

# INFÖR VINTERN



## Styrelse 2020

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 51 19
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 54 50
Kassör:	Pernille Hallgren, vik	070-766 29 65
Vise kassör	Kerstin Assmundson, vik	076-103 52 52
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 12 48
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 18 98
	Herbert Carlén	073-805 57 00
	Birgitta Wallman	070-330 47 09
<b>Revisorer:</b>	Sören Thunström	023-207 63
	Ingerd Lindfors	076-197 74 00
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

På föreningens  
webbplats  
[www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)  
finns förteckning över  
samtliga ledamöter i  
kommittéer och organ,  
samt e-postadresser  
till styrelseledamöter  
och verksamhets-  
ansvariga.  
Styrelseprotokoll  
finns tillgängliga på  
expeditionen.

## Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Herbert Carlén	073-805 57 00
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	076-808 54 85
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 54 36
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 42 78
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 22 35 070-576 54 56
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 36 42
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 12 48
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 84 15
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 13 48
Valberedning:	Anders Runström	070-266 94 50

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45 <b>INGA BESÖK TILLS VIDARE</b>
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 <b>Tills vidare: Endast tisdagar</b> (julistängt fr. o m onsdag 16 december t.o.m. måndag 4 januari)
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Torsten Gudmunds
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falun">www.spf.se/falun</a>
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. Förordningen började gälla den 25 maj 2018 och ersätter personuppgiftslagen (PuL).

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.  
Se [www.spf.se/falun/om\\_foreningen](http://www.spf.se/falun/om_foreningen)

## Ordföranden har ordet

Det är lätt att bli lite dystert i sinnet i tider som dessa. Även om de nya rekommendationerna har givit oss 70-plussare samma förhållningssätt som andra, kvarstår det faktum att våra olika verksamheter är starkt begränsade.

Ju längre tiden går märks det tydligt att många börjar fråga efter något att se fram emot. Signalerna nu i slutet av oktober tyder på att smittspridningen ökar igen i världen och även i landet liksom i Dalarna.

Ökningen har tidigare bedömts som störst hos gruppen yngre, men nu senast finns tendenser till ökning även hos gruppen äldre. Det är därför fortsatt viktigt att vi har en följsamhet till de nya rekommendationerna. Styrelsen har därför fokuserat på att planera för att kunna erbjuda mera av aktiviteter med början efter årsskiftet. Utgångspunkten är då tillgång till större lokal, beviljat statsbidrag samt coronasäkrade arrangemang.

I början av oktober fick vi beskedet att vår kassör Holger Freij avlidit efter en kortare tids sjukdom. När allt flyter på som vanligt inser man inte vilket arbete som ligger bakom ett uppdrag som kassör i en förening med en så omfattande verksamhet.

För styrelsen har det som nu hänt tydliggjort behovet av att stärka upp kassörsfunktionen med en vice kassör inför kommande verksamhetsår. Styrelsen och valberedningen har kunnat rekrytera två av våra medlemmar till att fram till årsmötet fungera som

kassör och vice kassör.

Holger var en kompetent, lugn och trygg person och därmed ett ovärderligt stöd för våra verksamhetsansvariga och inte minst för styrelsen. Saknaden efter Holger är därför stor.



Vi har haft möten med kommunalrådet Joakim Storck och med Veronica Zetterberg. Från och med den 15 januari 2021 kommer Wallmanssalen att vara iordningsställd och bokningsbar. Vi och Studenterna har förtur för bokning.

Det innebär att vi nu lämnat in våra bokningar för första halvåret 2021. Här har vi då planerat in flera tider per månad för olika aktiviteter. För att kunna hålla oss till angivna begränsningar för deltagare krävs flera tillfällen samt anmälningar. Det är vår ambition att erbjuda alternativ som därmed kan bryta lite av den tristess som infunnit sig.

Det ökade utbudet bygger även på att vi beviljas statsbidrag för 2021. Styrelsen har ansökt om statsbidrag hos Socialstyrelsen inom projektet mot ofrivillig ensamhet.

För ett mera optimalt nyttjande av Wallmanssalen har vi även påpekat behovet av ett mottagningskök i anslutning till Wallmanssalen. Även ►

- ▶ denna åtgärd finns angiven i den ”Avsiktsförklaring” som tecknats med kommunen. Här väntar vi på en återkoppling om verkställighet från kommunen.

Med den planering vi nu genomför för kommande verksamhetsår, hoppas vi att Du som medlem kan få lite hopp om att vi sakta men säkert kommer igång med vår verksamhet igen.

**SPF Seniorerna Svärdsjö-Enviken** hade ett extra årsmöte den 22 oktober. Representanter från vår styrelse har medverkat vid möten med den lokala styrelsen tidigare under året, då det visat sig inte finnas underlag för att få en ny styrelse i Svärdsjö-Enviken. Vid det extra årsmötet fanns därför ett förslag om samgående med SPF Seniorerna Falun. Förslaget antogs enhälligt av det extra årsmötet

som samlade knappt 30 medlemmar.

I slutet av januari 2021 hålls det ordinarie årsmötet som slutligen ska fastställa förslaget om samgående. Av denna anledning har vårt årsmöte senarelagts till den 18 februari 2021.

**Slutligen vill jag** framföra ett stort tack till alla som på olika sätt ställt upp och skapat aktiviteter under de omständigheter som varit. Inte minst gäller det den grupp som tog på sig uppgiften att ringa upp våra 80-plus-sare. Ett stort tack till alla som hört sammat och lojalt följt de rekommendationer som varit. Vi får fortsätta HÅLLA UT och HÅLLA AVSTÅND ett tag till.

Till sist vill jag önska er alla en riktigt GOD JUL och ETT GOTT NYTT 2021!

*Anders Sätterberg, ordf*

## Kallelse till årsmöte

Torsdag 18 februari 2021 kl 13.30: Årsmöte i Nybrokyrkan med sedvanliga årsmötesförhandlingar. Anmälan krävs.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens webbplats och på expeditionen minst en vecka i förväg.

**OBS!** att Nybrokyrkan är preliminär lokal, när Wallmanssalen är klar flyttas mötet dit. Besked om lokal ges vid anmälan och på webben.

## Varning för bedrägerier

Utbildningsradion har under hösten sänt tre TV-program under rubriken ”Försök inte lura mig”.

De behandlar Romans- och investeringsbedrägerier, bedrägerier i hemmet och telefonbedrägerier.

Programmen finns att se på URPlay <https://urplay.se/serie/218900-ur-samtiden-forsok-inte-lura-mig>

# MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena i Nybrokyrkan. **OBS!** att Nybrokyrkan är preliminär lokal, när Wallmanssalen är helt klar flyttas mötena dit. Besked om lokal ges vid anmälan.

