte.



Pecke Abrahamsson har en lång karriär bakom sig inom polisen. Nu åker han omkring och informerar om risken för bedrägeri för sådana som oss.

Mellan 2011 och 2018 har bedrägeribrotten i landet ökat med 89 procent. Varför? Jo, därför att kontanter inte längre är i omlopp som förr, och att vi är uppkopplade mot internet på ett annat sätt nu än tidigare.

Och metoderna är många:

- **Nätfiske** är en och går till så att vi förmås att klicka på en länk på en webbsida som ser äkta ut, men som inte är det. Via länken får sedan bedragarna tillgång till vår dator som genomsökts, eller som infekteras med virus. En falsk sida kan man avslöja genom att kontrollera av-

sändaren, står det till exempel någon annan ändelse än .se uppe i adressfältet, och sidan utger sig för att vara från Nordea eller Swedbank, eller någon annan välkänd avsändare, är sidan falsk.

– Dessutom ber inte institutioner som Nordea eller Swedbank oss att klicka på länkar, säger Pecke Abrahamsson.

- **Shoulder surfing**, eller axeltittning, är en annan metod. Då står bedragarna rätt bakom sitt offer för att kolla koden, kortet stjäls sen och så kan bedragarna komma åt ens pengar.

– Det här sker ofta vid stora matvaruaffärer med en uttagsautomat i närheten. Det sker ofta mitt på dagen och äldre är de vanligaste offren.

– Bedragarna är ofta trevliga och trovärdiga, men se till att hålla kortet nära kroppen och var uppmärksam på närgångna personer.

- **Skimming** innebär att bedragarna läser av ditt kort med en läsare för att sen kunna betala för varor på internet, utan att ha tillgång till själva kortet. Så lämna inte ifrån dig ditt kort till någon okänd!

- **Trådlös skimming** är lurigare eftersom då kan någon läsa av ditt kort trådlöst med hjälp av till exempel en mobiltelefon, utan att du märker något.

Mot trådlös skimming kan man skydda sig med hjälp av ett skinningskort, som finns att köpa på till exempel Clas Ohlson, och som man lägger i plånboken i anslutning till bankkortet.

- **Vilseledning** går så till att någon ringer och utger sig för att vara från banken eller polisen, att något skett som kräver att du loggar in på ditt bank-id, eller din bankdosa, så att personen i telefonen ska kunna hjälpa dig. Vilket förstås är ljug, varken banker, polisen eller andra institutioner kräver bank-id per telefon.

Som exempel fick vi lyssna till ett autentiskt telefonsamtal från en bedragare till en äldre man. Det var ett slingrande samtal där bedragaren snabbt anpassade sig efter vad mannen svarade, innan mannen till vår lättnad avslöjade bedragaren. Så låt inte lura er!

- **ID-kapning** innebär att någon obehörigt använder sig av din legitimation.

Hur vet man att man blivit ID-kapad? Jo genom att man får en faktura på något man inte beställt, eller en kreditkortsupplysning från någon man inte känner till, eller om man plötsligt får svårt att logga in på sin e-post, eller andra sociala medier. Eller att posten slutar komma! Eller att det finns transaktioner på ditt bankkonto som du inte känner till.

Man kan skydda sig genom att söka ID-skydd via Skatteverket. På Skatteverket kan man också spärra obehörig adressändring.

Andra tips:

- Ha ytterdörren låst, alltid.
- Släpp inte in folk du inte känner.
- Skaffa tittöga på ytterdörren.
- Köp inget via hemförsäljning.
- Ha så lite kontanter hemma som möjligt.
- Ha så lite pengar som möjligt på det konto som är kopplat till bankkortet, ha resten av pengarna på ett annat konto.



Mötet inleddes mer odramatiskt med att vår ordförande Anders Sätterberg informerade om det senaste vad gäller Trygghetsboendet på Yxhamargatan och om den fortsatta dialogen med studenterna och kommunen om tillgången till våra lokaler på Åsgatan.

Text och bild: Inger Söderlund

Dalaresa i aprilväder

Den sista mars for vi iväg med buss på en trevlig dalaresa i regi av SPF i typiskt aprilväder med både sol och lite snö.



Första anhalten var Karlsvik i Rättvik, där vi fick gott kaffe i hemlik miljö. Nästa stopp var Nittsjö Keramik med sina stolta anor. Tyvärr fick vi inte komma in i verkstaden utan fick nöja oss med utbudet i den innehållsrika butiken.

