

INFÖR VÅREN



Styrelse 2020

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Herbert Carlén	073-805 5700
	Birgitta Wallman	070-330 4709
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

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:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Herbert Carlén	073-805 5700
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	076-808 5485
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 5436
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 2235 070-576 5456
Patientråden:	<i>vakant</i>	
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Valberedning:	Anders Runström	070-266 9450

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Torsten Gudmunds
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330



Ordföranden har ordet

Hoppas att alla haft en fin jul och nyårshelg! Lite konstigt har det känts när utemiljön mera påmint om höstdagar. Vissa har ju också stött på kantareller ute i naturen. Vi går nu mot ljusare tider och har förhoppningar om en fin vår och sommar.

2019 fick för vår del ett bra slut som ger oss förhoppningar inför det nya året. Året avslutades med att SPF och PRO kunde leverera en gemensam vision för ett Seniorernas Hus. Detta har varit ett krav från kommunen att vi måste kunna visa att vi

vill samma sak. Kan vi det, finns ett tydligt intresse från kommunen att tillskjuta de resurser som krävs för ett förverkligande.

Det känns fantastiskt bra att vi kunnat leverera detta dokument. Nu går det fortsatta arbetet med kommunen vidare. Vår förhoppning är att vi ska komma till en start av ett Seniorernas Hus under året. För vår del gäller fortfarande de lokaler vi nu flyttat till. Vi får se hur de fortsatta diskussionerna utfaller.

En viktig pusselbit i arbetet kring ett Seniorernas Hus gäller vad vi som organisationer kan ställa upp med när det gäller att arbeta med den ofrivilliga ensamheten. Här känner vi en stolthet då vi kunde samla 23 personer till ett möte före jul. Vi har nu anmälningar som gör att vi kunde starta tre studiecirkel i januari. På detta sätt återskapar vi och utvecklar de insatser som tidigare låg under väntjänstens organisation. Skillnaden blir ett nära samarbete med kommunen för att få kontakt med personer som behöver support.

Något som också gladd oss var att vi vid årsskiftet kunde konstatera att vi blivit 2509 medlemmar. Statistiken från vårt förbund visar att vi ligger i topp när det gäller antal medlemmar. Vi har ökat under 2019 med 97 medlemmar. Detta är något vi alla ska glädjas över.

Allt detta ger oss styrka och energi att fortsätta arbetet under 2020 för att fullfölja arbetet med ett Seniorernas Hus. Att få tillgång till ytterligare lokaler i gamla Stadshotellet som skapar nya möjligheter till aktivitetsutbud.

Vi hoppas också att det samarbete som visats mellan oss och PRO ska utvecklas under året. Likaså hoppas vi att SKPF som organisation ska känna att vi tillsammans kan göra skillnad för gruppen seniorer.

Hoppas att alla ni som arbetar inom våra kommittéer känner att det är ert arbete som lagt grunden för vår utveckling och att ni känner er stärkta och vill fortsatt engagera er och utveckla vår verksamhet.

När du tar del av detta har vi haft vårt årsmöte som genomfördes helt i enlighet med gällande dagordning. Redovisningen av våra verksamheter i verksamhetsberättelserna har godkänts. Våra planer för 2020 har slagits fast och vår ekonomi är stabil med oförändrad medlemsavgift. Nu spottar vi i händerna och griper oss an de uppgifter som vi lagt fast för 2020!

Anders Sätterberg, ordf

MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena i Nybrokyrkan.

Torsdag 9 april kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Erik Lihm

Erik Lihm från Malung, svensk keyboardist, spelar, sjunger och berättar om sitt rika musikliv med bl a Vikingarna.

Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48

Onsdag 13 maj kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Hörcentralen och Hörselfrämjandet

informerar om möjligheter och hjälp när det gäller din hörsel.

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

BIO TILLSAMMANS

”Bio Tillsammans” fortsätter som vanligt två torsdageftermiddagar i månaden.



Nu visas film i hela sex salonger på biografen Falan, och vi väljer själva vilken film vi vill titta på och diskutera efteråt på restaurang Piacetto, i samma kvarter. Filmerna ingår i Falans ordinarie utbud, är oftast de senaste, men inte bara engelsk-amerikanska utan också spanska, franska eller tyska.

Vi pensionärer kan utnyttja pensionärsrabatten på biografen, vilken ger 20 procents avdrag på biobiljetten, eller köpa ett rabattkort, som ger möjlighet att se fyra filmer till halva priset, måndag-torsdag. Kortet gäller tre månader efter första besöket och är snabbt intjänat.

Håll utkik efter Bio Tillsammans på vår hemsida och på vår Facebook-sida så får du veta allt om vilka filmer som visas, när de startar och beräknas sluta.

Vill du vara med och prata om de aktuella filmerna, på Piacetto, skickar du ett SMS till Inger Söderlund på 070-339 18 70 senast på förmiddagen dagen innan, så att hon kan boka ett lagom stort bord.

ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 19 mars kl 15.00: Vinprovning *(Obs: Ändrad dag!)*

Kom till Kristinegården, Församlingsvåningen, där Bo Holmkvist tar emot, presenterar och låter oss smaka på ett antal röda viner från Italien med lite tillugg. Ta med fyra glas. Kostnad 300 kr, som betalas vid anmälan.

Min 20 och max 50 personer.

Anmälan senast 5 mars kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (adress Åsgatan 37 – se sidan 2).

Information: Meg Haglund, tel 070-976 65 65

Onsdag 22 april kl 14.00: Besök på Bergslagssalongen

Vi får en rundvandring i lokalerna med guide under ca 1 timme.

Kostnad 100 kr, som betalas vid anmälan. **Max 20 personer.**

Vid fler än 20 personer kan en extra visning göras kl 15.00.

Anmälan tidigast 3 mars kl 10.00 och senast 26 mars kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07

Onsdag 27 maj kl 12.30: Sommarutflykt till Sundborn

Vi börjar med lunch på Hyttstugan kl 12.30. Lunchen kostar 175 kr och betalas på plats. Den som inte vill äta lunch kan ta med egen matsäck och inta den i trädgården till Carl Larsson-gården eller Stora Hyttnäs. Där finns inget tak, så det förutsätter fint väder.

Därefter finns möjlighet till en guidad visning av Carl Larsson-gården för den som vill. Guidningen tar ca 1 timme och kostar 195 kr, som betalas vid anmälan.

Max 40 personer.

I priset ingår inträde till konsthallen Kvarnen, där Ernst Billgren ställer ut en hyllning till Carl Larsson. Om man inte går på visningen av Carl Larsson-gården finns biljetter till Kvarnen att köpa i souvenirshopen för 80 kr.

Vi tar oss till Sundborn med egen bil. Samåk gärna. Alternativt kan man ta lokalbussen från Falun kl 11.50, som anländer till Carl Larsson-gården kl 12.18 och kostar 49 kr. Buss tillbaka till Falun avgår kl 14.08, 15.08 och 16.08.

Anmälan tidigast 7 april kl 10.00 och senast 5 maj kl 12.00 via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77,
alt Kerstin Wåghäll, tel 070-757 59 45*

GEMENSAM LUNCH



Den första fredagen i varje månad är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer på

Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.

Där erbjuds buffé med minst tre olika soppor, stort salladsbord, hembakat bröd, vatten samt kaffe.

Pris: 80 kronor, som kan betalas med kort, swish eller kontanter.

Fredagarna 6 mars, 3 april, 8 maj och 5 juni kl 12.45.

Menyn finns på www.gamlaelverket.se/lunch

Undrar du över något? Ring Karin Malmgren, tel 070-621 12 48.

LÄSTIPSTRÄFFAR

sista torsdagen i varje månad kl 10.00-11.30



Välkommen till våra trevliga och givande samtal kring litteraturen!

Några föredrar att lyssna på böcker, andra har vant sig vid att läsa på en läsplatta. Vi lånar på bibliotek, köper kanske pocketböcker, och några lånar e-böcker hemifrån direkt till en dator eller läsplatta.

Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs. Det är bara att dyka upp, berätta om en bok du själv läst och vill rekommendera eller bara lyssna till vad andra läst och vill tipsa om.

Vårens återstående träffar: 27 februari, 26 mars, 23 april och 28 maj

Plats: Åsgatan 37, i våra nya lokaler (Studenternas hus), 1 trappa upp t v.

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

Problem med våra gruppmejl

Det har under en tid varit problem med våra gruppmejl, som vi brukar skicka ut ungefär en gång i veckan. En del mottagare, som har Telia, får gruppmejlen till sin skräppost eller inte alls.

Vi hoppas att det löser sig snart. Till dess kolla i din skräppost!

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

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

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



Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



IT-HJÄLPEN

Har du problem med din dator? Något som har hängtt 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.

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.

Om resan är mycket populär, kan det bli kö på expeditionen och de som anmäler sig via webben "hinner då före". Ett mycket säkrare sätt är därför att be någon bekant med dator om hjälp!

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

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: *Gatuadress, Postnummer, Ort, Personnummer (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.

Klaipeda och Visby kryssning med Birka Cruises

4 – 7 maj

Gå ombord på M/S Birka Stockholm och besök två pärlor vid havet! **Klaipeda**, som är hav, stränder med sanddynor höga som femvåningshus, kullerstenar, kaféer och restauranger. Denna prisvärda litauiska pärla är en väl bevarad hemlighet och förra sommarens stora succényhet. Under kryssningen, på hemvägen, gör vi också strandhugg i **Visby**.

Avresa från Falun mitt på dagen.

Detaljerat program finns på www.spf.se/falun och på expeditionen.