## **Onsdag 13 januari kl 13.30** Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Mats Neubauer

Mats Neubauer, tidigare Rottneby trädgård, berättar med humor ur sina böcker Sanna och osannolika dalahistorier om bygdeoriginal.

*Anmälan fr o m 5 januari t o m 12 januari* via vår anmälningsrutin på webben eller till expedition 023-690 45, öppet tisdagar. Besök på expeditionen avrådes.

Pga av coronapandemin har vi maximerat antalet åhörare till 50 personer. Kaffe serveras efteråt.

*Information: Hanne Hedin tel. 070-433 64 77*

## **Torsdag 18 februari kl 13.30** Medlemsmöte i Nybrokyrkan: ÅRSMÖTE

*Anmälan fr o m 9 februari t o m 16 februari* via vår anmälningsrutin på webben eller till expedition 023-690 45, öppet tisdagar. Besök på expeditionen avrådes.

Pga av coronapandemin har vi maximerat antalet åhörare till 50. Kaffe serveras efteråt.

*Information: Karin Malmgren, tel. 070-621 12 48*

## **Onsdag 10 mars kl 13.30** Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Tryggare ekonomi på äldre dar med Seniorekonom Lars Jalkevik.

En övergripande information om seniorekonomi, familjejuridik, framtidsfullmakt, fonder, spara/låna.

*Anmälan fr o m 2 mars till 9 mars* via vår anmälningsrutin på webben eller till expedition 023-690 45, öppet tisdagar. Besök på expeditionen avrådes.

Pga av coronapandemin har vi maximerat antalet åhörare till 50. Kaffe serveras efteråt. Vid fler anmälda än 50 personer kan samma information hållas ytterligen en gång.

Om intresse finns kommer ett antal studiecirklar i ämnet att genomföras via Studieförbundet Vuxenskolan

*Information: Karin Malmgren, tel. 070-621 12 48*



## ANDRA ARRANGEMANG

### Tisdagen den 19 januari kl 11.00 Besök i Kristine Kyrka

Vi besöker den nyrestaurerade Kristine kyrka. Kyrkvård Birgitta Lindqvist guidar oss runt och berättar om den historiska restaureringen. Har vi tur kommer sköna toner att höras från barockorgeln.

Min 10 och max 50 personer. *Anmälan tidigast 5 januari kl 10.00 och senast 15 januari kl 12.00* via vår anmälningsrutin på webben eller till expedition 023-690 45, öppet tisdagar. Besök på expeditionen avrådes. Pga av coronapandemin har vi maximerat antalet besökare till 50.

*Information:* Stina T Karlsson, 072-542 89 64

### 11 februari kl 10.00 Besök hos Rolf Eriksson Bil i Dalarna AB

Under 1,5 timme blir vi guide runt hela den nybyggda anläggningen, får se verkstaden, lackeringen osv. Besöket tar 1,5 timme.

Min 10 och max 20 personer. *Anmälan tidigast 26 januari kl 10.00 och senast 2 februari kl 12.00* via vår anmälningsrutin på webben eller till expedition 023-690 45, öppet tisdagar. Besök på expeditionen avrådes. Pga av coronapandemin har vi maximerat antalet besökare till 20 personer.

*Information:* Kerstin Wåghäll, tel. 070-757 59 45

### Tisdag 30 mars kl 18.30-20.00 Boutique Affair

Vi träffas för mingel och shopping i nya mysiga Boutique Affair på Åsgatan 6. Kostnad för snacks med dryck 100 kr, som betalas med kort på plats. Min 10 och max 20 personer.

*Anmälan tidigast 1 mars kl 10.00 och senast 12 mars kl 12.00* via vår anmälningsrutin på webben eller till expedition 023-690 45, öppet tisdagar. Besök på expeditionen avrådes. Pga av coronapandemin har vi maximerat antalet besökare till 20.

*Information:* Lena Billing, tel 070-207 76 07

---

## PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift att vara länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. De har cirka två möten per halvår. SPF Seniorernas representanter vill gärna ha dina synpunkter på vården på din vårdcentral att framföra till vårdcentralernas patientråd. Samordnare: Marianne Häggblom, 070-463 36 42, mahrblom@gmail.com.

## AKTUELLT

Falu Vårdcentral har börjat hålla patientrådsmöten igen. Det första mötet var den 15 oktober och nästa planeras till februari 2021. Falu VC har nu 15 455 listade patienter.

## Succé för digitala tipspromenader - två vinnande lag under finalveckan

Vädrets makter var oss inte nådiga under finalveckan för de digitala tipspromenaderna. Det regnade i princip varje dag ihållande och mycket. Vår regnmätare tömdes två gånger, totalt blev det drygt 50 mm regn. Mellan regnuppehållen var det sju tappra lag som gick tipspromenaden.

### Bäst lyckades lag EMMA som hade

sju rätt av nio och tog därmed första platsen. I lag Emma ingick Eva, Margareta (Dunkars), Marianne och Åsa.

På andra plats kom lag LG med sex rätt. I lag LG ingick Lars Gising med fru Britt-Marie.

**Vi tackar alla** som deltog i finalveckan men också alla som gått våra digitala tipspromenader. Vintern är i antågande och vi kör tipspromenaderna oktober månad ut och därefter tar vi vinteruppehåll. När vi kommer tillbaka till våren är vi lovade en förbättrat



*Tre medlemmar i vinnande lag EMMA.*

system som bl.a. underlättar tävlingsmomentet i digitala tipspromenader.

**Nästan 100 lag** har gått de digitala tipspromenaderna. Många går tillsammans så ett lag består ofta av två personer eller fler.

Om vi antar att 50 procent av lagen består av två personer har minst 150 personer deltagit i våra tipspromenader vilket gläder oss mycket. Vi har fått många positiva omdömen om promenaderna.

*Per Börjesson*



## Reseledaren Gunnar Helgesson

Det var tänkt att bli en Ölandsresa med Linnéstuk, men efter ett studietillfälle kom Coronaviruset och alla resor ställdes in.

Gunnar Helgesson brukar göra så, ha några studietillfällen om resmålet innan avfärd.

**Gunnar Helgesson** är en av medlemmarna i vår resekommitté, som planerar, förbereder och genomför resor. Han har varit med i kommittén i omkring tio år, och brukar leda tre resor per år varav en utlandsresa, liksom de andra medlemmarna.

– Ingenting går av bara farten, säger han, och berättar om vikten av planering och koll.