Efter en god lunch i Wasastugan i Mora besökte vi Zornmuseet med den fantastiska utställningen från olika epoker.

Vårt sista mål var Käck & Hedbys Smides AB i Leksand där vi bland annat fick ta del av tillverkningen av den berömda tuppstaken.

Sedan var det dags för hemfärd efter en trevlig och innehållsrik dag med många intryck och glada resenärer.

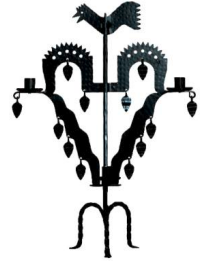
Vår gruppleddare Meta var under hela resan väl påläst och inför de olika besöken berättade hon utförligt om vad vi skulle få uppleva; Nittsjö med dess historia och bakgrund, Zorns liv och verksamhet och slutligen inför besöket i metallverkstaden med dess hundraåriga bakgrund historien om den populära tuppstaken och om vad dess olika delar symboliserar. Allt bidrog till att väcka intresset inför varje nytt resmål.



Överhuvudtaget var Meta en trevlig och ansvarsfull reseledare, som noggrant räknade sin skara inför varje ny etapp. Vår chaufför Jonas var också en lättsam och trevlig bekantskap. Han erbjöd sig till exempel att göra en extra sväng i rondellen i Leksand, så att alla säkert skulle hinna beskåda den väldiga tuppstaken ordentligt.

Bitte Paulsson och Ami Nyblom

Tillverkning av tuppstake, en smidesljusstake med anor från 1600-talet. Konstnären Gustaf Ankarcrona designade modellen i början av 1900-talet, och staken har sedan dess tillverkats på Käck & Hedbys Smides AB.



Resa till Lars Lerins Konsthall

Den 28 april innebar en tidig start för fyrtiosju konstintresserade SPF:are. Efter upphämtning och inräkning på fyra platser i Falun, bar det av mot Karlstad och Lars Lerins konsthall i det gamla danspalatset Sandgrund.

Reseledare var Lena Söderlund, som initierat resan för deltagarna i hennes akryl- och akvarellkurser. Responsen blev omedelbar. Så glädjande att bussen fylldes upp med andra intresserade, ett villkor för att resan kunde genomföras. Att humöret var på topp märktes direkt, eftersom bussen fylldes med surr och skratt.

Första stoppet gjordes i Hällefors, där det bjöds på uppskattat kaffe med smörgås.

Väl framme i Karlstad blev det raka spåret till Sandgrund, där Lena gav oss fria tyglar att efter eget intresse uppleva akvarellmästarens fantastiska konstverk. Lars Lerin var inte på plats, men väl hans partner Manoel "Junior" Marques Lerin, känd från flera av Lars Lerins TV-serier. Junior lät sig glatt fotograferas.

I konsthallen visas många av Lerins målningar. Beträktaren tas med till olika platser där han har verkat. Man flyttas bl.a. från det värmländska vardagslivet till Lofoten, Turkiet, New York och Brasilien. Mycket intressant att studera hur skickligt olika miljöer har fångats.

Konsthallen har även gästutställ-



ningar. För närvarande visar Lars Lerin sin privata samling med verk av hans stora förebild Inge Schiöler.

Efter ett antal varv i konsthallen avslutades besöket med en titt i butiken, där bl.a. Lars Lerins egna böcker finns att köpa.

Fulla av inspiration och intryck behövde även magen få sitt. Många av oss avnjöt en god måltid på Matbruket, en trevlig restaurang i Värmlands Museum, som är närmaste granne till Sandgrund.

Mätta och mycket belåtna med dagen, togs ett gemensamt beslut om direktresa hem till Falun.

Text och bild: Karin Grundahl

Afghanistan i fokus på medlemsmötet

Visste ni att Afghanistan ligger lika långt bort som Kanarieöarna? Men till skillnad mot Kanarieöarna – och Sverige – är det ett land härjat av krig, inbördes strider, och av terrorism.

Vid april månads medlemsmöte den 20 april berättade journalisten och kommunikativören Anders Rosén intressant om Afghanistan. Mötet hölls för ovanlighetens skull i Kristinegården och lockade en stor publik.

Anders Roséns intressanta föredrag lockade många till Kristinegården.

