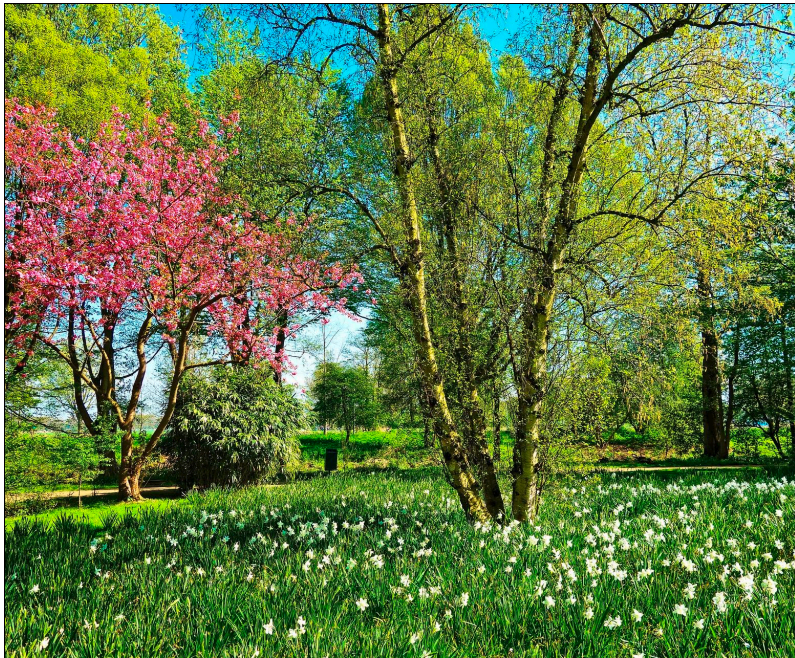


# INFÖR VÅREN



## Styrelse 2021

|                   |                    |               |
|-------------------|--------------------|---------------|
| Ordförande:       | Anders Sätterberg  | 070-731 5119  |
| Vice ordf:        | Bertil Eek         | 070-664 5450  |
| Kassör:           | Kerstin Assmundson | 076-103 52 52 |
| Sekreterare:      | Karin Malmgren     | 070-621 1248  |
| Ledamöter:        | Gunilla Barkar     | 070-677 1898  |
|                   | Herbert Carlén     | 073-805 5700  |
|                   | Birgitta Wallman   | 070-330 4709  |
| <b>Revisorer:</b> | Gunilla Runström   | 0702-565 459  |
|                   | Ingegerd Lindfors  | 076-197 7400  |
|                   | 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  
verksamhetsansvariga.  
Styrelseprotokoll  
finns tillgängliga på  
expeditionen.

## Verksamhetsansvariga

|                            |                                        |                              |
|----------------------------|----------------------------------------|------------------------------|
| Expeditionskommitté:       | Karin Malmgren                         | 070-621 1248                 |
| Friskvårdskommitté:        | Hans Thors                             | 023-179 26                   |
| Husgrupp:                  | Anders Runström                        | 070-266 9450                 |
| Informationskommitté:      | 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<br>och Kersti Jungsbo | 072-218 2235<br>070-576 5456 |
| Patientråden:              | Marianne Häggblom                      | 070-463 3642                 |
| Programkommitté:           | Hanne Hedin                            | 070-433 6477                 |
| Resekommitté:              | Elsie Karlsson                         | 076-803 8415                 |
| Studiekommitté:            | Christina Haggren                      | 070-695 4756                 |
| Valberedning:              | Anders Runström                        | 070-266 9450                 |

## Expedition/information

|                         |                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Telefon, expedition:    | 023-690 45                                                   |
| Telefontid:             | Helgfria tisdagar 10-12 (tills vidare)                       |
| Besöks- och postadress: | Åsgatan 37, 791 71 Falun                                     |
|                         | <b>INGA BESÖK FÖR NÄRVARANDE</b>                             |
| Expeditionsgrupp:       | Karin Malmgren, Eva Wind, Lisbeth Lundin                     |
| 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 föreningen](http://www.spf.se/falun/om_foreningen)

## Ordföranden har ordet

**Jag hoppas att alla** haft det så bra som omständigheterna har tillåtit över helgerna. Även om inte pandemin är över än finns ljus i sikte. Inom några månader bör vi alla fått vårt vaccin. Det är dock viktigt att komma ihåg att vaccinet är ett skydd för oss mot svårare sjukdom. Det innebär inte att vi kan börja återgå till ett normalt leverne. Det kommer fortsatt att finnas restriktioner som begränsar våra möjligheter till aktiviteter.

**Vi kan notera** att dagarna blir längre och solen börjar värma. Det inger hopp om en vår där naturen vaknar upp, utan påverkan av den pandemi som fortsatt belägrar oss. Det innebär också att det kommer att finnas möjligheter till aktiviteter utomhus, men sannolikt med restriktioner. I allra bästa fall får vi nog se att det blir först under hösten som vi kan återgå till mera normala aktiviteter.

För alla i vår organisation som har till uppgift att se till att vi har den mångfald av aktiviteter som vi normalt har, är det frustrerande att se att tiden bara rinner i väg. Det enda vi kan göra är att planera så att vi kan starta upp så fort möjligheterna ges. Här känner jag mej trygg i det arbete som sker i respektive kommitté.

**När ni läser detta** har vårt årsmöte genomförts på ett annorlunda sätt. Utfallet har blivit som det normalt är vid ett fysiskt möte. Såväl styrelse som de olika kommittéerna har sina planer fastlagda och har ambitionen att utveckla vårt

utbud. Mera information finns på annan plats i MedlemsNytt.

**I september sökte** vi statsbidrag inom ramen för projektet kring ofrivillig ensamhet. Vår ansökan hade som grund att skapa mera långsiktiga förutsättningar för att arbeta med problemet ofrivillig ensamhet. Ansökningarna för 2021 uppgick till 136 mkr. Tillgängliga medel var helt plötsligt 18,5 mkr mot tidigare 50 mkr per ansökningstillfälle. Vår ansökan avsågs med

motiveringen att den inte helt uppfyllde kraven i projektets syfte och att medlen var begränsade.

När man tar del av denna process kan bara konstateras att det är viktigare att kunna bjuda på en middag vid ett tillfälle än att skapa förutsättningar för att minska ensamheten långsiktigt. Man måste allvarligt fundera över hur denna hantering av skattemedel kan få fortsätta. För vår del kommer inte detta att förändra våra ambitioner att utveckla vår verksamhet.

**Styrelsen kommer** fortsättningsvis att arbeta för att vi skall få de lokalalternativ som vi anser vi har fått utfästelse om i den avsiktsförklaring vi gjort med kommunen. Vi fortsätter därför vårt enträgna arbete. För min del blir det uppenbart att de som ansvarar för lokalfrågorna inte har de mandat som krävs utan måste få tydliga verksamhetsbeslut från den yttersta ledningen inom kommunen.

Kommunala Pensionärsrådet har inte den roll som var tänkt från



början. Mötena upplevs mera som att man vill upprätthålla någon form av sken av intresse för våra frågor. Den politiska ledningen finns långt bort från denna verksamhet. Så är inte stadgarna utformade. Resultatet blir att vi som seniora organisationer lägger ner mycket tid och arbete som tyvärr inte leder till resultat i motsvarande grad. Vi tre organisationer har beskrivit vad vi är beredda att bidra med, men återkopplingen är minimal. Så långt kan bara konstateras att Falu Kommun inte bedömt våra insatser som tillräckligt värdefulla för hela gruppen äldre.