Pris: 4.870 kr (vid minst 20 deltagare) inkl del i 2-bäddshytt cabin standard.

För övriga val se detaljerat program.

Arrangör: Tobbes Resor

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415 eller e-post elsie.karls-son@telia.com

Anmälan tidigast torsdag 5 mars kl 10.00 och senast torsdag 2 april kl 12.00 (se rutan ovan).

Obs: Pass krävs för samtliga passagerare.

Läs och Res:

Ölandsresa i Linnés fotspår

27 - 30 maj

Studiecirkeln

För den som önskar delta i studier inför resan erbjuds fyra studietillfällen, då vi lär oss om landskapet, fördjupar oss i öländsk historia och kultur och låter Linné guida oss från sina upplevelser under sin resa. Men vi läser även om hans liv dessförinnan och besöker bröllopsstugan vid Svedens gård.

Studietillfällena planeras till 11/3, 25/3, 15/4 och 29/4, kl 14.00-16.15.

Vid stort deltagande kan det bli aktuellt med ännu en cirkel samma dagar kl 10.00-12.15. Cirkeln förläggs till Vuxenskolan lokaler.

Kostnad 200 kronor. **Anmälan till Vuxenskolan (se sidan 17).**

Resan

Dag 1 reser vi från Falun via Gränna med besök i Linnés småländska hembygd och guidning vid barndomshemmet i Råshult. Stopp för fika och måltid under färden och middag på hotellet i Älmhult, där vi övernattar.

Dag 2 reser vi direkt till Öland, där vi möts av en forskare från Uppsala universitets ekologiska forskningsstation, vår guide under Ölandsbesöket.

Under dag 2-3 gör vi utflykter i Linnés fotspår: "Blommor, Alvar och Världsarv". Middag och övernattning på hotell i Kalmar. Strövtågen i Linnés fotspår anpassas utifrån gruppens förutsättningar. För den som kan ha svårigheter med promenader finns möjlighet att ändå komma nära naturen och ta del av landskapet under bussutfärderna.

Dag 4: hemresa med planerat förmiddagskaffestopp i Västervik. Under dagen avnjuter vi en sen lunch, innan vi frampå kvällen återvänder till Falun.

Pris: 6.500 kr (vid minst 30 deltagare) resp **5.500 kr** (vid minst 40 deltagare). Enkelrumstillägg: 1.400 kr.

I priset ingår bussresan, reseledare, lokalguide på Öland och utflykter, hotell med frukost, 3 luncher, 3 middagar och 1 måltid under hemfärden.

För utförligt program hänvisas till www.spf.se/falun eller expeditionen.

Researrangör: ReseSkaparna

Reseledare och studieledare: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84 eller e-post gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net

Anmälan tidigast tisdag 3 mars kl 10.00 och senast tisdag 5 maj kl 12.00 (se rutan på sidan 8).

Hemlig resa

torsdag 25 juni

Vart är vi på väg? och Vem visar vägen?

10-poängs ledtråd: Gustav Vasa, metallurgi och botanik har haft betydelse för resmålen.

Hen som visar vägen har guidat Carl XVI Gustaf i Världsarvet Falun och suttit intill kronprinsessan Victoria vid middagsbordet.

Avresa från Falun med början kl 08.00.

Pris: 660 kr (vid 40 deltagare) resp **595 kr** (vid 50 deltagare). Priset inkluderar bussresan, för- och eftermiddagsfika, lunch och inträdesbiljetter samt guidning vid besöksmålen och under bussresan.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415 eller e-post elsie.karls-son@telia.com

Anmälan tidigast torsdag 12 mars kl 10.00 och senast tisdag 26 maj kl 12.00 (se rutan på sidan 8).

Båttur på Göta Kanal och Kinda Kanal

21 – 23 juli

Resan till vackra Östergötland med Linköping, båttur på både Göta kanal och Kinda Kanal samt stadsvandring med guide i Vadstena och besök på Sancta Birgitta Klostermuseum.

Vi lämnar Falun tidig morgon med buss och färdas mot Linköping. Vi gör stopp efter vägen för fika och lunch (ingår *ej* i resans pris). Vi besöker friluftsmuseet i Gamla Linköping, och efter en kort introduktion avrundas besöket med lite tid på egen hand. Vi åker sedan vidare till vårt hotell och avslutar kvällen med gemensam middag på hotellet.

Efter frukost beger vi oss till Berg där en 3,5 timmars båttur timmar på Göta kanal mellan Berg och Borensberg väntar. Ombord serveras vår lunch. I stillsamt tempo passerar vi slussar och akvedukter, vida slätter och blanka sjöar. Efter båtturen åker vi vidare mot Vadstena där vår guide möter upp och berättar om Vadstens långa historia. Vi vandrar från slottet via stadskärnan till klostret. Tillbaka på hotellet serveras gemensam middag.

Dagen därpå packar vi väskorna och efter frukost lämnar vi Linköping för en båttur på Kinda kanal. Den gamla vattenvägen flyter söderut. Under färden serveras vi lunch och framme i Sturefors möter vår buss upp. Nu återstår endast hemresan till Falun.

Pris: 3.995 kr (vid minst 35 deltagare). I priset ingår två nätter i Linköping på Quality Hotel Ekoxen med del i dubbelrum, två frukostar, två middagar och två luncher. Utflykter och entréer enligt program samt reseledare.

Tillägg: Enkelrum 600 kr samt avbeställningsskydd 300 kr (men kolla med ditt försäkringsbolag eller ditt betalkort om dessa täcker avbeställningsskydd).

Researrangör: Tobbes Resor

Resesamordnare: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248 eller e-post ingalill_bergvall@telia.com

Anmälan tidigast tisdag 17 mars kl 10.00 och senast torsdag 4 juni kl 12.00 (se rutan på sidan 8).

Albanien

– en 9-dagars resa

24 oktober - 1 november

Nu har du chansen att komma till Albanien, som nyligen öppnats för besökare, och få smaka på landets kultur, mat, musik och historia. Resan är en unik möjlighet att verkligen uppleva Albanien, lyssna till vår guide Josif som berättar om sin uppväxt under den kommunistiska regimen, svenska anknäringar och dagens Albanien, ett land i förändring.

Vi besöker bl a Berat, en stad på UNESCOs världsarvslista med anor från 1200-talet, Gjirokastër (även denna en världsarvsstad), den arkeologiska fyndplatsen Butrint, drygt 3000 år gammal, Dhërmi vid den albanska rivieran, Tirana som är Albaniens huvudstad samt Shkodër, där vi besöker en vingård och en etnogård. Detaljerat program finns på www.spf.se/falun och på expeditionen.

Pris: 15.450 kr, vilket inkluderar transfer Falun – Arlanda t o r, flyg, svensktalande guide, del i dubbelrum med frukost, 6 luncher inkl vin och vatten, 6 middagar inkl vin och vatten, besök på vingård med vinprovning samt besök på etnogård, rundresa 8 dagar med buss, guide runturer i Durrës, Berat, Gjirokastër, Tirana, besök i Butrint, guidad visning Bunkart2, övriga besök enligt program. **Tillägg:** Enkelrum 1.800 kr.

Researrangör: ReseSkaparna

Reseledare: Ingalill Bergvall, tel 070-3 000 248, eller e-post ingalill_bergvall@telia.com

Anmälan tidigast tisdag 10 mars kl 10.00 och senast tisdag 19 maj kl 12.00 (se rutan på sidan 8).

Obs: Endast 35 platser

Planerade resor 2020

Endagsresa till bl a Jobs och Zorngården
Operafesten i Dala-Floda
En dag i Gustav Vasas fotspår
Köpenhamn och Louisiana med tåg
Håll utkik i kommande MedlemsNytt!

* * *

Medlemmarna fick höra om planerade resor 2020

I november inbjöd Resekommittén till en informationsträff om planerade resor, ett nytt grepp som uppskattades av de närmare hundra medlemmar som hade infunnit sig.



Reseföretaget Reseskaparna, som skräddarsyr många av vår förenings längre resor, presenterade en resa till **Albanien** i oktober, sju dagar med flyg till Tirana, samt en konstresa med tåg till **Köpenhamn**.

Från Anders Paperin och Gunnar Helgesson från SPF Seniorerna Falun samt Katarina Åström från Reseskaparna.

Därefter presenterade resekommittén ett axplock av resor som befinner sig i olika stadier av planering, utöver de resor som finns beskrivna i detta nummer till exempel:

Färöarna, totalt fem dagar med flyg från Arlanda

Hangö i Finland – konst och historia; boende i Fiskars

Loka brunn och Grythyttan – en tvådagarsresa

Runt Siljan: Jobs handtryck i Leksand, Zorngården och Zornmuseet i Mora

Operafesten i Dala-Floda i augusti samt lunch på Dala Floda värdshus

Resa i Gustav Vasas fotspår

Grängesberg och Cassels

Shoppingresa till London i december. Här är det oklart om det går att få till ett prismässigt attraktivt program.

– Var det här en bra information, frågade Elsie avslutningsvis. Ska vi göra om det nästa höst? Ja, det tyckte medlemmarna.

Text: Margareta Nissby Foto: Maria Bjerneby Häll

Tillsammans mot ensamhet

Ett tjugotal medlemmar, både damer och herrar, kom till upptaktsträffen på temat "Aldrig ensam" som föreningen hade inbjudit till i december.

Studiekommitténs Elsa Wolff hälsade välkommen och förklarade att avsikten med träffen var att presentera ett studiematerial som är gemensamt för pensionärsorganisationerna PRO, SKPF och SPF Seniorerna.