Anders Rosén tillbringade två och ett halvt år som kommunikativör i Afghanistan 2012-2014 i Svenska Afghanistankommitténs (SAK) regi. Han är idag vice ordförande i kommittén.

Svenska Afghanistankommittén bildades som en proteströrelse mot Sovjetunionens invasion av landet 1979. Syftet med invasionen var att ”rädda landet” och följden blev ett 10-årigt krig, som i sin förlängning bidrog till att muren föll och Sovjet upphörde. Men stridigheterna upphörde inte för att Sovjettrupperna drog sig tillbaka, efter dem utbröt ett inbördeskrig och mellan 1996 och 2001 satt Talibanerna i ledningen för landet, sedan kom USA och efter dem Talibanerna igen 2021.

Afghanistan är ett land rikt på naturtillgångar som kol, koppar, järn, vattenkraft. Det är ett jordbruksland och producerar boskap, mattor, bomull, opium och saffran, bland annat. Befolkningen

är mellan 35 och 40 miljoner stor och cirka 70 procent bor på landet, och cirka 45 procent är under 15 år. Det är ett klansamhälle där familjen och byn är det centrala. Landet har 14–15 offi-



ciella minoriteter, och de tre största folkgrupperna är pashtuner, tadjjiker och hazarer.

Just nu räknar man med att 3,2 miljoner barn under fem år hotas av undernäring, att 97 procent av befolkningen lever i fattigdom. Dessutom är landet hårt drabbat av Covid-19 och av torka.

Svenska Afghanistankommittén har gått från proteströrelse till att bli en av Sveriges största biståndsorganisationer, som finansieras av Sida, Världsbanken, EU, Postkodlotteriet, FN, Radiohjälpen och genom bidrag från allmänheten.

För Anders Roséns del började det hela med en annons där SAK sökte en kommunikativör med placering i huvudstaden Kabul. Anders Rosén sökte och fick jobbet, som också innebar resor runt om i landet.

– När jag varit där ett halvår trodde jag att jag visste allt, men när jag åkte hem insåg jag att jag inte var i närheten av att förstå, sade han.

Nej, där är inte som här. En tredjedel av flickorna gifts bort innan de fyllt 18 år, trots att det egentligen är förbjudet, och slutar skolan.

För de här flickorna ordnas så kallade examensklasser där flickor kan komma tillbaka till skolan och läsa färdigt grundskolan, samtidigt som de har ansvar för hem och familj, och sedan utbilda sig vidare.

Eftersom ett av målen med arbetet i Afghanistan är att skapa ett mer jämställt samhälle ordnar man skolor för både pojkar och flickor. Totalt går omkring 104 000 barn i SAK:s skolor, knappt 60 procent av dem är flickor.

– Läskunnigheten ökar, och med den ökar också förståelsen för vikten av utbildning. Nytt är att nu kan båda föräldrarna läsa, så var det inte förr.

– Vi samarbetar hela tiden med lokalsamhället, vilket inte alltid uppskattas av talibanerna i Kabul. Ett exempel på hur vi arbetar är när en lokal talibanledare kom och sa att flickor inte fick gå i vår skola längre. OK sa vi, då får inte heller pojkar gå och så stänger vi hälsocentralen. Resultatet blev att flickorna fick gå kvar.

Man har startat hälsocentraler och utbildar sjuksköterskor och bammorskor. Flickor nomineras för utbildningen av sin by, och kommer sedan tillbaka till byn efter utbildningen och börjar arbeta.

– Mödradödligheten är 5 per 1 000 födselar, en dystert siffra, men den har minskat med 80 procent de senaste tio åren.

– 2,5 miljoner afghaner lever med funktionsnedsättning, många har skadats av minor, främst barn. Vi har konsulenter som fångar upp barn med funktionshinder så att de kan få vård och gå i skola.

Inom det nya talibanstyret pågår just nu en kamp mellan de mer moderata och de fundamentalistiska och det är de fundamentalistiska som har makten just nu.

– Det sitter en tillfällig regering i Kabul, som inte erkänts internationellt. I den regeringen sitter inga kvinnor och det har bildats ett departement för moral och dygd. Man regerar med dekret.

– Men den centrala regeringen har aldrig haft den reella makten, den finns i lokalsamhället, säger Anders Rosén.

Text och foto: Inger Söderlund



”Eldsjälar i utmarken”

Omkring 70 pensionärer kom till Kulturhuset tio14 och lyssnade på Victoria Törnqvists berättelser om livet på fåbodar i Dalarna. En trevlig eftermiddag, ingående i det gemensamma projektet ”Tillsammans i Falun”, den här gången i SKPF:s regi.