**Det är positivt** att vi nu är tre seniora organisationer som ställt oss bakom en verksamhetsplan för KPR 2021. Tillsammans kan vi därför börja ställa krav om ett mera konkret arbete inom kommunen för att svara upp mot verksamhetsplanens innehåll.

Vår vision för ett gemensamt arbete med de två övriga organisationerna för alla våra äldre inom vårt projekt "Tillsammans i Falun" skall genomföras. För vår egen del kommer vi att fortsätta arbetet med våra egna aktiviteter och utbudet av mera underhållande karaktär. När vi kan återgå till mera normala förhållanden är vår ambition att skapa ett utbud som motsvarar förväntningarna efter en lång och tung stillhet.

**Det känns angeläget** att också beskriva det klimat som vi som organisation verkar i. Modet och engagemanget hos oss i styrelsen är stort och vi vill arbeta för att odla en bra relation till de styrande i vår kommun.

**Nu tar vi tillsammans nya tag och håller ut ytterligare en tid. Vi har ju börjat komma till upploppet med den härliga vårvintern och våren i sikte.**

*Anders Sätterberg, ordf*

---

## Årsmöte i SPF Seniorerna Falun

**S**å var 2021 års årsmöte över – efter nästan 14 dagar. Totalt deltog 133 medlemmar i mötet, antingen digitalt eller via brev. Och en stor majoritet röstade ja till styrelsens förslag.

*Coronapandemin tvingade* styrelsen att detta år fatta beslut om ett digitalt årsmöte, ett möte "per capsulam" – det vill säga ett möte där beslut fattas utan att medlemmarna träffas.

*Den femte februari gick* länken till årsmöteshandlingarna ut i ett gruppmejl och samtidigt skickades brev med handlingarna ut till de medlemmar, som inte har gruppmejl. Och uppgiften för medlemmarna var att rösta ja eller nej till styrelsens förslag till beslut.

Den 17 februari var sista dag för svaren att komma in, den 18:e avslutades mötet formellt i och med att protokollet justerades.



*Sammanräkningen av svaren* visade att totalt 133 medlemmar röstat, 111 röster kom den digitala vägen och 22 via brev.

En stor majoritet röstade ja till styrelsens förslag, bara två röstade nej.

– *Vi tycker det är ett bra resultat*, säger vår omvalda ordförande Anders Sätterberg, 133 deltagare jämfört med 160 på årsmötet i fjol, då vi hade kören med, och 130 året dessförinnan. Så jämfört med fysiska möten var deltagarna inte färre än vanligt.

– Det var skönt att kunna genomföra mötet på det här sättet, säger Anders Sätterberg. Formen passade eftersom de frågor vi skulle fatta beslut om är de traditionella, det hade varit skillnad om vi tagit upp stora frågor, frågor som det funnits anledning att diskutera.

*Drygt 2 000 medlemmar* fick årsmöteshandlingarna via gruppmejl, och 436 fick dem med posten.

*Inger Söderlund*

## ÅRSMÖTET 2021

Till föreningens ordförande för ett år omvaldes **Anders Sätterberg**.

Till ny styrelseledamot och kassör utsågs **Kerstin Assmundson**.

Läs intervjun med henne på nästa sida.

I övrigt kvarstår styrelsen oförändrad.

Organisationen kompletteras med en Husgrupp med uppgift att vara kontaktorgan mot hyresvärden samt svara för värdskap/service i samband med olika aktiviteter i SPF:s lokaler.

Följande nya verksamhetsansvariga/sammankallande valdes:

- **Karin Malmgren**, Expeditionskommittén
- **Hanne Hedin**, Programkommittén
- **Christina Haggren**, Studiekommittén
- **Anders Runström**, Husgruppen

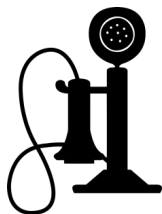
Sammankallande/verksamhetsansvariga i övriga kommittéer kvarstår.

Till ny sammankallande revisor utsågs **Gunilla Runström**.

Revisorerna Ingegerd Lindfors och Håkan Hedell (ersättare) omvaldes.

Till valberedning 2021 utsågs **Anders Runström** (sammankallande), **Christina Haggren** och **Lennart Nilsson**.

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



## Hallå Kerstin Assmundson!

**Du har just valts till vår nya kassör. Vem är du?**

Jag är sedan något år en pensionerad ekonom och bor i Östanfors med hunden Sigge.

**Hur ser du på kassörens uppgift i föreningen?**

Det känns verkligen hedrande att bli vald till kassör i SPF Seniorerna Falun. Det är ett viktigt uppdrag där min långa yrkeserfarenhet bör komma väl till pass.

Så jag ser fram emot att få ta del av SPF:s verksamhet ur ett annat perspektiv.

**Är det något du vill tillägga?**

Mitt motto är ”ordning och reda på enklaste sätt”.



*Inger Söderlund ställde frågorna*

---

### **Besök föreningens webbplats [www.spf.se/falun](http://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/](http://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 vänster** kommer du till vår webbplats.



**Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson**

## MEDLEMSMÖTEN och ARRANGEMANG

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Programkommittén lade under 2020 ett omväxlande program för både medlemsmöten och aktiviteter, men fr o m mars 2020 fick vi ställa in alla aktiviteter på grund av pandemin. Vi hade förhoppningen att kunna starta upp igen efter nyår, men restriktionerna från Folkhälsomyndigheten satte stopp för detta.

Vi har gjort ett program för hela våren 2021. Information fram till mars fanns i förra numret av MedlemsNytt, men de aktiviteterna kommer inte heller att kunna genomföras.

Vi återkommer med information så snart det är möjligt att återgå till ordinarie möten när restriktionerna lättar, de flesta är vaccinerade och pandemin börjar avta. I stället kommer vi att genomföra så många av programpunkterna som möjligt digitalt. Vi hade första programmet i januari med föreläsning av Mats Neubauer om "Sanna och osannolika dalahistorier om bygdeoriginal", vilket föll väl ut.

Nästa program kommer att läggas ut i mars. Det blir **Daniels Sven Olsson, som berättar om Gustav Vasa** med anledning av att det är 500 år sedan han valdes till kung. Information kommer att läggas på föreningens hemsida, skickas med gruppmejl eller per post till dem som inte har möjlighet att se det på annat sätt. På samma sätt kommer vi att informera, så fort det går att återgå till det ordinarie programmet. Vår förhoppning är att vi ska kunna genomföra sommarutflykten i slutet av maj.

*För mer information kontakta gärna expeditionen eller undertecknad.*

*För programkommittén: Hanne Hedin, 070-433 64 77*

## RESEKOMMITTÉN INFORMERAR

**Informationsmötet om 2021 års resor den 18 mars 2021 ställs in** med hänvisning till Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer att max 8 personer tillåts deltaga, och att det är ovisst hur länge restriktionen gäller. Vi siktar i stället på att genomföra informationsmötet i november, där vi presenterar 2022 års planerade resor.