- Ofrivillig ensamhet och social isolering – varför vill vi motarbeta detta?
- Hur bryta den ofrivilliga ensamheten – vad vill vi erbjuda?
- Både spontana och ordnade möten – olika sätt att mötas
- Från ord till handling – handlingsplan för uppsökande verksamhet



En kortare utbildning om sekretess kan behövas liksom samarbete med hemtjänst och vårdcentraler för att få kontakt med ensamma äldre.

Gunilla Barkar från styrelsen berättade om ett studiebesök som SPF, PRO och SKPF tillsammans med representanter för Falu kommun gjort i Gnesta för att

studera motsvarande projekt där. Det har hunnit längre och resulterat i en samsamarbetsorganisation för seniorerna där som med stöd av kommunen driver det s k Powerhuset, där seniororganisationerna bedriver verksamhet.

Vår ordförande Anders Sätterberg poängterade att målet är gemensamma aktiviteter med övriga pensionärsorganisationer i Falun. Aktiviteterna ska rikta sig till seniorer i vid mening, inte bara till SPF:are.

I slutet på januari startade två cirklar med sex respektive tio deltagare, som fortsätter i fyra veckor. Därefter har man en gemensam träff och bestämmer hur man ska gå vidare. Då deltar också kommunrepresentanter för att presentera vad de kan tillföra projektet, såsom kontakt med hemtjänsten, hur sekretessen fungerar och hur deltagarna kan vara försäkrade.

Margareta Nissby

STUDIECIRKLAR OCH KURSER



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan inbjuder vi till ett spännande och givande utbud av kurser och cirklar under vintern/våren. På Vuxenskolan hemsida ([www.sv.se/spfseniorenafalun](http://www.sv.se/spfsenioreanafalun)) kan du se hela utbudet. Välkommen!

ANMÄLAN	All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfseniorenafalun, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46
INTRESSE-ANMÄLAN	Du kan göra en intresseanmälan till vissa kurser där information saknas om datum, tid eller annat. Om och när kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolan lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa 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.

Reservation för ev ändringar.

Se aktuellt program via SPF Seniorerna Faluns webbplats: Klicka på Kurser och klicka där vidare för att komma till Vuxenskolan webbplats.

Obs: När kurserna startat, är de inte längre synliga på webbplatsen. Om du har frågor om någon av nedanstående kurser som försvunnit från webbplatsen, ring Vuxenskolan, tel 023-222 46.

DANS OCH RÖRELSE

DANS Mjukbugg - fortsättning

Lär dig en buggteknik med en mycket trevlig och behaglig förning, som gjord för seniorer. Ledaren Hans Matsson har flera deltagare över 80 år, som klarar tekniken galant (den används också av vana dansare i alla åldrar). Tekniken gör att båda inom paret känner sig delaktiga i dansen och ingen riskerar att få ont i axlar eller armar. Vi lär oss olika buggfigurer som är gynnsamma och som passar de flesta.

Under kursen byter vi danspartner med täta mellanrum. Det är trevligt och man lär sig snabbt. Alla får då vara med och dansa, även om man kommer utan danspartner. Om du enbart vill dansa med "din egen" partner, säg till så går det också bra.

Ledare: Hans Matsson
Tid: Måndagar kl 13.00-15.45 (3 träffar). Start 2 mars
Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal
Kostnad: 350 kr ***Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14***

FOTO OCH DIGITALT

HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld

Få inblick i de möjligheter som finns för lagring av foton i din dator eller online. Hur gör man för att spara, sortera och säkerhetskopiera sina foton på bästa sätt? Du får även en överblick över de möjligheter som finns för framkallning, beställning av papperskopior, fotoböcker m m.

Ledare: Georgios Grigoriadis
Tid: Onsdagar kl 10.00-12.15 (3 träffar). Start: 11 mars
Kostnad: 350 kr ***Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14***

ÖPPET HUS: HJÄLP MED MOBILTELEFONEN FÖR NYBÖRJARE - ett tillfälle

Här får du enklare hjälp med din mobiltelefon av Margareta Nilserud.

Tid: Tisdag 3 mars kl 13-15
Lokal: Studieförbundet Vuxenskolan, Åsgatan 59

LÄR DIG ANVÄNDA DIN MOBILTELEFON - från grunden

Välkommen du som är helt nybörjare med din mobiltelefon! Lär dig använda de möjligheter en modern mobiltelefon har. Hantera kontakter, olika sätt att ringa på, skicka och ta emot sms, ta foton och att utföra olika ärenden med hjälp av appar. Ta med egen mobiltelefon. Uppge märke på telefon vid anmälan.

- Nybörjare på mobiltelefon av märket Samsung

Ledare: Margareta Nilserud
Datum: Mån 9 mars kl 10-12, ons 11 mars kl 13-15, fre 13 mars kl 10-12, mån 16 mars kl 10-12, ons 18 mars kl 13-15
Kostnad: 500 kr ***Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14***

- Nybörjare på mobiltelefon av märket Doro (smartphone)

Ledare: Margareta Nilserud
Datum: Må 20 april kl 10-12, ons 22 april kl 13-15, fre 24 april kl 10-12, mån 27 april kl 10-12, ons 29 april kl 13-15
Kostnad: 500 kr
Obs! Begränsat och få platser/kurs! ***Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14***

MER OM DIN IPAD/IPHONE

För dig som vill lära dig mer om din Ipad eller Iphone. Vi tittar närmare på olika appar och funktioner. *Det är viktigt att du har en telefon eller surfplatta av just märket Apple, har koll på ditt Apple-ID innan kursstart och att du sedan tidigare kan hantera grunderna.*

Ledare: Per Börjesson
Start: Måndag 16 mars kl 10.00-12.00
Datum: 16/3, 19/3, 23/3, 26/3 och 30/3 (5 träffar)
Kostnad: 300 kr *Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14*

SPRÅK

ITALIENSK KONVERSATION

Intresseanmälan

Nu har vi fått en ledare som vill hålla i kursen Italiensk konversation.
Datum och tid meddelas senare (5 träffar)
Kostnad: 450 kr *Intresseanmälan till Vuxenskolan, se sid 14*

HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

Studiedag om MINNET - en upptäcktsresa i minnets värld

En mycket uppskattad endagskurs 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? Du får kunskap om olika minnestekniker och inlärningsstrategier. Din anmälan vill vi ha senast två veckor innan kursstart.
Begränsat antal platser.

Ledare: Karin Stenman-Nyhäll
Datum: Onsdag 11 mars kl 10.00-16.00
Kostnad: 350 kr *Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14*

PERSISK MATLAGNING- Smakrik persisk mat

Lär dig laga något nytt i vår! Vi äter tillsammans det vi lagat.
Ledare: Samieh Karlsson
Start: Onsdag 18 mars kl 17.00-20.00 (3 träffar)
Lokal: Västra skolans hemkunskapsal
Kostnad: 650 kr (kostnad för mat tillkommer med ca 100 kr)

Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14

LUNCH TILLSAMMANS - nya grupper

Intresseanmälan

Samlas i en mindre grupp och ät lunch tillsammans, hemma hos varandra. 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, kallar vi er till en träff där ni tillsammans bestämmer hur upplägget för just er cirkel ser ut. Kanske vill ni laga maten tillsammans eller enskilt. Kanske vill ni laga mat efter specifikt tema osv. Det är ni i gruppen som bestämmer!
Intresseanmälan till Vuxenskolan, se sid 14

ÖVRIGT

LÄS OCH RES: ÖLAND I LINNÉS FOTSPÅR

En förberedande cirkel inför den kommande resan till Öland som SPF:s resekommitté anordnar. Kursen är frivillig och man kan delta i resan även om man inte gått kursen. Kursen är även för dig som inte har möjlighet att delta i resan till Öland. Vi besöker Linnés bröllopsstuga på Svedens gård den sista träffen. Samåkning med bil. *Läs mer på sidan 9.*

Ledare: Gunnar Helgesson
Start: Onsdag 11 mars kl 14.00-16.15 (4 träffar)
Vid stort intresse kan ytterligare en grupp ordnas samma dagar kl 10.00-12.15.
Kostnad: 200 kr *Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14*

BOKCIRKEL: SELMA LAGERLÖF

Intresseanmälan

Cirkeln avslutas med Anna-Karin Palms föredrag på Falu stadsbibliotek den 4 maj.
Start: Mars. Datum meddelas senare.
Kostnad: Ingen kostnad förutom de böcker som ska läsas.
Intresseanmälan till Vuxenskolan, se sid 14

TRÄDGÅRD

Vi besöker Kniva trädgård och får en liten visning. Vid intresse kan vi innan besöket äta lunch på Stabergs bergsmansgård (intresse meddelas i anmälan). Samåkning från Falun.

Datum: Onsdag 20 maj kl 14.00 på Kniva trädgård
Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14

FÅGELSKÅDNING

Kom med på fågelskådning! Ta med eget fika.
Ekursionsledare: Urban Grenmyr (Falun Fågelklubb)
Datum: Torsdag 23 april kl 08.00. Vi är åter i Falun ca 12.00.
Vi träffas vid Willys i Britsarvet för samåkning.
Kostnad: 50 kr *Föranmälan till Vuxenskolan, se sid 14*



Saknar du något i utbudet, något du drömmer om att få göra? Vi vill gärna få förslag som utvecklar kursutbudet.

Just nu efterlyser vi personer som vill hjälpa andra med deras mobiltelefoner till höstens kursverksamhet.

Varmt välkommen att ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se) eller Studiekommittén via Elsa Wolff (070-512 13 48).