En kväll bland böcker

Omkring 15 medlemmar hade nappat på inbjudan till studiebesöket i Akadembokhandeln den 5 april, ett besök som varit planerat vid ett par tidigare tillfällen men som inte kunnat genomföras på grund av pandemin.

Men nu kunde det bli av.

Det inleddes med att Akadembokhandelns Ausi Boholm och Håkan Nyberg berättade om hur det är att vara verksam inom bokhandeln. Inte bara en lätt tillvaro i litteraturens värld utan också förknippad med många tunga lyft, fick vi veta.

Sen fick vi tips om nytukomna böcker. Håkan presenterade bland annat ett par nya deckarförfattare. Han berättade också att det har kommit många nya barnböcker – kanske lämpliga för våra barnbarn.

Ausi framhöll alternativet ”lyssna på böcker” – i form av radio, poddar och ljudböcker, som det finns ett stort



Håkan Nyberg och Ausi Boholm tipsade om nytukomna böcker.

utbud av numera. Och att e-boken, där man kan välja storlek på typsnittet, är ett bra alternativ för den som har svårt att läsa finstilt.

Som avslutning blev vi bjudna på cider med nötter och pinnar och fick tillfälle att mingla runt och välja bland alla böckerna. Som kunde inhandlas med 20 procents rabatt förutsatt att man var eller blev medlem.

Margareta Nissby



Så vitt jag minns

I höstas blev Gunilla Barkar och Birgitta Gradén intervjuade av några ”teatermäniskor” om sina minnen från uppväxten. Anledningen till intervjun var att de var engagerade i vår förenings arbete i projektet ”Tillsammans – mindre ensam”.

Gunilla var lite undrande och tveksam till vad det skulle bli av det hela. Men nu har det blivit en teaterföreställning, och de var

båda inbjudna till en generalrepetition på Dalateatern den 21 april. Och kunde höra skådespelarna berätta deras ungdomsminnen! Som att se på TV allra första gången.

Föreställningen spelas på Dalateatern i Falun under april-maj men även ute på ett antal vård- och omsorgsboenden.

Bilden med Gunilla, Birgitta och skådespelarna är från generalrepetitionen.



Vi sjunger tillsammans!

Torsdagen den 3 mars kunde vi äntligen få träffas och sjunga tillsammans. Det var ju meningen att vi skulle sjunga ut julen den 17 januari men pandemirestriktionerna satte stopp för det.

Denna soliga vårvinterdag fylldes den vackra Wallmanssalen i gamla Stadshotellet med glada PRO- och SPF-seniorer, beredda att sjunga och njuta av sju sorters hembakt bröd till kaffet. Kvartetten *Ockôn sôm Helst* underhöll med sång och musik till fiol och gitarr och gav oss kluriga tipsfrågor om musik. Stämningen var så hög att deltagarna spontant reste sig från kaffe-

borden och dansade hula hula.

Detta var ett arrangemang inom ramen för projektet "Tillsammans i Falun" där PRO, SKPF, SPF Seniorerna och kommunen samarbetar och turas om att ordna aktiviteter. Denna gång var det SPF Seniorerna med Gunilla Barkar och Birgitta Gradén i spetsen som stod för värdskapet.

Text: Margareta Dunkars

Foto: Birgitta Gradén



Dala Sinfoniettan

www.dalasinfontiettan.se

© 2019 Malmö Music Project

Hej!

Har du upptäckt
vår lilla "salu-
hall" med alla
våra godsaker?



TAKE-AWAY-LUNCH, HELGPÅSEN, VARDAGS-
PÅSEN... Dagsfärsk fisk & skaldjur, vårt
hängmörade lokala kött. Kockarnas goda
såser, ostar, olivoljan, skagenröran,
sallader...



Och när du funderar
på vilka godsaker
du ska köpa med
dig hem kan du
dricka och äta
något gott. Vi



är ju en liten "saluhall". Eller varför
inte njuta av allt gott på våran
nya uteservering på Åsgatan,
direkt utanför butiken.

Välkommen!