**Ölandsresan skjuts upp** till 2022.

De resor vi fortfarande planerar att genomföra under 2021, om förutsättningarna medger det, är

- en båtture på Göta och Kinda kanaler i juli
- operafesten i Dala-Floda och en resa längs Höga kusten i augusti
- besök Fulufjällets nationalpark i september
- hemliga resan i oktober samt
- sedvanlig julbordsresa i november/december

Ytterligare information om resorna kommer att finnas i MedlemsNytt nr 2 och 3.

**Meta Nordlöf** och **Ove Lindberg** har utsetts till nya ledamöter i Resekommittén efter avgående Ingalill Bergvall och Stig Olsson. **Anders Paperin** har meddelat att han vill avgå av personliga skäl. Den platsen blir vakant under 2021.

*Elsie Karlsson*

# 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 ditt motionskort för period 2 vinter **senast torsdag 8 april 2021**. Utlottnings av vinster sker under april månad. Vinstlistan redovisas i sommarnumret av MedlemsNytt.

Från 1 april till 31 augusti 2021 är sommarperioden igång. Du kan skriva ut motionskort från vår webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)). Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast tisdag 7 september 2021**.

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt!**

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

De skärpta Coronarestriktionerna fortsätter, vilket innebär att i stort sett alla gemensamma friskvårdsaktiviteter är inställda och kommer troligtvis vara det hela våren. Bli det någon ändring kommer det att meddelas på föreningens hemsida och genom gruppmejl.

### **Boule**

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

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

### **Bowling**

Bowlinghallen på Falun Bowling & Krog är stängd tills vidare. Bowlingens kontaktpersoner är Kent Malmström, tel 076-844 791, och Hans Engström, tel 073-061 2931.

### **Skidåkning**

Ingen organiserad skidåkning kommer att ske i vinter. Det finns gott om skidspår för individuell skidträning i bl a Stångtjärn, Sörskog, Pumpen i Hosjö och även Vintjärn.

### **Skogsvandringar**

Skogsvandringarna under våren är inställda på grund av restriktionerna.



## **Golf**

Om inga nya och mera skärpta restriktioner införs kan våra golfkurser genomföras i vår.

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 närspelet 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. Som SPF-medlem får du 200 kr rabatt på kursavgiften.*** Kursen 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 2021. Dagar för nybörjarkursens praktik: mån 3 maj, tis 4 maj, fre 7 maj, mån 10 maj och tis 11 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 3 maj, tis 4 maj, mån 10 maj och tis 11 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](mailto:hansthors18@gmail.com). Det går också bra att ringa till Hans Thors, tel 179 26, 070-677 05 49. Kontaktpersoner för golfkurserna eller andra golffrågor är: Hans Thors och Inger Åberg. Inger nås på tel 070-154 4706, e-post [inger.pierella@hotmail.com](mailto: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 föranmälan behövs.*

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

Scramblespelet pågår under maj-september.

***Vårens start för onsdagsgolfen meddelas i gruppmejl, på föreningens hemsida och på Samuelsdals golfklubbs hemsida.***

## **Mjukgymna, funktionell träning, vattengymnastik**

Aktiviteterna är inställda under våren. Vi hoppas kunna inbjuda till kurserna i MedlemsNytt nr 3, som utkommer i slutet av augusti.

## **Volleyboll**

Inget spel tills vidare pga restriktionerna.

---

## **Hemmasittande varvas med skridskor**

### **för Daniels Sven Olsson**

**H**an kommer direkt från sitt och hust-run Majvors dagliga gympapass med Sofia Åhman i SVT, när vi talas vid på telefon.

– Det är en bra rutin, som gör att man kommer igång, säger Daniels Sven Olsson.

– Så jag hoppas SVT tänker fortsätta när pandemin är över, för det är ett jättebra folkhälsoarbete.

– Annars blir det mycket hemmasittande nu.

**För den aktive Daniels Sven** har Covid-19-pandemin ställt till det. Stadsdelsvandringarna, som han och kollegan Örjan Hamrin hållit på med sedan 1975, har förstås varit inställda, liksom föreläsningar på äldreboenden, föreningslokaler och studieförbund. Det stora 500-årsfirandet av Gustav Vasas äventyr i Dalarna, med ett möte i Mora som upptakt och därefter ett 20-tal föreläsningar och resor, har inte heller kunnat genomföras.

Men skridskoträningarna med barn och ungdomar på Lugnet, de pågår.

Daniels Sven är rättvikare och det var i Rättvik det stora engagemanget i föreningslivet började. Och det började med skridsko.

– Alla vi som höll på med friidrott på sommaren spelade bandy på vintrarna. Men när jag var i 14–15-års-åldern fick jag glasögon och då var det inte säkert med bandy längre, så då övergick jag till hastighetsåkning på skridsko, berättar han.

OS-medaljören Hasse Börjes var en i gänget och medan han snabbt tog sig till de högre höjderna tävlade Daniels Sven på, som han säger själv, ”god distriktsnivå”. Rättvik blev en av landets största klubbar för just hastighetsåkning på skridsko och Sven engagerades i klubben att leda de yngre.



*Daniels Sven Olsson*

Och så har det fortsatt, Sven tävlar idag i veteranklassen i skridsko och leder barn och ungdomar på isen på den spolade friidrottsbanan på Lugnet.

**Det var genom bandyn** som intresset för golf började. Vi har ju sett honom i rapporterna från pensionärgolfen i Samuelsdal.

– Vi träffas varje onsdagsmorgon och tävlar om små priser och har väldigt trevligt.

Det var som ledare för bandyungdomarna i Falu BS som Daniels Sven kom i kontakt med golfen. Några av bandyungdomarna ville prova på golf när det inte var bandsäsong, de fick göra det och Sven hängde på och har varit inbiten golfare sedan 1999.

– Vi har också startat med paragolf på Samuelsdal, i samarbete med funktionsnedsatta, handikappansvariga och terapeuter, för det går bra att spela golf även om man är nästan blind, eller bara kan spela med en arm.

Sven sitter också med i golfklubbens paragolfkommitté, där man arbetar med att förbättra förutsättningarna för paragolfare.

– För förbättrar man för dem, förbättrar man för alla, säger han.

**Men det är kanske som museiman**, både på Dalarnas Museum och Gruvmuseet och genom stadsvandringarna, han är mest känd för den breda allmänheten. Efter museiutbildning med etnologi som huvudämne började han på Dalarnas museum 1971.

– Vi startade med stadsvandringarna byggnadsvårdsåret 1975, som ett pilot

projekt. Jag fick ansvar för det för Dalarnas museums del och Örjan Hamrin för kommunens. Många Falubor var upprörda då över rivningarna som pågick i staden, men bland politiker och tjänstemän fanns inget intresse för den lokala miljön, så vi spånade hur man skulle få upp det intresset. Vi kände till Vera Siöcroonas vandringar i Gamla Stan i Stockholm och att förre landsantikvarien Svante Svärdström genomfört vandringar i Falun på 1940-talet.

Så stadsvandringar blev det, i alla delar av staden, första året några få, på senare år för Sven 12-15 stycken dubblerade vandringar per år och lika många för Örjan.

– När vi hade 40-årsjubileum 2015 räknade vi ut att vi nog totalt haft 12 000 människor på våra vandringar, så kanske totalt 15 000 fram till 2020.