– Jag har lärt mig att det är viktigt, när vi är på längre resor, i god tid ta kontakt med nästa hotell, kolla meny och om den lokala guiden är på plats. Vid vår resa till Finland fick vi först inte kontakt med lokalguiden vid ett studiebesök och alla uppgifter vi hade var på finska. Men det löste sig och när guiden var där fick vi en fin upplevelse.

**Listan med minnesvärda resor** i SPF:s regi och med Gunnar som reseledare är lång: Ett år for man till Minnesota, 2017 gick en resa till Tyskland i Martin Luthers spår, eftersom det var 500 år sedan han spikade upp sina tesar på kyrkporten i Wittenberg. Och så Finlandsresan 2018 och resan till Toscana 2019.

I år fanns planer på en till Passionsspelen i Oberammergau i Tyskland i



*Gunnar Helgesson har lett resor i SPF Seniorerna Faluns regi i omkring tio år.*

augusti, och en resa i Gustav Vasas fotspår, bägge inställda förstås. Men en resa till Gävle konserthus hanns med.

– Och jag önskar att det skulle gå att göra en bussresa senare i höst, en med god spridning i bussen. Men vi ska träffas i kommittén i oktober och planera för nästa år, då får vi se om det går att göra något senare i höst.

**Gunnar Helgesson** är lärare i engelska och svenska i grunden, och det var läraryrket som tog honom hit till Falun 1979 och arbete på Kristinegymnasiet. Efter ett antal år på KomVux och Malungs Folkhögskola har han och hustrun Margaretha landat på Tersen. Det var hustrun Margaretha som fick in honom på reseledarspåret.

– Det hela började med en kurs i att guida i Falun, som hon tyckte jag skulle gå, jag har alltid tyckt om att



resa. Och längre resor blev det efter hand med uppdrag för Svenska Europaresor och ett reseföretag utanför Örebro och då bar det av till bland annat Nederländerna, Norge och Skottland.

Och Falukursen har lett till medlemskap i föreningen Dalarnas Guide och Kultur, så intresset för att vara reseledare och guide är grundmurat.

**Hur kommer man** i kommittén då fram till lämpliga resmål?

– Vi försöker lyssna på vad det finns för önskemål, och vi tipsar varandra i kommittén eftersom vi har olika intressen. Sen gäller det att göra jobbet: vad ska vi se, var ska vi äta, ska vi ha lokalguider? Just mat och fika är jätteviktigt. Och ska vi ha en övernattnings måste vi ha kontakt med ett reseföretag. Man måste också göra

en ekonomisk kalkyl, så det är många pusselbitar som ska på plats innan allt är klart.

– När jag planerar mina resor stoppar jag in litteratur och historia, kultur och geografi. Det är spännande med ortnamn, personer, själva landskapet. När vi for till Gävle berättade jag om Karl XIV Johans sarkofag som drogs av 110 karlar från Älvdalen till Gävle vintern 1856.

– Och jag tycker om att sjunga i bussen och att ha tävlingar – men det är viktigt att vara tyst också, så att folk kan prata med varandra.

– **Man vet inte** förrän man sitter på bussen hur det blir, säger Gunnar, vi har alla olika utgångslägen. Men målet för alla i kommittén är att allt ska bli bra, att alla ska få det trevligt.

*Text och foto: Inger Söderlund*

---

## **Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2020**

1 Rolf Hellström	18 Gunnar Noring	36 Margreth Lindgren
2 Ingela Asp	19 Roy Danielsson	37 Anders Persson
3 Hans Thors	20 Birgitta Morell	38 Karin Lorenz
4 Kristina Ingels	21 Lena Billing	39 Torsten Nitér
5 Lars Asp	22 Jörgen Åteg	40 Liselott Sandberg
6 Britta Haag	23 Mona Lundberg	41 Kerstin Hallpers
7 Tomas Lorenz	24 Anita Lindberg	42 Sven-Christer Kihlén
8 Ann-Cathrine Flyman-Lundin	25 John Gabrils	43 Eva Andersson
9 Bo Fagerlund	26 Anders Heldemar	44 Anna Lundquist
10 Olle Larsson	27 Sven Hillner	45 Lars Roselius
11 Stina Heldemar	28 Ulf Lundquist	46 Anna Kihlén
12 Anita Larsson	29 Ann-Marie Eld	47 Isobel Lejbro
13 Agneta Åteg	30 Karin Torhall	48 Roine Grönlund
14 Inger Hagdahl	31 Håkan Arvidson	49 Monika Hillner
15 Eva Halvarsson	32 Marie Kellner	50 Ingrid Erlandsson-Agerbjörk
16 Ingrid Liljendahl	33 Olof Färnkvist	
17 Christer Backman	34 Carl-Göran Bergström	
	35 Marianne Strömer	

---

# 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 1 sommar har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)) och i detta nummer av MedlemsNytt (sid 9). Antalet deltagare var på nytt rekordstort och även denna gång har tio bonusvinster lottats ut.

*Period 2 vinter pågår till 31 mars 2021. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)).*

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, 791 71 Falun) senast torsdag 8 april 2021.

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

**Håll ut! Håll avstånd! Håll igång!**

**Av kända skäl är de flesta aktiviteter inställda tills vidare. Ändringar kommer att meddelas på föreningens webbplats och genom gruppmejl.**

## **Boule**

Allt organiserat boulespel är inställt tills vidare. Boulespelare kan nyttja föreningens tid på tisdagar kl 10-11 till träning i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. Tänk på att hålla avstånd..

Ledare för det organiserade spelet och kontaktperson för boule är Curt Winberg, tel 236 76.

**Om och när organiserat spel kan komma igång meddelas på föreningens webbplats och i gruppmejl.**

## **Bowling**

Bowlinghallen är stängd tills vidare. För den som vill bowla finns möjlighet att besöka Chrilles bowling i Maserhallen, Borlänge. Från vecka 33 är hallen öppen kl 11.00-20.00 måndag – lördag och 11.00-18.00 söndagar (Partybowling fredag-lördag 18.00-20.00). Vår bowlinggrupp har inte avsatt tider för spel i Maserhallen. Var och en bokar tid på 0243-14 557, e-post: [maserbowling@gmail.com](mailto:maserbowling@gmail.com). Vi ser fram emot att pandemin lämnar oss, då kan vi ses på banan igen. Bowlingens kontaktpersoner Kent Malmström 076-844 791 och Hans Engström 0730-61 29 31.

## Nyhet - Gåfotboll - Nyhet!

Nu är det dags att introducera gåfotboll för både damer och herrar som nått senioråldern. Gåfotboll är en motionsform som passar alla. Reglerna är enkla: inga tacklingar, bollen max till midjan och inte tillåtet att springa. På nätet "youtube" finns intervjuer med deltagare. Alla som intervjuas är eniga om att gåfotboll är roligt, man får bättre kondition och det är bra för balansen och man behöver inte ha spelat fotboll tidigare.