Årsmöte i SPF Seniorerna Falun

SPF Seniorerna Falun hade sitt årsmöte den 13 februari. Till föreningens ordförande för ett år omvaldes **Anders Sätterberg**.

Anders Runström avgick ur styrelsen och ersätts av **Herbert Carlén**. Herbert har också tidigare varit verksam i föreningen (2017), då som styrelsens ordförande.

I övrigt kvarstår styrelsen oförändrad.



Vår nya styrelse:
Fr v Holger Freij
(kassör), Birgitta
Wallman, Bertil
Eek (vice ord-
förande), Karin
Malmgren (sekre-
terare), Anders
Sätterberg (ord-
förande), Gunilla
Barkar och
Herbert Carlén.
(Foto: Inger
Söderlund)

Herbert Carlén utsågs också till ny verksamhetsansvarig/sammanställande i Informationskommittén.

En ny valberedning utsågs bestående av avgående styrelseledamoten **Anders Runström** (sammanställande), avgående distriktsordföranden **Lennart Nilsson** samt ytterligare en ledamot som utses senare.

Den tidigare valberedningen (Ann-Britt Åsebol, Birgitta Klahr och Bo Bävertoft) avtackades liksom avgående styrelseledamoten Anders Runström och avgående kommittéansvariga Maria Bjerneby Häll (Informationskommittén) och Eva Grönlund (Patientråden).

Efter årsmötesförhandlingarna underhöll SPF-kören med ett generöst program.

På sidan 2 kan du se styrelsens sammansättning liksom verksamhetsansvariga i de olika kommittéerna.



Toppnotering i antalet medlemmar

Statistiken för medlemsutvecklingen i SPF Seniorerna Falun har kommit. Den visar att föreningen växer och att vi i slutet på januari hade 2.514 medlemmar, en ökning med cirka 90 personer jämfört med januari 2019.

Hur känns det för dig som ordförande, Anders Sätterberg?

– Det känns givetvis väldigt roligt. Inte minst är det ett erkännande till alla våra funktionärer som lägger ner ett fantastiskt arbete. Det är deras förtjänst att vi har ett så brett utbud av aktiviteter som lockar våra medlemmar.



Vad tror du att ökningen beror på?

– Förutom det breda aktivitetsutbudet har vi också ett fantastiskt bra informationsutbud till våra medlemmar såsom MedlemsNytt, gruppmejl samt vår hemsida. Vi finns också med på Facebook på ett sätt som även sprider information om vår verksamhet till en bredare krets än våra medlemmar. Vi har även syns flitigt i media.

– Vi har också återupptagit rutinen att skicka ut brev till de som fyller 65 år med information om vår verksamhet. Vi bjuder in nya medlemmar två gånger per år för att direkt informera om vår organisation och verksamhet. Vi försöker synas på olika arrangemang som 60plus-mässan och Å-festen på försommaren.

Vad skulle föreningen kunna göra för att locka ännu fler att bli medlemmar?

– Vi har arbetat med denna fråga en tid och har ett bra underlag. Just nu finns en mindre grupp som har till uppgift att se vilka ytterligare aktiviteter vi skulle kunna erbjuda när vi får nya lokalmässiga förutsättningar i Gamla Stadshotellet. Vi kan se att vi behöver bredda aktiviteterna till den yngre delen av målgruppen, inte minst. Vi måste tänka på att ålder är ju bara en siffra. Behovet av aktiviteter förändras också i takt med att vi blir allt vitalare längre upp i åren. Det är vår kommande utmaning att locka den yngre delen av gruppen seniorer.

Är någon sådan aktivitet på gång?

– Vad jag kan se måste vi börja erbjuda mera lättsamma och underhållande aktiviteter. Samtidigt måste vi tillsammans med övriga seniora organisationer och i samklang med kommunen arbeta för att minska den ofrivilliga ensamheten. Här finns en stor uppgift och en utmaning. Här kan du komma till oss och känna att du är viktig och behövs i detta viktiga arbete.

Något annat du vill tillägga?

– Vi är ju en organisation som skall driva seniorernas frågor lokalt i första hand. Vi kommer som grupp att blir allt fler. Vi har tillsammans en fantastisk erfarenhet och kapacitet. Att arbeta tillsammans och erbjuda en del av denna kapacitet bidrar till högre välmående hos flera och ett välbefinnande för dig själv. – Inom ramen för ett kommande Seniorernas Hus kommer du att behövas.

Inger Söderlund ställde frågorna

Köp din resa här

Vi säljer SJ-biljetter, Flixbussbiljetter och Dalatrafikbiljetter.

Välkommen in till Pressbyrån på Holmgatan 12!



FLIXBUS



Pressbyrån



Vin & Matmässan Dalarna 3-4 april 2020



Prova • Smaka • Handla • Träffa

Fredag kl. 14-21 och Lördag kl. 13-19

Plats: Quality Hotel Galaxen - Borlänge

Seniorpris: 120:- (Ord. pris 195:-)

Köp din biljett på Turistbyrån eller på www.vinmatmassan.se

Pensionärskaffe på Pressbyrån

KANELBULLE ELLER SMÖRCROISSANT

+5:-



Pensionärskaffe

13:-

Pressbyrån

För smaken kicken eller både och.



Pensionärpris gäller fr.o.m. 65 års ålder eller med giltigt pensionärskort och uppvisande av giltig legitimation. Gäller vid köp en litan svart kaffe. Ord. maxpris 23:-/lit. Gäller bullar, croissanter, flätor, munkar och cookies. Gäller inte muffins, Rawball, kakostopp nougat och styckpackade bakverk. Ord. maxpris flätdöd 22-24:-/st. Prisovikisar kan förekomma. Kan ej kombineras med andra erbjudanden.

Pressbyrån



När lederna behöver hjälp



DÄRFÖR FUNGERAR NYPOZIN

Nypoizin innehåller fyra av naturens kraftfulla substanser i en unik kombination:

- ✓ Nyponextrakt med mycket högt innehåll av antioxidanter.
- ✓ Ester-C* ökar nivån av C-vitamin i kroppen i upp till 24 timmar.
- ✓ Kondroitinsulfat, noggrant utvalt och en viktig del för brosket.
- ✓ Biperine[®], svartpepparextrakt som ökar kroppens upptag av näringsämnen i Nypoizin.

* Nypon hjälper till att bibehålla hälsosamma och rörliga leder. C-vitamin bidrar till en normal kollagenbildning vilket har betydelse för en normal broskfunktion. Svartpeppar (Biperine[®]) bidrar till upptaget av näringsämnen, samt slöjper effekten av andra örter.

Nypoizin — Mer för dina leder

Hälsokraft Falun — Falan galleria



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

tel: 023-38 83 500



Villa Bergalid

Välkomnar er att ha Bröllopsdag,
Högtidsdag eller Minnesstund
på Villa Bergalid i Falun
Boka på tel. 076-769 1057
Intendent Lars Astgård
www.bergalid.se

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!



KAMPANJ



Överför dina smalfilmer och
rädda minnen från förr!
20 % på överföring till DVD
t.o.m 28 mars

FOTO BILD
SEDAN 1950

023- 71 12 21 | info@fotoabild.se Åsgatan 12 791 71 Falun



TRÄNING

Årskort pensionär
2 100 kr

SVÄRDSJÖGATAN 28, FALUN
023-635 70
WWW.FYSIOCENTER.SE
*Gäller vid ett träningsstillfälle

TA MED
ANNONSEN
OCH PROV-
TRÄNA
GRATIS!

DET LILLA GYMMET MED
DET STORA ♥

SENIORERNA Falun

2020

Motionera Mera-lotteriet period 1 sommar

Motionskortet för period 1 sommar gäller för tiden 1 april – 31 augusti 2020. Alla **medlemmar** som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i Motionera Mera-lotteriet.

För att delta i lotteriet ska du lämna in eller skicka motionskortet till **SPF Seniorernas expedition**, Åsgatan 37, 791 71 Falun ("Studenternas hus"), **senast torsdag 10 september 2020**.

Om du samlat 20 poäng deltar du med **en** lott i vårt friskvårds-lotteri, har du 40 poäng får du **två** lotter i lotteriet osv. När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna kortet till expeditionen under expeditionstid och hämta ett nytt kort eller också skriva ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

Vinnarna i friskvårds-lotteriet meddelas genom brev och publicering i MedlemsNytt. Vinsterna finns sedan att hämta på SPF Seniorernas expedition.

Om du inte motionerat tidigare, så börja försiktigt och öka tempot långsamt. Försök att motionera 2-3 gånger per vecka.

Bokstav och datum för utförd prestation antecknar du på kortet enligt exemplet.

LYCKA TILL !

Motionskort

På motionskortet noterar du poäng varje gång du motionerar. Du får 1 poäng för varje utförd aktivitet men **max 2 poäng per dag**. Du kan få 1 + 1 poäng för samma aktivitet på en dag; t ex promenad 3 km ger 1 poäng. Då får du 1 + 1 poäng för en promenad på 6 km.

Exempel på ifyllnad

Poäng	1	2	3	4	5	6	19	20
Aktivitet	D	D	B	M	K	I	L	M
Datum	15/4	15/4	17/4	17/5	1/6	2/7	4/7	4/7

Aktiviteter (varje aktivitet ger 1 poäng)

A	Badminton	30 min	J	Bollsport i lag	30 min
B	Bordtennis	30 min	K	Squash	30 min
C	Gymnastik grupp/ensam	30 min	L	Motionsapparater inomhus	30 min
D	Promenad eller löpning	3 km	M	Simning	400 m
E	Stavgång	3 km	N	Boule	1 p per 60 min
F	Skidåkning	3 km	O	Dans	30 min
G	Skridskoåkning	30 min	P	Cykling (hjälm)	10 km
H	Tennis	30 min	R	Bowling	3 serier
I	Golfrunda	9 hål	S	Trädgårdsarbete	60 min



Långvandringarna har blivit Folkvandringar

Långvandringarna startade på hösten 2014. Då var vi 10 – 15 personer vid varje tillfälle. I år har det exploderat, både antal gånger och antal deltagare. I vinter har vi varit så många som 71 deltagare.