**2020 har vandringarna legat nere**, men förhoppningsvis kan de komma igång igen till sommaren. Och då blir också det stora 75-årsfirandet av, tillsammans med familj och vänner, som skjutits upp sedan 6 februari.

*Text och foto: Inger Söderlund*



*Söndag förmiddag på den spolade friidrottsbanan på Lugnet och full fart under skridskorna för barn och ungdomar – och för Daniels Sven Olsson som leder träningen och som syns i mitten av klungan.*

# STUDIECIRKLAR OCH KURSER



Fortfarande påverkas vi alla av den rådande pandemin med Corona. När vaccineringsprogrammet nu kommit igång, hoppas vi att smittorisen minskar drastiskt och att vi kan återgå till våra fysiska möten igen. Men vi anar att under våren kommer utbudet att vara som under hösten med digitala kurser och cirklar. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och återkommer via SPF Seniorerna Faluns hemsida så snart vi kan erbjuda fysiska cirklar.

|                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ANMÄLAN          | <b>All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via <a href="http://www.sv.se/spfsenioreanafalun">www.sv.se/spfseniorenafalun</a>, e-post <a href="mailto:falun@sv.se">falun@sv.se</a> eller telefon 023-222 46.</b><br>Kursen kan starta då tillräckligt många är anmälda. |
| 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      | För närvarande erbjuder vi endast digitala studiecirklar och kurser som du når via din bärbara dator, surfplatta eller smartphone. Vilken digital plattform som används, samt hur det går till att koppla upp sig, får du information om innan kursstart.                        |
| DELTAGARAVGIFT   | Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid respektive aktivitet                                                                                                                                                                                                                   |
| FRÅGOR           | <i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan<br><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.  
Obs: När kurserna startat, är de inte längre synliga på webbplatsen.

## Vårens kurser – som ges digitalt

**BLI DIGITAL – kom igång och bli trygg med att träffas digitalt**

**Föranmälan**

Vi erbjuder en inledande kurs för att kunna delta digitalt i våra studiecirklar. Vi provar en digital plattform. Hur kopplar jag upp mig och vad ska man tänka på när man deltar tillsammans digitalt?

Här får du chans att prova och testa allt du behöver för att själv kunna koppla upp dig och delta på våra studiecirklar och kurser digitalt. Intressant också för dig som är cirkelledare och vill prova digitala möten.

**Ledare:** Per Börjesson

Ett tillfälle, ca 1,5 timme. Ges vid behov och efterfrågan. Datum och tid meddelas senare.

**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. Lär dig mer om hur 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

**Datum:** 17/3, 24/3 och 31/3, kl 10.00-11.30

**Plats:** på den digitala plattformen jitsi

(Innan kursstart får du instruktioner och en länk via din e-post. Vid kurstillfället skriver du in länken i din webbläsare och ansluter till mötet. Behöver du mer instruktioner och hjälp, gå då kursen ”Bli digital – kom igång och bli trygg med att träffas digitalt”).

## SENIORSURFARSKOLAN - BLI EN SENIORSURFARE DU MED!

Utifrån UR:s succé med Seniorsurfarskolan använder vi studiematerialet ”Seniorsurfare” och lär vi oss mer om digitala tjänster. Du kommer vid anmälan få en länk och tydliga instruktioner hur du ansluter till kursen.

### SENIORSURFARE

**Föranmälan**

*För användare med **Android** och **Apple-produkter** (Iphone/Ipad)*

**Ledare:** Georgios Grigoriadis

**Start:** Datum meddelas senare (kvällstid, 3 träffar)

**Kostnad:** 350 kr

### SENIORSURFARE

**Föranmälan**

*För användare av **Apple-produkter** (Iphone/Ipad)*

**Ledare:** Per Börjesson

**Datum:** 15/3, 22/3 och 29/3, kl 13.00-15.00 (3 träffar)

**Kostnad:** 200 kr

## SENIORSURFARE SOM KOMMIT EN BIT PÅ VÄG **Föranmälan** OCH VILL LÄRA SIG MER

*För användare av **Apple-produkter** (Iphone/Ipad)*

**Ledare:** Per Börjesson

**Datum:** 16/3, 23/3 och 30/3, kl 13.00-15.00

**Kostnad:** 200 kr

## LUNCH TILLSAMMANS - DIGITALT

**Intresseanmälan**

Ni träffas digitalt på en bestämd tid och äter lunch tillsammans. Ni delar recept eller diskuterar annat som berör livet, vardagen och vår omvärld. Vi tror att det fina att äta med varandra 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 med teknik och digitalt rum. Cirkeln kan starta när minst fyra är anmälda.

## **HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld** **Intresseanmälan**

Få inblick i de 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 över de möjligheter som finns vid framkallning och hur du med hjälp av olika program online kan skapa bland annat fotoböcker på ett smidigt sätt. Kursen ges digitalt, du får mer information om vilken digital plattform som används och hur du deltar, innan kursen startar.

**Ledare:** Georgios Grigoriadis

**Start:** Datum och tid meddelas senare (kvällstid, 3 träffar)

**Kostnad:** 350 kr

## **HISTORIA - DEMOKRATINS HISTORIA** **Intresseanmälan** **FRÅN ANTIKEN TILL FACEBOOK**

Studiecirkeln kommer att handla om demokratins framväxt och genombrott. Den riktar sig till dig som vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt. Cirkelledaren heter Fredrik Adolphson och har en filosofie magisterexamen i historia från Uppsala universitet.

Kursen ges digitalt. Du får mer information om vilken digital plattform som används och hur du deltar, innan kursen startar.

**Ledare:** Fredrik Adolphson

**Kvällstid,** 5 tillfällen

**Kostnad:** 500 kr

## **BOKCIRKEL DIGITALT** **Intresseanmälan**

Ni träffas digitalt och pratar böcker. Ni väljer tillsammans ämne och vad ni vill läsa. Vi kopplar ihop er och ni använder en enkel lösning av ett digitalt mötesrum. Grupper kommer att ha en cirkelledare som leder träffarna.

**Start:** Bokcirkeln kan starta när minst tre är anmälda.

Ni får inbjudan till uppstartsträff där ni tillsammans bestämmer tid och dag för kommande träffar.

## **Kurser som det går att intresseanmäla sig till men som inte kan starta ännu p g a de nationella riktlinjerna från Folkhälsomyndigheten:**

**Linedance:** Onsdagar

**Handarbete: Vi virkar, stickar och syr:** Måndagar

**Handarbete: Textila hantverk:** Tisdagar

**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**

**Nyborjare på mobiltelefon med märket Samsung**

**Nyborjare på mobiltelefon med märket Doro (smartphone)**

**English conversation – träna din engelska**

**Italiensk konversation**

**Spanska – nyborjare (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 ge 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 under våren och letar efter dig som är intresserad att prova hålla studiecirkel i ditt ämne digitalt!**

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, digitala plattformar 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](mailto:falun@sv.se)) eller SPF:s Studiekommittén (kontakt meddelas på SPF Seniorerna Faluns hemsida efter årsmötet den 18 februari).

**För uppdaterat utbud – håll utkik på SPF Seniorerna Faluns hemsida under Kurser.**

---

### **BankID? Swish? Näthandel? Lurendrejeri?**

Det går väl inte en dag utan att dessa begrepp nämns i massmedia. Är du tveksam och tror att det är svårt – trots att du har en ”smart” telefon? Det finns hjälpmedel som filmer som förklarar och visar hur man gör. På föreningen webbplats (se sidan X/IT-frågor) finns adresser till några sådana webbsidor.