Alla intresserade inbjuds till en första introduktion onsdagen den 25 november kl 10.00 i Främby hallar. Vi samlas utanför Stora grinden kl 09.50 och går in till stora hallen där det finns en "inomhusrink" med ganska hög sarg. Det finns gott om utrymme att hålla "Coronaavstånd"

Vi, Inger Åberg och Hans Thors, möter er vid Stora Grinden.

Ingen föransmälan behövs. Det är bara att komma på utsatta tiden. Ingen särskild klädsel behövs.

Hjärtligt välkomna!

## Ingen gympa

Mjukgympan och Funktionella träningen på Britsarvsgården, måndagar kl 10.00 resp 11.00 under ledning av Lena Grönberg är inställda tills vidare.

Ändringar kommer att meddelas på föreningens webbplats och genom gruppmej

## Vattengymnastik - inställd tills vidare

Liksom tidigare har vi sex tider. Tiderna är:

tisdagar kl 16.00-16.45

onsdagar kl 16.00-16.45, 17.30-18.15, 18.15-19.00.

torsdagar kl 11.45-12.30

fredagar kl 11.00-11.45

Om vi kan komma igång någon gång under våren beror på hur pandemin utvecklas. Alla anmälningar ligger kvar sedan tidigare.

Det är glädjande att vi förutom Lena Grönberg och Catharina Hjortzberg-Nordlund fått en tredje ledare. Nu kommer vi att ha ledare till alla grupper om och när vi kan komma igång.

## Volleyboll i Lugnets sporthall för seniorer 60+

Volleybollspelet är igång sedan en månad tillbaka. Nya deltagare är välkomna.

Kontakta vår ledare: Rigmor Kierkegaard 072-737 64 69.

Tiden för spelet är torsdagar kl 09.00-10.30.

## Motionsskridsko på Lugnets bandybana

När kylan kommer kan Lugnets bandybana erbjuda skridskois. Då kommer banan att finnas till vårt förfogande måndagar och fredagar kl 10-11.

Vår skridskotränare Sven Olsson är ledare och kommer att bistå med goda råd för bättre teknik, styrka och kondition. Träningen är helt gratis.

Om så önskas får du gratis låna hastighetsskridskor och hjälm.

## Promenader på hemmaplan

Promenaderna på hemmaplan startade i början av september. För aktuell information om dem se vår hemsida. Är du intresserad kan du anmäla dig till Inger Åberg via sms ► på 070-154 47 06, eller e-post: [inger.pierella@hotmail.com](mailto:inger.pierella@hotmail.com).

## Börja sommarens golf med träning inomhus

**Vi har bokat** Britsarvsgårdens gymnastiksal onsdagar kl 10–11 från och med februari fram till dess golfbanorna öppnar.

Träningen blir stationer med olika övningar som gör att vi tränar upp balans och lite styrka. Vi delar upp oss två och två och hjälper varandra.

Vi kommer inte ha någon ledare, men en del enkla redskap till vårt förfogande.

Du som funderar på att gå en nybörjarkurs till våren är lika välkommen som du som är van golfare.

En trivsamtimme med möjlighet till samtal och fika efteråt. Mer info kommer med gruppmejl under januari. Så håll utkik!

Eventuellt tas en liten avgift ut för inköp av utrustning.

Eventuella frågor besvaras av Inger Åberg, inger.pierella@hotmail.com.

## Längdskidåkning eller vandringar i vinter

**Det blir längdskidåkning** eller långvandring alla tisdagar i vinter.

Långvandringarna har redan börjat, vi håller på så länge det går eller tills vi kan åka skidor. Förra året blev det vandringar hela vintern, ända fram till mitten på mars, när pandemin avslutade säsongen.

Långvandringarna är lite tuffare – vi är ute omkring tre timmar och går 8–10 km; ibland över stock och sten i obanad terräng. Om vi blir fler än 50, så delar vi upp oss i två grupper – en snabb och en långsam grupp.

**På skidutflykterna** kan alla vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhusfika-plats. Vi åker ski-

dor 1,5 timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid eller sträcka, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv. Det blev faktiskt en skidutflykt i början på december förra året.

**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 på stora parkeringen vid Lugnet mellan Lugnetleden och camping.

**Vill ni vara med** på utflykterna, skicka en anmälan via e-post till mats.hiertner@gmail.com. All information inför utflykterna skickas som e-post.

*Mats Hiertner*

### Styrelsens tankar på nätet

Undrar du vad styrelsen har för sig? Efter varje styrelsesammanträde läggs en sammanfattning av resonemangen ut på vår webbplats och vår facebookside.

# 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, sammanställande	076-808 54 85	Torsten Gudmunds	072-218 22 35
Anders Sätterberg	070-731 51 19	Sven-Christer Kihlén	070-631 29 09
Urban Björn	070-311 71 31	Anna Maria Wahlberg	023-259 92
Elisabet Ottervald	076-236 59 38	Gunilla Barkar	070-677 18 98
Inger Strandmark	070-232 43 99	Staffan Mild	072-741 88 30

## Aktuellt från KPR

**De möten** som skulle ha hållits med KPR är inställda på grund av coronapandemin, men arbetsutskottet har haft sammanträde via internet vid tre tillfällen. Vi använde Microsoft Teams som gjorde det möjligt att se deltagarna på datorn, surfplattan eller telefonen och begära ordet som vid ett vanligt möte. Från vår förening deltog Anders Sätterberg och Margareta Dunkars.

**Större delen** av mötet den 4 september upptogs av diskussion om ny tjänstemannaorganisation i kommunen. Den skulle innebära att socialförvaltningens LSS-sektion och socialpsykiatrien organiseras tillsammans med omvårdnadsförvaltningen. Vi befärs att äldreomsorgen då kommer i skymundan. LSS var tidigare under

omvårdnadsförvaltningen, och resultatet blev många neddragningar inom äldreården då LSS krävde en större del av budgeten. Vi uttrycker vår oro och meddelar att vi kommer att noga bevaka detta.

**Vi har fått** en inbjudan till samråd om detaljplan för utökning av kvarteret vid Kungsgårdsvägen. Då ärendet är av teknisk natur avstår vi från att lämna synpunkter.

**Mötets ordförande**, Katarina Gustafsson, tog upp frågan om Seniorernas Hus som hon diskuterat med olika tjänstemän. Det visade sig att det föreligger en viss begreppsförvirring. Vår ordförande, Anders, klargjorde att SPF Seniorerna har sina lokaler i Gamla Stadshotellet och att det där ►

finns plats för mera verksamhet.