Vi har gjort vandringar hela januari och det verkar fortsätta, eftersom det inte finns nog snö för skidor. Det har blivit tio tillfällen från november till januari.

Tanken bakom långvandringarna är att fylla perioden mellan orientering och skidåkning med lämplig motion. Veteranorienteringarna i Dalarna är också på tisdagar och pågår från slutet på april till mitten på oktober. Det gör att långvandringarna kan

börja första tisdagen i november. Ett tiotal orienterare deltar regelbundet i långvandringarna. De är också engagerade i planering och rekognosering.

Första vandringen i vinter gick Trätekolsvägen från Grålviken upp till Källslätten. Då slog vi alla gamla rekord genom att vara 63 personer. Bo Jansson var guide åt oss och berättade mycket om gamla och nya tider runt Källslätten.

Nästa vandring gick runt Rostberg. Där besökte vi en kolmila, som just kolats klart och vi träffade kolaren med maka. Därefter letade vi rösen i fredsmilen runt Falu gruva. Vi hittade ett säkert och ett som vi var osäkra på.

Vinterns övriga vandringar har varit till Garpenberg, Insjöns gruvor, Dammsjön vid Säter, Tomtens koja mellan Källviken och Hinsnoret, Tomnäskogen med lämningar efter antroposoferna, Kapellgrund mellan Aspeboda och Falun, Vålberg med Trons Lasse Mattsson.

Vandringsleden mellan Vålberg och Hackmora, som Trons Lasse gjort, kom att dra många vandrare. Det var då vi blev 71 personer. Detta trots att Trons Lasse varnat oss att det var osedvanligt blött på en del ställen längs stigen. Vädret var dock vackert med solsken och några plusgrader. Det blev en mycket intressant vandring längs leden med bl.a. en kolarkoja och en torvlada. Det är ett otroligt arbete som Trons Lasse lagt ner på vandringsleden. Han kommer att fortsätta att utveckla den.

Veckan efter gjorde vi en extra lång vandring från Korsnäs klubbstuga Pumpen i Hosjö till Stabergs klack. Den blev ca 12 km lång och tog oss fyra timmar. De andra långvandringarna har varit omkring 7 – 9 km och tagit oss tre och en halv timme. Då har vi haft guider med, som gjort vandringarna intressanta.

Varför: Upptäcka nya platser. Man kommer ut i naturen på en årstid när det inte finns så mycket annat. Man träffar nya trevliga människor. Bra reklam.

Mats Hiertner

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



"Dramaten" Resväskor
 Paraplyer
 Väskor
 Handskar

10% RABATT PÅ ETT KÖP TILL DIG SOM ÄR MEDLEM I SPF FALUN!

Gäller ord priser tom 30/4-20 och mot uppvisande av SPF medlemskort.

Adamson
 DALARNAS VÄSKAFFÄR
 FALUGATAN 1 FALUN 023-12107
 MÅN-FRE 10-18 LÖR 10-15

WWW.RENBITEN.SE

Upplev den samiska kulturen

Butik fylld med det egna renköttet
 Världens finaste ostar och delikatesser

RENBITEN DELI • ÅSGATAN 18 • FALUN
 TEL. 072-204 27 50 • DELI@RENBITEN.SE

BESÖK OSS ÄVEN I GROVELSJÖN DÄR VI ERBJUDER
 Renkött
 Egen förädling av vårt renkött
 Guidade turer om samkulturen och våra tama renar.



REGION DALARNA
 Dalarnas Hjälpmedelscenter

Hjälpmedelsbutik och visningsmiljö

Alla kan vi behöva hjälpmedel. Kanske för att påskynda tillfrisknandet eller helt enkelt för att göra vardagen enklare. Välkommen till vår visningsmiljö på Skomakargatan 22 i Borlänge där vår kunniga personal ger dig råd utifrån just dina behov. Vi har öppet mellan 08.00 och 16.30 vardagar. Våra butiker hittar du på Falu lasarett, Dalarnas Hjälpmedelscenter i Borlänge och på Mora lasarett. Mer information hittar du på vår hemsida www.regiondalarna.se/dh

Falun Huvudentrén, Falu lasarett, mån-tors 10.00-16.00, fredag 10.00-14.00
Borlänge Dalarnas Hjälpmedelscenter, Skomakargatan 22, vardagar 08.00-16.30
Mora Hjälpmedelscentralen, Mora lasarett, måndag-torsdag 08.00-16.00, fredag 08.00-15.00, lunchstängt 12.00-13.00
www.regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen





Dala Sinfoniettan

www.dalasinfontiettan.se



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är fräska 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!

Kom ihåg att lämna in motionskortet för Period 2 vinter **senast tisdag 14 april**. Utlottning av vinster sker under april månad. Vinstlistan redovisas i sommar-numret av MedlemsNytt.

Från 1 april – 31 augusti 2020 är det dags för Period 1 Sommar igen. I detta utskick finns motionskortet i mittuppslaget. Du kan också hämta motionskort på SPF Senioreernas expedition eller skriva ut det från vår webbplats (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 Senioreernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast torsdag 10 september 2020**.

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt.
Kroppen är gjord för rörelse och har behov av att användas för att bibehålla en bra funktion.**

Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika.

I början av maj flyttas spelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen, med **samling kl 09.45 och start med spelet kl 10.00**.

Ta med kaffe även vid utomhusspelet.

Ledare/kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

Du som vill komma med kan kontakta någon av våra ledare Hans Engström (0730-612 931), Kent Malmström (076-844 7918) eller Håkan Söderkvist (073-699 0480).

Bowling spelas varje fredag i bowlinghallen på Falu Bowling & Krog.

Det finns fyra starttider från kl 09.30 till 13.00 att välja på.

Skor och klot får du låna i hallen utan kostnad. Det ingår i det pris du betalar för varje serie. Vårsäsongen avslutas fredagen den 22 maj.



Långvandring och Skidåkning

Det har varit en fenomenal vinter för långvandring, men urusel för skidåkning.



Första tisdagen i december lyckades vi faktiskt åka skidor uppe vid Stångtjärn i riktigt fina spår. Långvandringarna har fortsatt att rulla på med många deltagare.

Vi vandrar eller åker skidor varje tisdag. Vi bestämmer inför varje vecka vad det blir. Följ oss på hemsidan och Facebook, så kan ni se vad som är aktuellt. Vill du ha personlig information, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com.

Stavgång

Varje onsdag kl 10 vid Magasinsbron startar stavgångarna promenaderna runt Kålgården. Nya deltagare är mycket välkomna. *Ingen föranmälan!*

Kontaktperson: Monica Hillner 070-417 4232

Skogsvandringar

Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap! Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Sträckor på 3 till 6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två timmar är vi tillbaka på startplatsen. Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 23 april: Limsjön runt (Leksand)

Lättvandrad sträcka på 7 km, inkl viss fågelskådning.

Samling kl 9.00 (obs tiden!) Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

Ansvarig: Tord Halvarson (tel 076-807 52 74)

Torsdag 30 april: Stugstigen, Lugnet

Kuperad sträcka på 4 km.

Start kl 9.30 vid Lugnets skidstadion.

Ansvarig: Göran Hedén (tel 070-631 86 41)

Torsdag 7 maj: Puttbo – Glamsarvet

Lätt vandring på ca 5 km.

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

Ansvariga: Olle och Silja Lagerberg (tel 070-310 41 43)

Torsdag 14 maj: Kapellberget/Kapellgrund

Ca 5 km vandring i medelkuperad terräng.

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samåkning.

Ansvarig: Tord Halvarson (tel 076-807 52 74)



Torsdag 21 maj: Sundborn

Drygt 5 km i lätt kuperad terräng med start vid elljusspåret.

Samling kl 9.30 Lugnet (stora gratisparkeringen) för samäkning.

Om du vill, provar vi tillsammans den japanska skogsmeditationen, Shinrin-Yoku, även kallad ”skogsbad”.

Ansvarig: Ulla Persson (tel 072-203 83 26)

Preliminärt också:

Torsdag 28 maj: Jungfruberget

Samling kl 9.30 Lugnet

Mer information längre fram på www.spf.se/falun under Friskvård.

Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling! Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en nybörjarkurs. I kursen får du instruktion av vår duktige instruktör Jonas Osterman och du får samtidigt social gemenskap med andra SPF-medlemmar.

Du som redan spelar golf men vill ha hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Svingen och närspellet behöver säkert korrigeras efter vintervilan och det kan du få i fortsättningskursen. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör.

Kurserna förläggs till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman, som är professionell instruktör.

Kursavgifter och tider för kurserna:

Kursavgiften för nybörjarkursen är 2.100 kr och omfattar sju tillfällen, 5 x 1 tim praktik och två teoripass. I kursavgiften ingår även lån av klubbor under praktiken, spel på banan och vid enskild träning mellan kurstillfällena samt medlemskap i golfklubben under år 2020.