Tänk på att ju mer du vet, desto lättare kan du avslöja bedrägeriförsök.

## Vi ställde inte in – vi ställde om

**V**i brukar säga att SPF Seniorernas verksamhet står på två ben. Det ena benet handlar om att skapa trivsel för medlemmarna, bli om att arrangera föreläsningar, ordna kurser med varierande innehåll och inte minst resor. Det andra benet handlar om att tillvarata medlemmarnas intressen på olika nivåer, kommunalt, regionalt och nationellt.

**SPF Seniorerna Falun** har vi kunnat vara nöjda med det vi gjort inom det första benet, men när pandemin kom försvann all vår verksamhet. Vi har tvingats att stänga ner nästan all verksamhet. Efter jul har vi kommit igång med digitala föreläsningar och intervjuer som vi kan lägga ut på vår hemsida, vilket är bra. Då det inte finns så mycket att skriva om våra arrangemang under 2020, tänkte vi berätta lite mer om de "segrar" vi inom SPF Seniorerna kan hitta inom det andra benet.

**SPF Seniorerna har varit** med om att "chockdigitalisera" seniorerna i Sverige. Medlemmarnas digitala kunskap och aktiviteter har ökat markant under året. Daladistriktet genomförde sin årsstämma digitalt och även förbundet genomförde kongressen helt digitalt. Med andra ord så ställde vi inte in – vi ställde om.

En annan seger fick vi när vår *förbundsordförande Eva Eriksson (bilden ovan)* gick ut och protesterade kraftigt mot Myndigheten för Samhälls- skydd och Beredskap, MSB, när de i sin undersökning kring Corona-

opinionen inte frågat personer över 80 år. Efter att både Aftonbladet och TV 4 tagit upp kritiken, ändrade sig MSB.

På den ekonomiska sidan har SPF Seniorerna i många år påpekat att det lönar sig dåligt att arbeta för sin pension. Pensionsgruppen i riksdagen har nu föreslagit ett inkomstpen-

sionstillägg, vilket inte är tillräckligt, men vi kan se det som att de tagit till sig våra argument. En annan ekonomisk fråga har också varit likställd skatt på lön och pension. De skatteförslag som lades fram under 2020 beaktade detta.

Även uppskovsräntan för uppskjuten skatt kommer att tas bort under 2021. Förhoppningsvis kan det ekonomiska hindret underlätta flyttkedjor och seniorer kan lämna sina stora hus till barnfamiljer som kanske mer behöver det.

**På centralt håll** inom SPF Seniorerna har det varit rekordmånga möten med politiker och beslutsfattare. Förbundsledningen har träffat statsminister Stefan Löfven tre gånger under året, socialminister Lena Hallengren otaliga gånger och generaldirektören för Folkhälsomyndigheten flera gånger. Dessa möten gör skillnad för de ger oss som organisation möjligheten att lägga fram våra frågor och även se till att de hamnar högt upp på dagordningen.

Som ni alla säkert har sett och hört under 2020, har bristerna inom äldreomsorgen aldrig fått så stor uppmärksamhet, vilket även SPF Seniorerna





påpekat under flera år. Förbundet har även dragit igång ett upprop för äldreomsorgen för att lyfta vad som behöver göras för att komma tillrätta med bristerna inom äldreomsorgen. Vid årsskiftet hade drygt 26 000 personer skrivit under uppropet.

Ett annat stort engagemang kan vi hitta på SPF Seniorernas facebookside som har över 90 000 följare och därmed finns på topplistan över de facebookkonton med mest makt, räckvidd och engagemang på facebook i Sverige. SPF Seniorerna finns på plats 130 och är den enda seniororgani-

sationen på Maktbarometern och en av ett fåtal ideella organisationer.

**Det var lite om de "segrar"** SPF Seniorerna nått under 2020 och som vi kan glädja oss åt, medan vi väntar på att vi alla skall kunna vaccinera oss, pandemin ger sig och vi kan återgå till ett normalt liv som vi hade tidigare. Vi ser väl alla fram emot när vi skall få träffa våra nära och kära igen och att SPF Seniorerna i Falun kan komma igång med program, kurser och resor igen.

*Herbert Carlén*

## Roliga historier på första medlemsmötet

Årets första medlemsmöte genomfördes på ett nytt sätt. Hemma framför våra egna datorer. Mötet den 17 januari hade spelats in av programgruppen och sändes ut på vår hemsida.

*Mats Neubauer i berättartagen.  
(Skärmdump från vår hemsida.)*



**Mötets gäst var Mats Neubauer**, tidigare trädgårdsmästare på Rottneby trädgård, men också författare och samlare av roliga historier från olika håll i Dalarna.

Och det var historier det handlade om den här gången. Historier han samlat i sin senaste bok "Sanna och osannolika Dalahistorier III".

Mats Neubauer började med en historia från Krylbo och arbetade sig sedan fram genom stora delar av länet via Hedemora, och historien om Färjar-Börjes incident med prins Bertil under tiden för TT-loppet.

Han fortsatte upp genom Säter och Borlänge med en avstickare till Grängesberg där en lokförare brände en gris i pannan på stationen så att det blev kö till järnvägsrestaurangen, på grund av den goda fläskdoften.

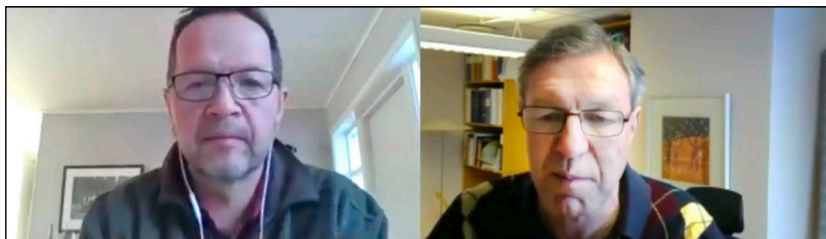
Och vidare via Nusnäs, Rättvik, Svärdsjö och så småningom till Falun.

I Falun tjänstgjorde polisen Blinka-19 på 1930- och 40-talen och historierna om honom är många, i den här hannade han i ån efter en kontrovers med Siljansnäs-Anders, en känd kraftkarl på den tiden.

**Historierna var många**, en del var roligare än andra, och de finns som sagt samlade i Mats Neubauers senaste bok.

*Inger Söderlund*

## Digital intervju om Coronapandemin



Olof Ehrns, till vänster, och Anders Lindblom, till höger, under Zoom-intervjun. (Skärmdump)

**D**en 26 januari genomförde SPF Seniorerna Faluns informationskommitté en Zoom-intervju med Region Dalarnas smittskyddsläkare Anders Lindblom och regionens vaccinsamordnare Olof Ehrns, för att kolla läget på pandemin i Dalarna och hur det går med vaccineringarna.

Sedan intervjun genomfördes har det hänt saker, bland annat när det gäller planeringen av vaccinationerna för de över 70 år – se mer om det längre ner.

***Då i slutet av januari*** såg smittspridningen ut att gå ner.

– Ja, sade Anders Lindblom, vi hade en topp av smittade omkring vecka 1, men smittläget ser bättre ut idag, och samtidigt är läget inom hälso- och sjukvården bättre.