**Omvårdnadsförvaltningen** har nu ett demensteam med Malin Wallin som samordnare. Hon är Silviasköterska, d.v.s. hon har spetskompetens inom

demensområdet. Vi påminner om att vi önskar att en trycksak färdigställs som ger vägledning om var och hur man söker hjälp vid befarad demenssjukdom.

*Margareta Dunkars*

---

## IT-hjälpen igång igen

**Som en följd** av coronapandemin fick Falu stadsbiblioteks populära IT-hjälplov att ställas in under våren 2020.

**Nu har den startat igen** i samarbete med Lugnetgymnasiets El- och energiprogram.

Nio duktiga tredjeårselever är beredda att hjälpa allmänheten med alla slags frågor om hur man använder mobil, surfplatta eller dator. Tillsammans i gruppen behärskar de fem språk: svenska, engelska, arabiska, persiska och thai.

**Dag och tid är desamma:** onsdagar mellan kl. 13 och 15, men denna höst håller vi distans och ses på internet eller hörs på telefon. För att vara med

behöver man en mobil, surfplatta eller dator med internetuppkoppling.

**Det finns en enkel** instruktion som steg för steg beskriver hur man hittar till den digitala mötesplatsen. Det är inte svårt. Du hittar den på bibliotekets webb <https://bibliotek.falun.se/> eller i pappersformat på Faluns bibliotek.

**Det är förstås tråkigt** att inte kunna träffas fysiskt men å andra sidan blir IT-hjälpen på detta sätt tillgänglig även för dig som inte bor i eller nära Falun.

**Varmt välkomna** hälsar Falu stadsbibliotek och Lugnetgymnasiet!

---

## Kommunens "Matfixare" upphör

**Kommunen** har sedan i mars haft en tjänst som heter Matfixaren som har hjälpt personer över 70 år utan hemtjänst och som är i riskgrupp att handla livsmedel och apoteksvaror.

Nu avvecklas den tjänsten.

Tjänsten var tillfällig och har bemannats av personer vars ordinarie arbetsuppgifter legat nere under pandemin. Det har varit exempelvis personal på omvårdnadsförvaltningens träffpunkter och dagverksamheter. Nu när dessa verksamheter successivt startar igen måste Matfixaren avvecklas.

---



## Körledare avtackad i Coronatider

**K**örsång, presenter, bubbel och kaffekalas var ingredienserna i det möte på Staberg då 35 sångare i Falu SPF-kör avtackade sin ledare Margareta Åberg sista onsdagen i september.

Att det skulle dröja så länge innan vi fick träffas för att tacka Margareta hade vi inte kunnat föreställa oss när vi senast övade i början av mars. Som vi hade längtat att få sjunga i kör med våra vänner och att få hylla och tacka Margareta för de tolv år hon varit vår körledare!

**Körens ordförande** Lena Söderlund hade ordnat med allt det praktiska och dessutom skrivit en hyllningssång som vi sjöng i fyra stämmor stående i ring med arm-längds avstånd. Ett särskilt tack ville basarna leverera med en känslösam sång.

Lena höll ett vackert tal till både Margareta och maken Mats, som ackompanjerat oss och gjort arrangemangen till flera av de sånger vi sjungit under åren.

Lena överlämnade tre böcker av paret Mandelmann med odlingsråd och recept. En korg med plommon fick ge en försmak av en annan present – ett plommonträd som ska planteras i Margaretas och Mats trädgård. Sekator och trädgårdshandskar fick Mats så att han är rustad inför planteringen. Med presentkort tackade fören-



*Margareta och Mats Åberg avtackades ordentligt av sin SPF-kör.*

ingen för körens medverkan i medlemsmöten under ledning av paret Åberg.

**I sitt tacktal** nämnde Mats det faktum att coronarestriktionerna gjort att vi inte fått kramas. Nu delade han ut "krambiljett" till var och en. Den berättigar oss att ge Margareta en kram och giltighetstiden är 2020-2031!

Margareta har sört för körens fortlevnad genom att tipsa om två kvalificerade körledare som ska ta hand om oss. Vår förhoppning är att vi ska få sjunga igen i vår älskade kör till våren.

*Text: Margareta Dunkars  
Foto: Anna-Greta Wermelin*

# Långvandringarna igång igen



En av grupperna i Backa våtmark.

**Ett all-time high** med totalt 106 vandrare! Och ett coronasäkrat evenemang.

Det var en strålande, solig höstdag när långvandringarna startade den 3 november i Backa våtmark.

Vandringarna skedde i tre grupper med var sin vandringsledare. Dessförinnan var det samling på flera platser samtidigt, mindre samåkning, dessutom tillhandahöll SPF munskydd.

**Sjalva vandringen** påbörjades norr om Danholm och gick sedan inledningsvis på grusväg och längs landsvägen mot Sundborn innan vi svängde in i skogen för att följa stigarna ner mot Backa våtmark. Stopp för medhavd fika och matsäck blev det i en solig glänta.

Backa våtmark har varit igenvuxen men har genom privata initiativ i början av 2000-talet restaurerats med hjälp av EU-stöd till en plats för djur, natur och rekreation. Av de gamla, numera vattenfyllda lertäkterna har en av länets största våtmarker skapats. Diken har pluggats igen och nya

vägar för vattnet har grävts. Betesmarker som var igenväxta har återigen röjts fram och nu betar kor här.

Det finns gott om vattensamlingar som är attraktiva för fågellivet och fina vandringsstråk och flera rastplatser. En del av stigarna går på den gamla banvallen för det smalspåriga tåg som transporterade lera till tegelbruket.

**Efter fikapausen** fortsatte vi vidare genom våtmarksområdet och via utkannten av Danholm till slobboden strax nedanför Årbergets topp. En stigning på ca 120 meter.

Där uppe blev det ett kort uppehåll för förfriskningar och för att beundra den milsvida utsikten där bland annat Runn och Varpan kunde siktas.

Den avslutande nedfärden från bergets topp var brant utför och kanske den mest besvärliga och obanade delen av hela vandringen. Efter ca 8,5 km och drygt tre timmar var vi så tillbaka vid bilarna för att återvända hemåt.

*Text och foto: Leif Åkerblom*

## Rock på Lilltorpet

**V**i fick en nostalgistund, vi som kommer ihåg bardotrutigt, skumgummiunderkjolar, snäva jeans och brylkräm. Alltså vi som var med på 1950- och 60-talen.

Nostalgistunden fick vi i dansrotundan på Lilltorpet under två föreställningar onsdagen den 16 september, och den tredje den 23 september – alla tre föreställningarna fullbokade. För nostalgin stod PRO Rockers.