Dagar för nybörjarkursens praktik: mån 4 maj, tis 5 maj, fre 8 maj, mån 11 maj och tis 12 maj. Mån och tis kl 14.00, fre kl 09.00. Teoripassen är förlagda till lördagar och det finns flera lördagar under maj-juni att välja på. Dagar meddelas vid första praktiklektion.

För fortsättningskursen är avgiften 600 kr för fyra tillfällen med en tim/gång.

Tider för fortsättningskursen: mån 4 maj, tis 5 maj, mån 11 maj och tis 12 maj. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare.

Starttider för de olika grupperna: kl 09.00, kl 10.00, kl 11.00, kl 13.00.

Om dessa grupper skulle fyllas kan tider på andra dagar ordnas.

Anmälan till kurserna kan göras via e-post till hansthors18@gmail.com.

Det går också bra att ringa till Hans Thors, tel 179 26, 070-677 05 49.



Du som har frågor om golfkurserna eller andra frågor om golf kan kontakta Hans Thors på telefon eller e-post. För frågor om golf kan du även kontakta Inger Åberg, 070-1544706 eller e-post inger.pierella@hotmail.com

Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro på onsdagar med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana så snart banan är spelbar.

Spelform: scramble. Startavgift: 40 kr. Greenfeeavgift: 120 kr för icke medlemmar. Samling vid klubbhuset. *Ingen föransmälan behövs.*

Ledare: Daniels Sven Olsson, tel 070-578 20 35

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolfsen meddelas i gruppejl.

Att komma ihåg: Sommaren 2020 räknar vi med att för femtonde året genomföra **föreningsmästerskap i golf** för SPF Seniorerna Falun.

Tävlingen, över 18 hål, spelas under juni månad på Samuelsdals golfbana. Mer information om tävlingen i nästa nummer av MedlemsNytt.

Mjukgymna, funktionell träning, vattengymnastik

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas i månadsskiftet april/maj.

Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i september, kommer i MedlemsNytt nr 3 i slutet av augusti.

Volleyboll

Alla intresserade träffas **varje torsdag** kl 09.00-10.30 i D-hallen, Sporthallen, Lugnet.

Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 6469. Ingen föransmälan behövs.



Vattengymnastiken i Lugnetbassängen

Vattengymnastiken i Lugnetbassängen pågår varje måndag kl 15.00 till dess utebassängen öppnar i maj månad. Kostnad är 65 kr/gång. Biljett löses i receptionen. Ingen föransmälan behövs.



(Foto: Lottie Sundlöf)

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, smkall	076-808 5485	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Sven-Christer Kihlén	070-631 2909
Urban Björn	070-311 7131	Anna Maria Wahlberg	023-259 92
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Gunilla Barkar	070-677 1898
Inger Strandmark	070-232 4399	Staffan Mild	072-741 8830

Aktuellt från KPR

Falurummet på Kulturhuset är numera platsen för möten med KPR. Senast var salen ommöblerad så att småbord var utplacerade med plats för fyra personer vid varje. Det var bäddat för grupparbeten! Dessa kom bl.a. att handla om Seniorernas Hus, väntjänst och ensamhet, men först rapporterades om **seniormässan** som omvårdnadsförvaltningen anordnade Kulturhuset i november. Kommuninnevånare över 75 år var inbjudna. Över 200 personer kom till förmiddagens föreläsningar om vad kommunen kan göra för de äldre. I foajén fanns flera utställare från bl.a. Räddningstjänsten, polisen, banker, försäkringsbolag och Kopparstaden. Ett bra initiativ och väl genomförd information, ansåg flera besökare.

Under de senaste åren har vi i KPR arbetat för att få till stånd ett **Seniorernas hus**. Representanter för pensionärsorganisationerna och omvårdnadsförvaltningen har bildat en arbetsgrupp som ska utforma program för verksamheten. För att få information och inspiration har arbetsgruppen besökt Gnesta som har ett väl fungerande Seniorernas Hus. Jonas Hampus, sektionschef omvårdnadsförvaltningen, redogjorde för besöket. I de efterföljande gruppdiskussionerna fann vi att större delen av deras koncept är användbart också i vår kommun.

Möjliga lösningar för att kunna erbjuda väntjänst var ett annat ämne för gruppdiskussion. Hur ska vi nå dem som är ofrivilligt ensamma? Hemtjänsten kan vara en förmedlande länk och likaså vårdcentralerna. I över femton år har SPF:s väntjänst arbetat med individuell väntjänst då ”väntjänstare” kunnat göra hembesök hos ensamma. Lagstiftning som skyddar den personliga integriteten gör att direktkontakter inte kan tas numera. En annan del av väntjänsten har varit att ordna med kaféer, gemensamma luncher och utflykter. Sådana aktiviteter kan underlättas och utvidgas i Seniorernas Hus.

Läs mer på sidan 13.

Margareta Dunkars

Äldreomsorgens måltidsråd

En gång om året hålls möte med Måltidsrådet på inbjudan av kommunens dietister. SPF Seniorernas två representanter, Staffan Mild och Margareta Dunkars, deltog i november i årets möte tillsammans med representanter för PRO, SKPF och Vision. Chefen för Haraldsboköket, dietkocken och förste kock medverkade.

Dietisterna redogjorde för delar av Socialstyrelsens nationella brukarundersökning där intervjuade i alla kommuner i landet hade fått svara på frågorna ”hur brukar maten smaka” och ”om måltiderna är en trevlig stund på dagen”. Falu kommun låg betydligt över riksgenomsnittet. Måltidsmiljön är lika viktig som smaken på maten.

Numera får Haraldsboköket kött från Naturskolan. Till nyår serveras rätter av lammkött.

Aptit på livet men mindre aptit på maten? är en ny broschyr som kan beställas från Livsmedelsverket. Den ger goda råd som bygger på vetenskaplig grund om bra mat för äldre.

En helt ny folder presenterades som klargör hur det går till att äta pensionärlunch på skolrestaurangerna. Ett 20-tal skolmatsalar är namngivna med öppettider. **Från och med 2020 kostar lunchen 60 kr** för oss pensionärer och då får vi rikligt salladsbord, två varmrätter, smör, bröd, mjölk och kaffe.

På kommunens hemsida finns information om måltidsverksamheten med veckomatsedlar. Tyvärr är det svårt att hitta uppgifter om äldreomsorgens mat och måltider. Vi för fram önskemål om att den informationen blir lika lättillgänglig och logiskt presenterad som skolornas.

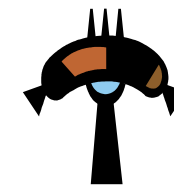
Det är sällan vi nu för tiden hör klagomål på äldreomsorgens mat. De matlådor som hemmaboende pensionärer kan beställa fick vi flera smakprov på. Maten var aptitligt presenterad i lådorna. På dagens meny stor gulaschsoppa och pannkaka. Soppan var mustig och hade lagom sting och pannkakorna smakade som vi är vana vid. Det fanns ingen anledning att klaga!

Margareta Dunkars

Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemmaboende pensionärer?
SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är Margareta Dunkars.

Kontakta henne per telefon 076-808 54 85 eller e-post margareta@dunkars.se



PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråd har till uppgift att vara en länk mellan befolkning och hälso- och sjukvården. De har cirka två möten per halvår. SPF Seniorernas representanter vill gärna ha **dina synpunkter på vården vid din vårdcentral** att framföra i vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet:	Eva Grönlund, 070-719 3087, gronlund.falun@gmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, stortekla@hotmail.com
Grycksbo	Sigrid Strand, 072-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 023-510 96, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund	Ulla Jansson, 023-178 88, ulla.bi.jansson@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken	Ingvar Mårtensson, 023-310 23, ingvar.martensson43@gmail.com Jörgen Adolphson, 073-975 9410, info@fredrikadolphson.se
Falu vårdcentral	Urban Björn, 070-311 7131, urban.bjorn@tele2.se Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
Sammanställande: (vakant)	

Aktuellt från Patientråden

Patientråden har inte haft några nya möten att rapportera från.



Vid föreningens medlemsmöte i november informerade Eva Grönlund (bilden) om Patientrådets verksamhet.

Alla vårdcentraler i kommunen har ett patientråd, som SPF ingår i och som träffas två gånger per termin. Rådet är en länk mellan befolkningen och vårdcentralen.

Vid dessa träffar informerar vårdcentralen om sin verksamhet och vi kan genom våra representanter föra fram synpunkter och ställa frågor.

Eva och hennes kollegor uppmanade oss att ta kontakt och föra fram våra åsikter. En aktuell fråga är till exempel att verka för att fler äldrejuksköterskor

anställs. Idag har bara två vårdcentraler sådana tjänster.

Barbro Carnehad

Trygghetsboendegruppen tackar!

Det var ett stort deltagande i Trygghetsboendegruppens Enkät 2019. Vi i gruppen vill tacka alla för deltagandet. Era svar kommer nu att vara till stor hjälp i gruppens fortsatta arbete för att få fram fler trygghetsboenden i Falun. Nedan följer resultat av enkäten.



1. Enkäten sändes ut till 2001 e-postadresser, och de utan e-postadresser kunde svara med hjälp av expeditionen. Vi fick svar från 510 hushåll (829 personer). Av dessa var hela 462 hushåll positiva till att bo i ett trygghetsboende.
2. Var vill de flesta bo? Jo som väntat är det centralt de flesta vill bo; sedan är det norr och öster om centrum som många önskar bo.
3. När det gäller boendeformen är det kooperativ hyresrätt och vanlig hyresrätt de flesta önskar.
4. Beträffande bostadsstorlek är det 3 rum och kök som de flesta önskar, och sedan är det 2 rum och kök som efterfrågas.
5. Av de hushåll som kan tänka sig bo i ett trygghetsboende är 57 procent födda på 40-talet och 25 procent på 50-talet.
6. Hur många personer är det i hushållen? 167 hushåll består av en person (dvs 36 procent av de svarande hushållen), övriga består av två personer. Detta visar att det är många som sitter ensamma och som önskar bo i ett trygghetsboende med möjlighet att träffas i gemensamhetslokaler.