– Men det vi lärt oss av Coronapandemin är att det är svårt att förutse hur det ska bli framöver. Om Covid-19 beter sig som ett vanligt influensavirus, kan smittan öka igen i februari-mars, så vi får ha förberedelse för det, men det är svårt att förutspå hur det blir. Men om vi har hunnit vaccinera tillräckligt många till dess kan vi kanske slippa en ny topp.

***Det har de senaste veckorna*** kommit larm om muterade virus, som är smitt

sammare än det vi redan har här. Ett av dem är från Storbritannien, som finns spritt i Danmark och Norge, men som också upptäckts i Dalarna.

– Den engelska mutationen har en tendens att sprida sig mer än den ”vanliga”, säger Anders Lindblom.

Enligt medieuppgifter har flera fall av det muterade engelska viruset upptäckts i Falun och smittskyddsläkare Anders Lindblom säger till Dalarnas tidningar i början av februari att det kan vara mer allmänt spritt i länet.

Ett positivt besked i det sammanhanget är att vaccinerna mot Covid-19 tycks klara även de muterade varianterna av viruset, förutom det från Storbritannien också det från Sydafrika.

– Det finns tveksamhet om vaccinerna klarar den brasilianska mutationen, men det är mindre risk att den dyker upp här i landet eftersom alla flyg från Brasilien till Europa går via Portugal i vanliga fall, men Portugal är stängt för inresa för närvarande, säger Anders Lindblom.

***Vaccinationerna mot Covid-19*** har kommit igång i regionen.

– I januari vaccinerade vi den första omgången av personer på Särskilt boende för äldre, Säbo, och nu håller vi på med den andra sprutan för dem, säger vaccinsamordnare Olof Ehrns, och fortsätter:

– Nu håller vi på med personer med hemtjänst och vi ska följa upp det med att vaccinera vårdpersonal, och det är i princip vad vi klarar av under januari.

De väntade vaccinerna från Astra Zeneca har blivit försenade, så regionen får färre vaccindoser under februari än planerat. Vaccin från tillverkaren Moderna förvarades för kallt, men ska inte ge sämre skydd för det.

– Vi har använt 300 av de 400 doserna av Modernas vaccin till viss prioriterad hälso- och sjukvårdspersonal, och de doserna har gett verkan, det vet vi, säger Anders Lindblom.

**När intervjun gjordes** planerade man för fullt för hur vaccineringen i fas 2 skulle se ut, det vill säga för personer över 65 år. Nu är planerna publicerade på 1177.se, och ser ut så här:

- Region Dalarna kommer att börja med att kalla personer över 80 år via brev eller telefon, där de som är äldst får kallelsen först. Sedan går det i fallande åldersordning.
- Den som är 65–79 år kommer att få boka sin tid för vaccination genom att logga in på 1177.se. Den som inte själv kan boka via e-tjänsterna kommer att kunna få hjälp via telefon.
- Information kommer om när bokningen öppnar och tillgången på vaccin avgör när det blir.

**Till fas 3 hör personer** som är 18–64 år och som tillhör en riskgrupp för covid-19, de personerna kommer att få en kallelse till vaccination via brev eller telefon från vårdcentralen. Personer i fas 3 beräknar man kunna vaccinera i mars-april.

I fas 4 kommer resten av befolkningen att vaccineras.

– Tillgången på vaccin ska få sin pik i maj, då kommer vi att ha väldigt

mycket doser, och också ha en del vaccin att fördela i juni, säger Olof Ehre.

– Men det jag säger nu bygger på att vi får de doser vi räknar med här och nu, men leveransplanen är ett levande väsen och har ändrats många gånger.

**Och att det är viktigt** att låta vaccinera sig, betonar de två.

– Ja, vi uppmanar folk att vaccinera sig så att vi kan återgå till ett normalt liv, och så att vi inte ska bli allvarligt sjuka i Covid-19, säger Anders Lindblom.

– Och vi har sett, nu när många miljoner redan vaccinerats, att biverkningarna är milda och går över efter ett par dagar.

*Text: Inger Söderlund*

*Foto: Per Börjesson*

Fotnot:

Intervjun med Anders Lindblom och Olof Ehre finns på SPF Seniorena Faluns hemsida.

 **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**

## Hur har seniorer utomlands påverkats av coronapandemin? Vi har frågat några 70-plussare i Frankrike, USA och Norge.

Fråga 1: Hur har pandemin påverkat ditt liv?

Fråga 2: Kan du ge exempel på några restriktioner som gäller i ditt land?

Fråga 3: Finns det särskilda restriktioner för pensionärer (70-plussare)?

Fråga 4: Har du blivit vaccinerad? Eller tänker du låta dig vaccineras?



**Nicole Druvert, Redon i Bretagne, Frankrike**

**1** Min man och jag har aldrig tillbringat så mycket tid hemma och träff-

fat så få vänner som under pandemin. Saknaden efter barn och barnbarn har varit stor liksom möjligheten att resa. En positiv sak är dock all tid vi kunnat ägna trädgården. Den har aldrig varit vackrare.

**2** I mars släcktes samhället ned i ca 3 månader. Allt var stängt utom livsmedelsbutiker, apotek och vinbutiker. För att gå och handla fyllde jag i en blankett och angav mitt ärende samt tiden jag lämnade hemmet. Regelbrott innebar risk för böter på 130 euro (ca 1400 kr).

Utöver detta kunde man motionera utomhus under 1 timme, men max 1 km från hemmet. Inget umgänge utanför familjen var tillåtet. Munskydd i offentliga miljöer blev obligatoriskt och det gäller än idag. Under den första nedstängningen stängde alla skolor inklusive förskolor och hemarbete beordrades för

alla som kunde. För speciellt viktiga arbetsplatser som sjukhus öppnades förskolor/barnpassning för de anställdas barn.

Sommaren och hösten blev lugnare, men i november kom en ny nedstängning. Skolorna var nu öppna, men i övrigt var reglerna liknande de i våras. Vi fick röra oss i en radie av 2,5 km hemifrån och träffa max 6 personer i hemmet. Utegångsförbud infördes mellan kl. 20-06.

Idag har affärerna öppet och vi har färre restriktioner, men barer, restauranger och biografer håller fortfarande stängt. Vi har också utgångsförbud mellan kl. 18-06.

**3** Alla regler gäller oavsett ålder, men äldre uppmanas att undvika umgänge med barnbarn. Äldreboenden införde besöksförbud i mars, men idag är besök tillåtna om man beställer tid.

**4** Jag har nyligen blivit vaccinerad. Jag hade anmält mig att snabbt komma till ett äldreboende om de fick ut fler doser av vaccinet än vad som behövdes för de gamla. Inget vaccin fick gå till spillo.

*Barbro Carnebag intervjuade och tog bilden*

**Pam  
Jacobson,  
Duluth,  
Minnesota,  
USA**

**1** Pandemin har påverkat nästan alla aspekter av vårt dagliga liv. Vi går sällan ut och när vi gör det är vi mycket försiktiga. Vi bär ansiktsmask och använder mycket handsprit. Alla våra resor har avbrutits eller skjutits upp, men vi har tack och lov kunnat fara ut med vår husbil några gånger.