– **Det började för fem år sedan**, berättar Birgitta Grandén, jag satt i PRO-distriktets styrelse och fick i uppdrag att dra igång en musikverksamhet. Så jag samlade en grupp och det blev PRO Rockers och nu har vi turnerat på ett 40-tal ställen, på föreningar och särskilda boenden runt om i hela Dalarna sedan dess.

Gunilla Barkar – för dagen iklädd en vackert rosa klänning med vita prickar, i samklang med musiken – var med när gruppen startade. Och eftersom både hon och Birgitta Grandén är riktiga föreningsmänniskor är båda med i både PRO och SPF.

– **Vi hade ju tänkt** ha de här konserterna i de nya lokalerna på Åsgatan, sade Gunilla, men så blev det inte, men det här går ju också bra.

Eftersom det fortfarande råder pandemi var deltagarantalet maximerat till 50 personer, och eftersom PRO



*PRO Rockers under ledning av Siri Hansson bjöd på nostalgi. I förgrunden delar av publiken som satt på Corona-säkert avstånd från varandra.*

Rockers med sångare och musiker är 25 fick publiken maximeras till 25. Så det var lite glest där på dansrotundan, men musiken medryckande så det fanns gott om plats att stå upp och ryckas med.

**Och det PRO Rockers** bjöd på var kända hits från 1950 och -60-talen. Välkända låtar som det är lätt att gunga och sjunga med i; From är jack to a king, Hello Mary Lou, Corinna Corinna, Still, still. I'm still in love with you... Bara gamla godingar alltså.

Och efter konserten blev det kaffe med dopp.

*Text och foto: Inger Söderlund*



*Gunilla Barkar hälsade välkommen och tog oss tillbaka i tiden till bardotrutiga klänningar och brylkräm.*

## Vart vänder jag mig när minnet sviker?

Omvårdnadsförvaltningen och Region Dalarna har tillsammans tagit fram ett faktablad som informerar om vart man vänder sig för att få råd när minnet sviker. Regionen och kommunen samt de privata vårdgivarna kan sprida faktabladet till sina kunder/patienter samt allmänheten i stort.

Det här kan man läsa på faktabladet:

”Om minnet sviker så att det blir problem i din vardag bör du söka hjälp på din vårdcentral. Läkare i primärvården kan då påbörja en minnesutredning. En tidig utredning är viktig för att få rätt diagnos och behandling.

### Ta kontakt med din vårdcentral:

- Britsarvet 023-49 16 01
- Tisken 023-49 17 30
- Grycksbo 023-49 18 02
- Norslund 023-49 19 10
- Svärdsjö 0246-49 15 00
- Falu vårdcentral 023-661 61 00

**Behöver du hjälp** att klara ditt vardagliga liv?

Behöver du eller någon i din närhet hjälp och stöd i vardagen kan du vända dig till omvårdnadsförvaltningens biståndshandläggare.

De har telefontid måndag – onsdag och fredag 09.30 – 11.30 samt torsdag 13.00 – 15.00. Andra tider kan

du lämna ett meddelande i vår röstbrevlåda eller till kontaktcenter, så ringer vi upp dig.

- Biståndshandläggare 023-877 80
- Kontaktcenter 023-830 00

**Behöver du som anhörig** prata med någon om hur din situation är eller har varit?

För anhöriga till personer som har insatser eller är i behov av insatser från omvårdnadsförvaltningen, Falu kommun, finns en anhörigkurator. Hennes uppgift är att genom samtal stödja och vägleda anhöriga i vardagen eller vidare till samhällets olika resurser.

- Anhörigkurator 023-867 39
- Kontaktcenter 023-830 00

**Behöver du eller dina anhöriga** stöd och vägledning eller har ni frågor som rör demensområdet? Vänd dig till omvårdnadsförvaltningens Stödteam inom demensområdet. Stödteamet finns till för alla invånare som behöver stöd, vägledning eller har frågor som rör demensområdet. Stödteamet når du via kontaktcenter.

**I vissa fall finns behov** av fördjupad minnesutredning och då skriver vårdcentralen remiss till minnesmottagningen på Falu lasarett.”

## Studiecirklar och kurser



Just nu påverkas vi alla av den rådande coronapandemin och SPF Seniorerna och Vuxenskolan är rädda om sina medlemmar/deltagare. Så länge smittorisken är stor vill vi inte på något sätt orsaka en smittospridning. Därför erbjuder vi tills vidare enbart digitala kurser enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Vi hoppas att vi inom en snar framtid återigen kan erbjuda fysiska kurser. Ni som anmäler ett intresse för olika kurser, kommer omedelbart att få besked om när kurserna kan starta.

**Anmälan:** All anmälan sker till SV via [www.sv.se/dalarna](http://www.sv.se/dalarna), [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se) eller tel. 023-222 46. Kursen kan starta då tillräckligt många är anmälda.

**Intresseanmälan:** Du kan göra en intresseanmälan till vissa kurser där vi saknar information om datum, tid eller annat. Om och när kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du har då möjlighet att tacka ja eller nej till erbjudandet. En intresseanmälan är inte bindande.

**Studielokal:** Om inget annat anges sker verksamheten i SV:s lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).

**Deltagaravgift:** Tas ut för vissa 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 av något skäl INTE kommer att delta, meddelar detta tidigt eftersom andra kan stå i kö.*

*Reservation för eventuella ändringar. Se aktuellt program via SPF:s hemsida och klicka på kurser. Obs! När kurserna startat så är de inte längre synbara på hemsidan.*



# Digitala kurser

## Kom igång! - föranmälan

En inledande kurs för att kunna delta digitalt på kurser eller möten. Vi provar en digital plattform – hur kopplar man upp sig, vad ska man tänka på när man deltar tillsammans digitalt.

**Ledare:** Per Börjesson

**Datum:** Flera kurstillfällen i januari månad 19/1, 21/1, 26/1, 28/1.

**Tid:** Kl. 10-11.30

**Kostnad:** Ingen avgift.

## Lär dig mer om facebook och dess möjligheter - föranmälan

Med Facebook kan du hålla kontakt med vänner, bekanta och familj även om ni bor långt ifrån varandra. Du kan gå med i grupper där dina intressen diskuteras och du kan följa – och föra dialog med – företag, föreningar, tidningar och organisationer som du vill få information ifrån.

**Ledare:** Per Börjesson

**Start:** 10 februari kl 13-15.15, tre träffar

## Seniorsurfarskolan - Bli en seniorsurfare du med!

### Seniorsurfare - föranmälan

Utifrån studiematerialet Seniorsurfare så lär vi oss mer om digitala tjänster.