Trygghetsboendegruppen har fortsatt kontakt med ett antal byggherrar, kommunen och politiker. De projekt som vi bevakar och försöker påverka är fortfarande i sin linda. Alla vet att det tar tid från tanke till färdigställande. Vår enkät uppskattas av alla vi presenterar den för. Enkäten är ett bra bevis på att det behövs trygghetsboende i Falun.

Läs gärna inlägget **"Seniorpodden om bostäder"** Senioren nr 1 2020 sidan 82.

När det gäller våra framtida trygghetsboenden måste vi nog vara beredda på att våra lägenheter kommer att vara betydligt mindre än vad vi varit vana vid hittills. Detta för att vi skall ha råd att bo där med hänsyn till kostnadsutvecklingen.

Än en gång ett stort tack till alla som besvarat vår enkät. Trygghetsboendegruppen arbetar fortsatt vidare med vår vision om att det skall byggas fler trygghetsboenden i Falun. Även om det kommer att ta tid innan vi kan flytta in.

Trygghetsboendegruppen

Urban Björn Sören Norgren Herbert Carlén Gunnar Trued

KOMMUNEN och REGIONEN ERBJUDER:

Träffpunkter

Falu kommun ordnar träffpunkter på flera håll. Träffpunkterna är mötesplatser för sociala aktiviteter och hit är alla välkomna. De flesta som kommer är äldre som vill ha omväxling, träffa andra och umgås. Här finns aktiviteter som stimulerar och håller alla sinnen igång.

Ring för att få program!

Britsarvsgården, Tegelvägen 16, telefon 023-877 14

Hosjögården, Centralvägen 21-25, telefon 0246-815 30

Sandtäktsgården i Bjursås, Bjursåsvägen 28, telefon 023-827 06

Källängetskolan i Svärdsjö, Källevägen 2A, telefon 0246-815 30

Programmen hittar du på kommunens webbplats www.falun.se, klicka på Stöd och omsorg/Äldre/Mötesplatser och träffpunkter"

Anhörigstöd

Omvårdnadsförvaltningen i kommunen arbetar aktivt med stöd till dig som vårdar en anhörig i hemmet. Man erbjuder t ex **Anhörigrupper**, **Anhörigträffar/café**, **Anhörigv rdarkort**, **Anh rigkurator/stödsamtal**, **Avl sning**, **Avl sningsplatser/v xelv rd**, **Dagverksamhet** och **Trygghetslarm**.

Har du frågor om anh rigverksamheten, kontakta **Anh rigsamordnaren** eller **Biståndsenheten** via kommunens växel, tel 023-830 00.

Förebyggande hembesök

Du som fyller 75 år eller mer och som inte redan har hemtjänst eller bor på vård- och omsorgsboende kan få ett **förebyggande hembesök från kommunen**.

Om du vill ha ett hembesök, ta kontakt på telefon 023-877 80.

Om du inte vill ta emot hembesök, kan du få information hemskickad.

Säkerhet i vardagen –smarta val på äldre da'r

Region Dalarna inbjuder alla seniorer till en temadag
onsdagen den 15 april kl 9.00 – 15.00

Dalarnas Hjälpmedelscenter, Skomakargatan 22, Borlänge

Anmälan senast den 31 mars på

utbildning.hjalpmedelscenter@regiondalarna.se

eller telefon 0243-49 78 72. Vid anmälan ange namn, adress, helst e-postadress, och telefonnummer. Anmälan är bindande.

Stadsbiblioteket

Varje onsdag kl 13-15 hela vårterminen (utom vecka 9/sportlov och vecka 16/påsklov) kan du få

gratis hjälp med frågor om telefon, surfplatta eller dator

av gymnasieelever från Drottning Blankas gymnasieskola.

Plats: Ljushallen, Falu Stadsbibliotek

Boken kommer

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till stadsbiblioteket, kan biblioteket komma till dig.

Vi kör gratis hem böcker ( ven talböcker) till dig en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-822 37



Boken kommer – digitalt

Du kan även via nätet till din dator/läsplatta ladda hem böcker att l sa eller lyssna på.

Gå in på bibliotekets webbplats <https://bibliotek.falun.se> och klicka på rubriken "E-biblioteket" för att l sa om vad som erbjuds och hur du g r till väga.

Kommunfixaren

hjälper dig som  r 67  r eller äldre med praktiska sm jobb i hemmet så att du slipper skada dig.

Exempel: halkskydda mattor, byta lampor och lysrör, byta batterier i brandvarnare, fästa upp sladdar, byta gardiner, smörja l s, flytta fram sop-tunnan, hämta lättare saker från

vind och källare, k ra bort lätta sopor och tidningar.

Uppdraget f r ta högst en timme och kostar dig ingenting. Du håller själv med all materiel.

Ring kommunens kontaktcenter, tel 023-830 00 för beställning och information.

Pension rlunch = Lunch i skolan

Du som  r pensionär och har fyllt 67 år kan äta lunch i en skolrestaurang nära dig. Det finns en lång rad skolor att välja mellan.

Först behövs ett biståndsbeslut från kommunen. Ring 023-830 00 för att få blankett för ansökan. Den beviljas om du har fyllt 67 år.

Lunchkupongerna säljs i h ften om tio och kostar 600 kronor.





Lunchpremiär!

Till årets första gemensamma fredagslunch kom rekordmånga medlemmar. Från och med i år prövar vi en ny restaurang, Gamla Elverket på Ölandsgatan.

– Vi var säkert ett trettiotal, säger Karin Malmgren, som är ansvarig för fredagsluncherna.

Vi serverades ett stort saladsbord med hembakat bröd,

och vi kunde välja mellan fyra olika soppor, för dagen gulaschsoppa, kantarellsoppa, linsoppa och sötpotatisoppa. Och som fredagsdessert chokladpudding med vispgrädde.

Allt smakade mycket bra och medlemmarna var överlag väldigt nöjda.

Nästa lunchtillfälle blir fredagen den 6 mars kl 12.45. Välkommen då!
Se också sidan 6.



Text: Margareta Nissby Foto: Maria Bjerneby Häll

Visste du att:

– **Elektricitetsverket** för inomhusbelysning i Falun öppnade i november 1892. Det drevs till en början av två ångturbiner men förstärktes 1903 med en ny kraftstation i Sundborn. Omkring sekelskiftet 1900 tillbyggdes elverket med kontor, garage, verkstad och förråd.

– **Ölandsgatan** är uppkallad efter den gamla stadsdelen Ölandet. Innan man på 1600-talet började fylla ut åns sankar stränder med slagg, bestod detta område sannolikt av en eller flera små öar.

(Källa: Falu kommun)

	
	<p>Husqvarna E 10 med 22 sömmar bl a overlock och knapphål 1.995 kr Service med 12 månaders garanti</p>
	<p>Husqvarna Sy – Jörgen Eriksson Parkgatan 1, Falun, 023-108 43 <i>Fri hämtning och utkörning inom Falu kommun</i></p>

En kurs som räddar liv

Fyra minuter klarar vår hjärna sig utan syre, sedan börjar hjärncellerna dö. Det fick vi lära oss på en kurs i hjärt-lungräddning som ordnades i Nybrokyrkan på uppdrag av Myndigheten för samhällsskydd och beredskap och som därför var gratis för oss i SPF Seniorerna. Gösta Ljungberg från Civilförsvarsförbundet ledde kursen, som förutom teori också innehöll handfast praktik.

Hjärnan klarar sig alltså maximalt fyra minuter utan syre, så det gäller att agera snabbt vid ett hjärtstopp för att kunna rädda liv.

– Vid ett hjärtstopp slutar hjärtat att transportera syre till hjärnan, men det finns fortfarande syre kvar i blodet, så det gäller att hålla igång cirkulationen, sade Gösta Ljungberg.

Och det är där hjärt-lungräddningen kommer in. Men först måste man kontrollera om människan kan andas själv, kan den inte det måste man larma ambulans på telefonnummer 112 och därefter starta hjärtkompressioner, 30 hårda och snabba tryck över bröstkorgen och sedan två fingrar under patientens haka för att få fria luftvägar och därefter två kraftiga inblåsningar i patientens mun så att bröstkorgen lyfts. Så fortsätter man tills ambulanspersonalen kommer och tar över och det är ett hårt arbete.

Vi fick själva prova på att ge hjärt-lungräddning på dockor och det var jobbigt, lärorikt och svettframkallande. Dockorna klickade när vi gjorde rätt och det var inte helt lätt att få dem att göra det.

– Det är bättre att göra något än inget alls, sade Gösta Ljungberg, uppmuntrande. Men idealt är att man trycker ner bröstkorgen på en vuxen människa omkring fem–sex centimeter vid varje kompression.

Har man tur finns det en hjärtstartare i närheten och med hjälp av den kan man ge elstötar som startar hjärtat igen. Gösta Ljungberg demonstrerade på en docka och vi fick se och höra hur hjärtstartaren kopplades till dockan/patienten och sedan gav tydliga och klara instruktioner efter att ha analyserat tillståndet.

Hjärtstartare är kanske inget man köper och har hemma, men via www.hjartstartarregistret.se kan man se var de närmaste hjärtstartarna finns.