**2** Vi uppmanas att bära ansiktsmask och ofta är det krav på det. Här har restauranger och barer precis öppnat för ett begränsat antal gäster åt gången, men eftersom USA är så stort finns det många olika regler överallt. Barn går i skolan i vissa områden och inte i andra, det styrs av smittalet i skolområdet.

**3** Det finns inga ytterligare begränsningar för oss över 70 år. Nu när Joe Biden är president kan reglerna komma att ändras. Han planerar att införa regler om att alla alltid ska bära mask och kanske kommer det beslut om att stänga ner olika funktioner nationellt, vi får se.

**4** Vi har inte vaccinerats ännu, men kommer att göra det så snart det är möjligt.

*Inger Söderlund intervjuade och  
fotograferade Pam vid ett besök i  
Falu gruva*



**Solbjør  
Skarnes,  
Kongsvinger,  
Norge**

**1** Jeg er en dame på 76 år, som bor i en stad som heter Kongsvinger i Norge, ca. 4-5 mil fra grenseovergangen Eda. Jeg er gift, og har 2 voksne barn: Gutt og jente, og tilsamen 5 barnebarn.

Byen vi bor i har ca. 17000 innbyggere, og det har ikke vært så mange smittetilfeller her, ingen vi kjenner. Men covid19 har medført at den sosiale omgangen med venner og familie er sterkt redusert. Vi savner også å komme til Charlottenberg på handleturer.

**2** Holde 1 meters avstand – påpasselig med god håndhygiene – oppfordring til bruk av munnbind på offentlige steder og offentlige transportmidler. I butikker, spisesteder og offentlige steder er satt ut flasker med Antibac for bruk.

**3** Nei.

**4** Nei, ikke enda, ikke tilstrekkelig med vaksine enda. Kommer til å ta vaksinen når vi får tilbud.

*Margreth Lindgren intervjuade  
och tog bilden*



## Bedrägeriförsök – Hans Kinell berättar

Vår medlem Hans Kinell har varit med om en otrevlig händelse som han gärna vill berätta om:

**Min mobiltelefon ringde** klockan 15.07. Numret (08-7359002) var okänt. Skulle jag svara? En försäljare? Hjälpporganisation som var ute efter mina pengar? Eller? Kanske någon jag känner som ringer från jobbet? Det var ju ett 08-nummer...

Jag svarade med namnet. ”Är det Hans **Axel** Kinell jag talar med?” Ja... ”Hökvikens 57 i Falun?” Jo... Kvinnan i telefonen sade: ”Jag ringer från Svea Finans om den obetalda fakturan på 7.683 kronor från Telia. Jag vill upplysa Dig om att den lämnas till inkasso i morgon. Vi kan nu inte vänta längre. Du har ju fått flera påstötningar om betalning.”

Det blev alldeles tomt i huvudet på mig. 7.683 spänn! En avsevärd summa. Vi hade ringt en del till Bingo-lotto och på någon gala under december. Men inte kom väl debiteringen så snabbt? Jag sade något stammande att jag inte förstod och att det måste vara något fel.

”Du har ju köpt en mobiltelefon, en I-Phone 8 Black den 27 juli 2020 mot E-faktura. Du har legitimerat Dig med Bank-ID så något missförstånd kan det inte vara.” Damen var ganska tuff.

Jag stammade vidare. Frågade vart fakturan skickats. Jo, den hade gått till ”hans\_a\_kinell@gmail.com”. Och så läste hon upp mitt personnummer. Ja, det stämde...konstigt! Jag har ju Telia-mail... Var jag ID-kapad? ”Det måste vara något fel!” sade jag till slut. ”Jag har E-faktura från Telia på det vanliga abonnemanget...” Så spottade jag upp mig: ”Jag är beredd att bestrida denna faktura, men hur gör jag nu?”

**Damen mjuknade** en smula. ”Det sker ju en del bedrägerier med Bank-ID:et också”, sade hon och bad mig vänta



kvar i telefonen medan hon kopplade mig på priorlinje till min banks säkerhetsavdelning. Hon uppmanade mig att

*Hans Kinell*

polisanmäla det hela och gav mig ett ärendenummer som jag skulle uppgge (AS 521). Det skulle komma musik i luren medan jag väntade men det var viktigt att jag inte lade på.

**Telefonen satt klistrad** vid örat i 45 långa sekunder. Sedan svarade en Tomas på säkerhets- och spärravdelningen och frågade ”Vad har hänt?” Jag uppgav ärendenummer, sa att jag var utsatt för ett bedrägeri och frågade hur jag nu skulle göra. Tomas sade att mitt Bank-ID troligen hade kapats. Han frågade om jag kunde legitimera mig med min bankdosa då Bank-ID:et inte längre var tillförlitligt och användes av någon annan!

I brådskan och förvirringen hittade jag inte dosan. Det tyckte Tomas var ytterst märkligt och olämpligt! ”Den bör Du ju hålla reda på! Men jag kan vänta medan Du letar”, sade han. Jag letade vidare utan att hitta dosan och frågade om min fru kunde legitimera mig. ”Njaj, kanske...”

**Men (till min lycka!)** vägrade Gunilla att göra någonting om hon inte fick mot-

ringa till Tomas. ”Det är besvärligt”, sade han. ”Det finns inte någon direktlinje utan samtalen kopplas random.” Hon kanske hamnade hos någon annan handläggare. Men vi kunde ju ringa till Kundtjänst 0771-666555 (Lf Bank!).

**Under tiden ringde** jag på hustruns telefon till 08-7359002 utan att få svar. Blev elektroniskt hänvisad till växeln

(Svea Finans!) som kopplade mig vidare till en mansröst. Jag frågade efter kvinnan på 9002 som ringt upp mig och berättade min historia. Då sade mansrösten: ”Du har nog blivit utsatt för ett bedrägeriförsök.”

**Tack, kära hustru**, för att Du så envetet begärde att få motringa!

*Hans Kinell*

Polisen har en webbsida om bedrägerier: [Bedrägeri | Polismyndigheten \(polisen.se\)](#)  
De har även en facebookside "Polisen bedrägeri" där de informerar om aktuella bedrägerier: [Polisen - bedrägeri - Startside | Facebook](#)

## 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:**

| <b>Vårdcentral:</b>     | <b>SPF Seniorernas representanter:</b>                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Britsarvet:</i>      | Eva Grönlund, 070-719 3087, <a href="mailto:gronlund.falun@gmail.com">gronlund.falun@gmail.com</a><br>Anita Bergqvist, 070-693 1177, <a href="mailto:stortekla@hotmail.com">stortekla@hotmail.com</a>                            |
| <i>Grycksbo</i>         | Sigrid Strand, 073-826 9596, <a href="mailto:sigridreshagen@gmail.com">sigridreshagen@gmail.com</a><br>Silja Lagerberg, 023-510 96, <a href="mailto:silja.lagerberg@gmail.com">silja.lagerberg@gmail.com</a>                     |
| <i>Norslund</i>         | Ulla Jansson, 023-178 88, <a href="mailto:ulla.bi.jansson@gmail.com">ulla.bi.jansson@gmail.com</a><br>Sonja Schnürer, 073-032 1940, <a href="mailto:schnurer.sonja@gmail.com">schnurer.sonja@gmail.com</a>                       |
| <i>Tisken</i>           | Jörgen Adolphson, 073-975 9410, <a href="mailto:info@fredrikadolphson.se">info@fredrikadolphson.se</a><br>vakant                                                                                                                 |
| <i>Falu vårdcentral</i> | Urban Björn, 070-311 7131, <a href="mailto:ubbebjorn@gmail.com">ubbebjorn@gmail.com</a><br>Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506,<br><a href="mailto:birgitta.obrink-westling@telia.com">birgitta.obrink-westling@telia.com</a> |
| <i>Samordnare:</i>      | Marianne Häggblom, 070-463 3642, <a href="mailto:marhblom@gmail.com">marhblom@gmail.com</a>                                                                                                                                      |

## Aktuellt från Patientråden

SPF:s representant vid Tiskens Vårdcentral Ingvar Mårtensson har avsagt sig sitt representantskap efter många års engagerat arbete. Stort Tack till Dig från SPF Seniorerna Falun för Ditt fina arbete!