**Ledare:** Georgios Grigoriadis

**Start:** Datum meddelas senare, kvällstid, tre träffar.

**Kostnad:** 350 kr

### Seniorsurfare - obs! För dig som använder apples produkter (iphone, ipads) - föranmälan

Utifrån studiematerialet Seniorsurfare så lär vi oss mer om digitala tjänster.

**Ledare:** Per Börjesson

**Start:** 27 januari kl 13.15-15.15, tre träffar

**Kostnad:** 200 kr

### Seniorsurfare som kommit en bit på väg och vill lära sig mer - föranmälan

**Ledare:** Per Börjesson

**Start:** 23 februari kl 13.15-15.15, tre träffar

**Kostnad:** 200 kr



## **Lunch tillsammans - digital - intresseanmälan**

Ni träffas digitalt på en bestämd tid och äter lunch tillsammans digitalt. Ni delar kanske recept eller diskuterar allmänt om livet, vardag och omvärld. Vi tror att det fina med att äta tillsammans gör gott. När vi har minst fyra intresserade kopplar vi ihop er med varandra. Ni kommer att få tydliga instruktioner hur ni kommer att kunna ses digitalt. Det kräver att man har en dator eller smartphone. Tillsammans med varandra bestämmer ni upplägget. Vi hjälper er med teknik och digitalt rum.

**Start:** Cirkeln kan starta när fyra personer är intresseanmälda.

## **Hantera dina bilder - i vår digitala värld - föranmälan**

Få inblick i vilka möjligheter som finns för lagring av foton i din dator eller online. Hur gör man för att spara och sortera sina foton på bästa sätt? Du får även en överblick i de möjligheter som finns vid framkallning och hur du med hjälp av olika program online kan skapa bland annat fotoböcker på ett smidigt sätt. Ingen egen dator behövs.

**Ledare:** Georgios Grigoriadis

**Start:** Datum och tid meddelas senare, kvällstid, tre träffar.

**Kostnad:** 350 kr

## **Digital skivar- och berättarcirkel Berätta för dina barnbarn (historia) - intresseanmälan**

Utifrån boken "Barnen på Våtnäs" som utkom 2010 skriven av Åke Marcusson, har Rune Nilsson tagit fram ett studiematerial för SPF Seniorerna som har fokus på att skriva och berätta för kommande generationer om våra livsmiljöer.

**Författare till boken:** Åke Marcusson. Vi hjälper er att komma igång med studiematerialet och kopplar ihop er digitalt.

**Anmälan:** Senast under januari månad 2021

## **Bokcirkel digitalt - intresseanmälan**

Ni träffas digitalt och pratar böcker. Ni väljer själva ämne och vad ni vill läsa. Vi kopplar ihop er och ni använder en enkel lösning av ett digitalt mötesrum.

**Start:** Datum och tider bestäms i gruppen. Bokcirkeln kan starta när minst tre är anmälda. Så dröj inte med er anmälan, så kommer ni igång tidigt i vår.

## **Minnet - en upptäcktsresa i minnets värld - en studiedag som ges digitalt - föranmälan**

En mycket uppskattad kurs som kan hjälpa dig i vardagen.

Vill du veta hur minnet fungerar och hur du kan påverka det?

Kan man motionera och äta sig till ett bättre minne? Få vetskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier. Vi träffas digitalt men gör ett flertal ►

pauser under dagen. Du kommer att få hjälp att ansluta till studiedagen med tydliga instruktioner i förväg. Vi gör detta på prov och ser hur det går att ha kursen digitalt. Positivt utfall så kommer vi att köra ytterligare en studiedag igen den 10 mars kl 10-16.

**Ledare:** Karin Stenman Nyhäll

**Datum:** 17 februari kl 10-16

**Kostnad:** 350 kr

**Anmälan:** Senast den 3 februari! Begränsat antal platser.

### **Frukostmöte med inspiration för våra cirkelledare**

Vi vill träffa er digitalt den 2 december kl 9-10.30 för en trevlig stund tillsammans.

### **Kurser som det går att intresseanmäla sig till men som inte kan starta ännu då vi följer de nationella riktlinjerna från Folkhälsomyndigheten.**

**Linedance:** Onsdagar

**Handarbete:** Vi virkar, stickar och syr, måndagar kl 13-15.30

**Handarbete:** Textila hantverk på tisdagar kl 10-12.30. Vi lär oss sy nya kläder med återbruk.

**Historia:** Både lokalhistoria och de gamla grekerna

**Måla:** Akryl och akvarell

**Släktforskning och DNA-test:** Grundkurs

**Släktforskning och DNA-test:** Forska mera

**Lär dig använda din mobiltelefon:** Från grunden

Nybörjare på mobiltelefon med märket Samsung

Nybörjare på mobiltelefon med märket Doro (smartphone)

**English conversation:** Träna din engelska

**Italienska konversation**

**Spanska:** Nybörjare (nivå A)

**Spanska:** Grund (nivå B)

**Spanska:** Fortsättning (nivå C)

**Fallprevention – för dig som är äldre:** Förebygg skador, 1 träff

**Bra mat på äldre dar!** Vi lär oss om mat som är bra för oss.

**”En känsla av sammanhang”** – Existentiell hälsa samtalsgrupp.

**Geologi i Falutrakten** – Lär dig mer om Faluns geologi med geologen Gunnar Eriksson

## ► Tryggare ekonomi på äldre dar

**Försök inte lura mig** – en studiecirkel för att öka medvetenhet och bättre kunskaper om hur man kan skydda sig mot bedrägerier. Ett material framtaget av Polisen i samarbete PRO, SKPF, SPF, Brottsofferjouren och SPF.

**Vi planerar för nya kurser till våren i Konsthistoria och latin. Håll utkik på SPF:s hemsida under kurser.**

Kanske du också vill lära andra något du brinner för eller har andra bra idéer som skulle kunna utveckla vårt kursutbud? Tveka inte att ta kontakt med oss, vi hjälper dig som ledare med upplägg, planering och mycket mer. Just nu söker vi en engagerad ledare för studiecirkeln ”Försök inte lura mig”.

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

---

## Resekommittén informerar

**Informationsmötet** om 2021 års resor, som skulle ha ägt rum i november, planerar vi att hålla torsdagen den 18 mars 2021 i Wallmansalen.

**Vi delar upp mötet** på två tider, kl 10.00 och 14.00, max 50 personer vid varje tillfälle.

De resor vi tänkt genomföra är bl a ett besök på Öland under våren, en resa längs Höga Kusten och en Kanalfärd. Närmare information om hur man anmäler sig till informationsmötet meddelas i MedlemsNytt nr 1/2021, som utkommer i början på mars.