Den som vill vara förberedd på att hjälpa och kanske rädda liv kan köpa små kit för livräddning på apoteket och Röda Korset, som man kan bära med sig. Men kanske viktigast av allt: Gå en kurs i hjärt-lungräddning!

Förutom hjärt-lungräddning instruerades vi också i livräddning; att hjälpa någon som satt i halsen, någon som blöder kraftigt eller hamnat i chock. Det var en mycket lärorik eftermiddag.



Villa Bergalid – intressant om ovanligt hus



Villa Bergalid står högt över Falun med torn och tre våningar, varav en i suterräng. Den byggdes åt Erik Johan Ljungberg, då disponent för Stora Kopparbergs bergslag. Och i januari fick vi, 47 medlemmar i SPF Seniorerna Falun, möjlighet till rundvandring i villan.

Erik Johan Ljungberg föddes 1843 i Grythyttan, han utsågs 1875 till disponent för Stora Kopparbergs bergslag. Som sådan utvecklade han Domnarvets Jernverk och startade Kvarnsvedens Pappersbruk. Han räknas till Sveriges största industrialister. Idag finns Ljungbergsfonden

kvar, en utbildningsfond som varje år delar ut 30 miljoner kronor till barn och ungdomar med intresse för teknik, naturvetenskap och entreprenörskap.

Mellan 1900 och 1902 byggdes Bergalid, den största privatvillan i Falun, med en takhöjd på 4,60 meter i entréplanet, med möbler i valnöt tillverkade i Venedig och en svängd trappa med detaljer i trappräcket i järn, importerat från Köln, men tillverkat på Domnarvet.

Villan utrustades med centralvärme, men kompletterades med kakelugnar. Den fick tredubbla fönster, en mathiss, ett garage för bilen som chauffören körde och servade och i källaren en väldig tvättmaskin (bildden t h), konstruerad av Ljungberg själv.

Här bodde Ljungberg och hans hustru Hildur ensamma sedan deras ende son Einar dött som femåring 1889.

Idag ägs villan av frimurarna som har sina möten där, men som också hyr ut till bröllop och andra fester. Villan är byggnadsminnesförklarad och bland annat entréplanet får inte förändras, villan räknas också till Världsarvet. I juli 2010 drabbades villan av en anlagd brand och fick omfattande skador på övervåningen. Skador som kostade cirka 20 miljoner kronor att reparera.

Inger Söderlund



Falu Dragspelsgille på medlemsmöte

Nybrokyrkan fylldes en dag i november av över 100 SPF-medlemmar, som bjöds på ett fylligt program med Falu Dragspelsgille under ledning av Karl-Ivar Jonsson.

Gillet startade sin verksamhet 1973 och nu kom tretton glada musikanter, de flesta med dragspel, men också med fioler och gitarrer för att underhålla oss.

Speakern Matts Nordström guidade oss genom ett varierat program, som bl.a. innehöll spelmanslåtar, vals och tango liksom sång. I potpurrier återfann vi gamla "pärlor" och publiken fick också möjlighet att sjunga med i allsång som i Calle Schewens vals. Det rådde ingen tvekan om att såväl musiker som publik gladdes åt att dela denna musikstund.

Efter musikunderhållningen informerade Eva Grönlund om Patientrådets verksamhet. Läs på sidan 32.

Avslutningsvis informerade Gunilla Barkar om projektet *Aldrig ensam*, som har som mål att minska ofrivillig ensamhet. Distriktsstyrelsen är engagerad i detta liksom Vuxenskolan. Läs på sidan 13.

Barbro Carnehaq

Digitala betalningar

Vid medlemsmötet i december, då det var Luciatåg, måste programkommittén sätta "lapp på luckan" när alltför många besökare anlände, för att inte överskrida det av brandmyndigheten tillåtna antalet i Nybrokyrkan.

Vid januarimötet med rubriken "Kom igång med digitala betalningar" var det bara 30-40 åhörare som kom.

Trots det konstaterade programkommitténs Hanne Hedin efteråt att vi kanske ändå var för många för att lärandet skulle fungera bra. Dessutom var tiden alltför knapp. Därför återkommer nog programkommittén med erbjudanden om utbildning i mindre grupper (kanske 5-6 personer) och

med längre tid (kanske några timmar) och uppdelat på vilken sorts telefon man har. Det kommer i så fall gruppmejl med uppmaning att anmäla sig – håll ögonen öppna!

Som avslutning efter kaffet berättade Sten Sundin från SeniorNet om de datorkurser som den föreningen arrangerar. Se <https://falun.seniornet.se/>.

På Stadsbiblioteket kan du få gratis hjälp med telefon- och datorproblem av gymnasielever varje onsdag (under terminstid) kl 13-15. Läs mer på <https://bibliotek.falun.se/sv/event/it-hjalp-1>.

Bo Bävertoft

Varning för bedragare!

Pensionsmyndigheten varnar för en ny form av bedrägeri.

—Se upp för aktörer som kallar sig exempelvis **City pension, Livia Pension, Pensionsförmedlingen** eller **Pensionsförening**. Vi har inget samarbete med någon av dem, säger Pensionsmyndigheten.

- Vi vill varna för att i kontakt med dessa eller någon annan aktör du inte litar på, använda någon form av bankdosa eller e-legitimation.
- Och kanske viktigast av allt: Logga inte in med ditt BankID när någon du inte känner eller litar på uppmanar dig till det!



Pensionsmyndigheten understryker att det bara är till den man ska vända sig i frågor om sin allmänna pension eller om man vill ansöka om pension eller andra förmåner, eftersom det endast är just Pensionsmyndigheten som handlägger sådana ärenden.

– Det gör du genom att använda våra e-tjänster eller kontakta oss, skriver man på sin hemsida, pensionsmyndigheten.se.

(Ur Seniorens)

* * *

Har du rätt till bostadstillägg?

Från och med 1 januari 2020 höjdes taket för bostadstillägg för pensionärer från 5.600 kronor till 7.000 kronor i månaden.

Bostadstillägg är ett skattefritt tillägg till den allmänna pensionen. Det som avgör rätt till bostadstillägg är din bostadskostnad, din inkomst och eventuella tillgångar. Du kan ansöka om du bor i Sverige, är över 65 år och tar ut hela din pension, även premiepensionen. Du ansöker för din permanentbostad.

Många pensionärer som idag är berättigade till bostadstillägg har inte sökt.

Mer information finns på

www.pensionsmyndigheten.se/För_pensionärer/Bostadstillägg_och_ekonomiskt_stöd



*Hallå,
Lena Söderlund!*



Du är ansvarig för Körkommittén, vem är du?

- Jag är en mångsidig person med brokig bakgrund, både vad gäller utbildning, yrkesval och fritidsintressen. Under största delen av mitt liv har jag arbetat som lärare på Yrkesakademin.
- Jag är inte rädd att prova nytt även inom okända områden, så på fritiden ägnar jag mig åt att renovera huset, skapa i trädgården, väva mattor, sy och sticka, måla acryl och akvarell, göra lerfigurer, smycken, läsa böcker m m, vilket har gjort mig ganska ”användbar”. Bland annat leder jag en cirkel i acryl- och akvarellmålning i vår.

Hur ser du på Körkommitténs och körens verksamhet i föreningen?

- Att ansvara för seniorkören är inte svårt med så engagerade körmedlemmar. Vi upplever att det är en form av friskvård att sjunga tillsammans. Det ger oss en social gemenskap och glädje som vi sprider genom att framträda på bl a äldreboenden, medlemsmöten, körstämmor m m. Jag skulle gärna se att våra framträdanden på årsmötena blev tradition.
- Kören består idag av 50 personer, sopraner, altar, tenorer och basar. Vi välkomnar nya medlemmar till samtliga stämmor och framför allt tenorer.

Något annat du vill tillägga?

- Som pensionär förverkligade jag min dröm om att få vara nära naturen genom att skaffa en liten stuga mitt i skogen. Tyst och stilla med en liten bäck porlande i tomtgränsen. Bär och svamp inom promenadavstånd. Gott om plats för alla mina intressen. Lugn och ro och harmoni.



*Inger Söderlund
ställde frågorna.*

*Maria Bjerneby
Häll fotade.*

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.

Du som inte är med på Facebook:

Det är inte farligt! Och du kan mycket väl börja med att läsa vad dina facebookvänner skriver innan du själv börjar lägga ut text eller bilder. Så att du kan vänja dig.

Har du inte Facebook?

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

Med QR-koden till höger

kommer du till vår Facebooksida.



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!*

Nu även grupp-SMS! Om du inte har e-postadress, kan du nu 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).

Det har under en tid tyvärr varit problem med våra gruppmejl, som vi brukar skicka ut ungefär en gång i veckan. En del mottagare, som har Telia, får gruppmejlerna till sin skräppost, eller inte alls. Vi hoppas att det löser sig snart. Till dess kolla i din skräppost!

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har i dag 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.

Medlemsavgift 2020: 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 för påföljande 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 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.spfpension.se.

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 föreningen

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

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

*Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" på vår
webbplats förstasida eller kontakta vår expedition
per telefon, post, e-post eller personligt besök (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 2020:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	23 april / 30 april	vecka 21
Inför hösten	30 juli / 6 augusti	vecka 35
Inför vintern	22 oktober / 29 oktober	vecka 47

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2020:1

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

Redaktion:

Herbert Carlén, herbertcarlen@gmail.com

Margareta Nissby (redaktör), margareta.nissby@telia.com

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Margreth Lindgren (gruppmejl), evymargreth@gmail.com