BUTIK
BANKEN



Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se

NYTT LJUS PÅ DALARNAS OKÄNDA KVINNOHISTORIA



"en välskriven och medryckande text
som behandlar en förbisedd del
av svensk kvinnohistoria"

Bibliotekstjänst

Av Birgitta Sandström.
160 sidor, hårda pärmar.
Beställning: snn.staffan@telia.com
070-565 65 43
SPF-pris 180 kr + porto



PAR I FÖTTER
MEDICINSK FOTVÅRD

**Dina fötter bär dig genom
livet, var rädd om dom!**

Vi utför symptomlindrande
och förebyggande medicinsk fotvård.

Hör av dig till oss så hjälper vi dig!

Susanna & Marielle

Britsarvsgården 070-339 80 15
Lugnets fysiocenter 073-393 25 16



Vi fixar
RUT & ROT-
avdraget

Vi söker
pensionärer
som vill jobba
med oss

**Vi gör vardagen
enklare!**

TRÄDGÅRD • STÄDNING
OMSORG • HANTVERK



veterankraft

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



Gör en

Sommarutflykt till Murbo

Välkommen till Murboannas Gårdsmejeri, Butik & Café i Murbo strax utanför Borlänge, en liten pärla i SommarDalarna. Här säljer och serverar vi lokalproducerade varor med den goda osten i fokus.

Information om evenemang, erbjudanden, och annat hittar du på vår hemsida

www.murboannas.se



MURBO  ANNAS

 **Husqvarna**

**Nya symaskiner från 3000 kr
Service med 12 månaders
garanti
Fri hämtning och utkörning
inom Falu kommun**



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

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



 *Quality Flowers*

Quality Flowers Falun erbjuder medlemmar i SPF-Seniorena 10 procents rabatt vid inköp av krukväxter, snittblommor, krukor och inredning. Gäller ej vid beställning av blomsterbud eller blomsterförmedling.

Välkomna!
Maria och Pia

Falugatan 2, 791 71 Falun
Tel. 070-264 89 98



ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 070-515 94 24
ÖPPETTIDER:
MÅN-FRE 09.00-18.00, LÖR 10.00-15.00,
SÖN STÄNGT



LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA



Fyra gånger om året delas vårt MedlemsNytt ut. Här presenteras våra kommande aktiviteter, möten, resor, friskvård m m. Har det hänt att du då har tänkt att "det där låter intressant, det ska jag gå på" – men sen glömt bort det? Här är några sätt att undvika att du glömmes bort:

Se till att din epost-adress finns i vårt medlemsregister (skicka ett mejl till falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i medlemsregistret). Då kommer våra gruppmejl med påminnelser ungefär en gång i veckan. (Och se till att öppna och läsa dina mejl!)

Ladda ner SPF-appen till din telefon eller padda. Då får du i den en notis när en nyhet läggs ut på vår webbplats och en länk att klicka på.

Ta för vana att gå in och kolla på vår webbplats.

Vår ambition är att alla aktiviteter ska tillkännages i MedlemsNytt, men ibland dyker aktiviteter upp med kort framförhållning och hinner inte komma med i MedlemsNytt.



Finns du på Facebook?

Du vet väl att vår förening också finns där? Där lägger vi ut "påminnelser" om kommande föreningsaktiviteter och länkar till nya referat på vår webbplats.

Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer", så kommer våra inlägg att synas när du går in på Facebook. Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen, så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

Har du inte Facebook?

Då kan du följa föreningens facebookinlägg på www.spffalun.se/facebook-flode/

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

Har du e-post? Vill du få information om aktuella aktiviteter via gruppmejl? Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se så för vi in dig i medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig.
Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna Falun!

Om du inte har e-postadress, kan du få motsvarande information i din mobiltelefon genom **grupp-SMS**. Meddela ditt namn och ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 023-690 45).
Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna Falun!

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

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

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 omkring 2500 medlemmar.

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

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

* Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt.

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

Alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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 2022: 260 kr inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (160 kr). Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds i februari varje år (till nya medlemmar så snart de registrerats hos förbundet).

Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år.

Välkommen som stödmedlem! Alla, oavsett ålder, kan bli stödmedlem i SPF Seniorerna. *Avgift för stödmedlemskap:* Upp till 62 år: 200 kr/år; 62 år eller äldre: 400 kr/år. Stödmedlemskap går när som helst att omvandla till ett ordinarie medlemskap i en lokal förening.

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.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

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 2500 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 2022:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför hösten	28 juli / 4 augusti	vecka 34
Inför vintern	20 oktober / 27 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2022:2

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

Margreth Lindgren (gruppmejli), evymargreth@gmail.com