**Två av medlemmarna** i Resekommittén, Ingalill Bergvall och Stig Olsson, har meddelat att de önskar sluta, efter

många år, som reseledare och istället bli resenärer. Vi söker därför deras efterträdare, gärna en av vardera könet. Välkommen att mejla ditt intresse till [elsie.karls-son@telia.com](mailto:elsie.karls-son@telia.com).

## VIDEO\* KAMPANJ



Rädda minnen från förr!  
20% på överföring till DVD  
t.o.m 19 november

\*VHS, VHS Compact, video8, hi8, och DV /mini

**FOTO BILD**  
SEDAN 1950

Åsgatan 12 tel 023-711221 [www.fotoabild.se](http://www.fotoabild.se)



# TRÄNING

Årskort pensionär  
**2480 kr**

SVÄRDSJÖGATAN 28, FALUN  
023-635 70  
WWW.FYSIOCENTER.SE

\*Gäller vid ett träningstillfälle

TA MED  
ANNONSEN  
OCH PROV-  
TRÄNA  
GRATIS!\*

DET LILLA GYMMET MED  
DET STORA ♥

# Husqvarna

**Nya symaskiner från 2795 kr**  
**Service med 12 månaders**  
**garanti**  
**Fri hämtning och utkörning**  
**inom Falu kommun**



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

EXKLUSIVT MEDLEMSERBJUDANDE

VOULEZ-  
VOUS SPELA  
BOULE?

**Boule till halva priset!**

Vardagar kl 15 - 17 och helger 13 - 17 spelar du boule för halva priset när du visar upp ditt medlemskort hos SPF Seniorerna i Falun. Ladda upp eller eftersnacka på franskt vis i vår bistro och bar. Välkommen!

Ring och boka på: 023-510 10

**LE PARC**  
BISTRO • BOULE

## Ami's Skomakeri

Välkomna in till mig, Malin! Här har jag servat Faluns befolkning i 36 år. Jag finns på Daljunkaregatan 14 och har öppet tis-ons-torsdag kl. 11-17 och fredagar kl. 11-13. Jag tar även emot kemtvätt åt Gävletvätten.

**Välkomna in!**



LEK & BABY LEK & BABY LEK & BABY LEK & BABY LEK & BABY

500 m<sup>2</sup> med massor av  
**JULKLAPPAR**  
Vi finns på Slaggatan i Falun

**Julkatalog!**  
Se den online på vår Facebook-sida och på [www.lekochbaby.se](http://www.lekochbaby.se)

Debetala med **RESURS BANK** **Lek & Baby FALUN** 023-410 52 **SLAGGATAN 19** Gilla oss på Facebook [lekochbaby](https://www.facebook.com/lekochbaby)

ÖPPETTIDER Månd-Fred 10-18 • Lörd 10-15 • Söndagar i dec 12-16

LEK & BABY LEK & BABY LEK & BABY LEK & BABY LEK & BABY

## DALARNAS HJÄLPMEDELSCENTER



Alla kan vi behöva hjälpmedel/smarta vardagsprodukter för att påskynda tillfrisknandet eller för att göra vardagen enklare.

I Borlängebutiken kan du även besöka vår anvisningsmiljö där vår kunniga personal ger dig råd efter dina behov.

Våra butiker hittar du på Dalarnas Hjälpmedelscenter i Borlänge och på Falu lasarett.

Mer info om våra öppettider hittar du på vår hemsida:  
[www.regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen](http://www.regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen)



## HJÄLPMEDELS-SHOPEN



Kontaktuppgifter till våra butiker:  
Borlänge: 0243-49 78 72  
Falun: 023-49 19 00



## Vi gör vardagen enklare!

Vi söker  
pensionärer  
som vill  
jobba  
med oss!

STÄDNING • HANTVERK  
SNICKERI • TRÄDGÅRD  
IT / DATORHJÄLP  
... OCH MYCKET MER



### veterankraft

[dalarna@veterankraft.se](mailto:dalarna@veterankraft.se)  
tel: 023-38 83 500



## VI ÄR TILLBAKA I FALUN

Butiken börjar ta form,  
Välkommen in och kika!

# LAMPSHOPEN

BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA



ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 070-515 94 24  
ÖPPETTIDER: MÅN-FRE 10-18 • LÖR 10-14

Dalasinfoniettans chefsdirigent  
**Roberto González-Monjas**



Under resterande 2020 livestreamar vi konserter, samt bjuder  
på karantänkultur i våra trevliga #midonline-videor, gratis via

# [dalasinfoniettan.se](http://dalasinfoniettan.se)

foto: Marco Bongreave

## *Dalasinfoniettan*



**SPF Seniorerna Falun** är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har omkring 2 500 medlemmar.

Syftet med föreningen 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 2021: 260 kr** inklusive avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (160 kr). Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds i februari varje år.

**Till nya medlemmar** utsänds inbetalningskort på medlemsavgiften så snart de registrerats hos förbundet.

Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även på följande år.

Det bankgironummer som är angivet på inbetalningskortet för medlemsavgiften **kan endast användas för inbetalningskort/fakturor med OCR-nummer utsända från förbundet.**

**För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330** användas.

### **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](http://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](mailto: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 medlemmarna i SPF Seniorerna.

Läs mer på förbundets webbplats [www.spfseniorerna.se](http://www.spfseniorerna.se).

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)

Webbplats: [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)

**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](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

*Annonspriser: Helsida 1700 kr • Halvsida 900 kr • Kvartssida 500 kr*

Stoptider och utgivningsdagar 2021:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp/Manusstopp</i>	<i>Utgivning</i>
Inför våren	4 februari/11 februari	vecka 9
Inför sommaren	29 april/6 maj	vecka 21
Inför hösten	29 juli/5 augusti	vecka 34
Inför vintern	21 oktober/28 oktober	vecka 46

**SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2020:4**

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, [anders.futurefalun@outlook.com](mailto:anders.futurefalun@outlook.com)

*Redaktion:*

Herbert Carlén, [herbertcarlen@gmail.com](mailto:herbertcarlen@gmail.com)

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

Inger Söderlund (redaktör och reporter), [inger.soderlund@journalisterna.com](mailto:inger.soderlund@journalisterna.com)

Bo Bävertoft (webbplatsen), [bo.bavertoft@bahnhof.se](mailto:bo.bavertoft@bahnhof.se)

Per Börjesson (webbplatsen), [perbo@telia.com](mailto:perbo@telia.com)

Barbro Carnehag (annonser), [barbro.carnehag@gmail.com](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

Margreth Lindgren (gruppmejl), [evymargreth@gmail.com](mailto:evymargreth@gmail.com)