Vi efterlyser nu en ny SPF-medlem som kan efterträda Ingvar Mårtensson som patientrådsrepresentant vid Tiskens Vårdcentral. Kontakta sammankallande Marianne Häggblom, tel 070-463 3642 eller mail [marhblom@gmail.com](mailto:marhblom@gmail.com), för ytterligare information.

Falu Vårdcentral hade patientrådsmöte den 15 februari.

*Marianne Häggblom*

# KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

## SPF Seniorernas representanter:

| <i>Ordinarie:</i>                | <i>Tel:</i>  | <i>Ersättare:</i>   | <i>Tel:</i>  |
|----------------------------------|--------------|---------------------|--------------|
| Margareta Dunkars, <i>smkall</i> | 076-808 5485 | Torsten Gudmunds    | 072-218 2235 |
| Anders Sätterberg                | 070-731 5119 | Anna Maria Wahlberg | 023-259 92   |
| Urban Björn                      | 070-311 7131 | Gunilla Barkar      | 070-677 1898 |
| Elisabet Ottervald               | 076-236 5938 | Staffan Mild        | 072-741 8830 |
| Inger Strandmark                 | 070-232 4399 | vakant              |              |

## Aktuellt från KPR

Under år 2020 kunde endast ett KPR-möte hållas, men arbetsutskottet har haft sju digitala sammanträden och på så sätt fått ta över KPR:s roll under pandemin. Vår förenings representanter i KPR har informerats via e-brev, minnesanteckningar och protokoll. Anders Sätterberg och undertecknad deltog i samtliga digitala möten.

Den 9 februari hölls årets första sammanträde med arbetsutskottet. Det blev också ett digitalt möte via Microsoft Teams. Förutom ordföranden Katarina Gustavsson, sekreteraren Karin Aldskogius och sektionschef Jonas Hampus deltog två representanter för PRO, en från SKPF och två från SPF Seniorerna. Inför mötet hade vi SPF-representanter skickat en lista på ärenden att ta upp på KPR-möten. Det första gällde ett förslag att utveckla Falun till en äldrevänlig kommun genom att tillsätta en **äldreombudsman** i likhet med bl.a. Norrtälje kommun. Förslaget kräver utredning, varför det tas upp vid senare möte.

Vi påpekade att seniorer är kraftigt överrepresenterade i statistiken över omkomna i bränder. När allt fler ska bo kvar hemma allt längre, borde man ge stöd för ett säkrare **brandskydd** i hemmen. Vi fick till svar att det är den enskildes och hyresvärdens ansvar. Spisvakt kan man få installerad med bostadsanpassningsbidrag.

**Matfixaren** har tidigare hjälpt seniorer att köpa mat och apoteksvaror under pandemin. Detta har upphört men bistånd kan sökas för att få hjälp av hemtjänsten med inköp.

Staten beviljar medel som är avsedda för ökad **digitalisering** i äldreomsorgen och vi undrade hur pengarna används. Jonas Hampus redovisade en hel rad exempel, bl.a. att bredband ska installeras i alla vård- och omsorgsboenden. Den digitala utvecklingsgruppen, där vi har tre ledamöter, ska aktiveras. Rättviks kommun har ett Digidel Center där man kan få hjälp att hantera sin digitala vardag. Det kan vara en förebild för Falun.

Ordföranden hade skickat oss förslag till Verksamhetsberättelse 2020 och Verksamhetsplan 2021. Vi framförde en del synpunkter och krav på ändringar som accepterades.

Med anledning av IVO:s anmärkningar på förhållanden i två äldreboenden i Falun önskar vi information liksom om corona-läget i stort. Ordföranden lovar bjuda in lämplig person.

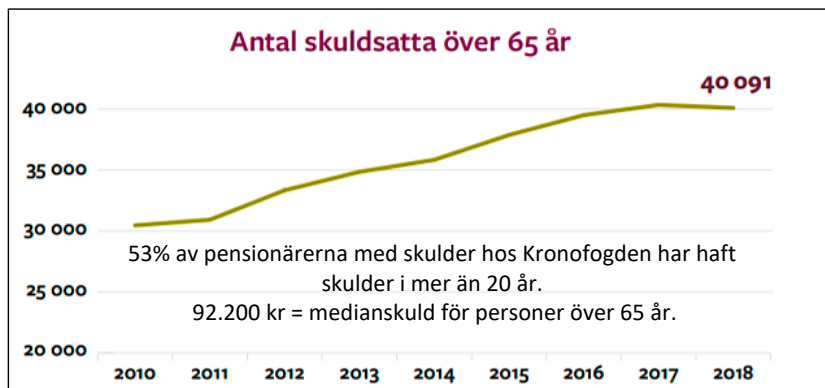
Nästa möte med KPR au blir den 24 mars.

*Margareta Dunkars*



Antalet pensionärer hos Kronofogden ökar. Men det finns hjälp att få.

Idag lever cirka 40.000 pensionärer i Sverige med skulder hos Kronofogden. Och antalet ökar. Det är ofta en eller flera livshändelser som gör att man hamnar i en svår ekonomisk situation.



Att leva med ekonomisk stress är jobbigt och det påverkar ofta hälsan. Det drabbar den enskilde men även samhället. Den årliga samhällskostnaden för den s k överskuldssättningen beräknas till 200 miljarder kronor i form av produktionsbortfall, sjukdomskostnader, försörjningsstöd med mera. Överskuldssättningen är ett stort folkhälsoproblem.

**VÅGA FRÅGA!** Om du tror att en vän eller anhörig har det jobbigt med ekonomin och skulder, våga fråga! Se till att personen exempelvis får kontakt med kommunens budget- och skuldrådgivare. Han kan förmodligen hjälpa till. Rådgivningen är kostnadsfri och han lyder under sekretess.

### SKULDSANERING

När skulder inte går att betala tillbaka under överskådlig tid kan man ansöka om skuldsanering. Det är inte skuldernas storlek i sig som avgör om man kan få en skuldsanering. Det avgörande är skulderna i förhållande till inkomsten. Det går att få skuldsanering på mindre skulder också om inte inkomsten är så stor.

I en skuldsanering har man alltid rätt att få behålla minst 5.500 kr per månad efter att hyran och ev. betalning på skulderna är betalda. En skuldsanering pågår i fem år och därefter är man helt skuldfri och inga anmärkningar finns kvar. Inga statliga medel eller skattepengar betalar en skuldsanering.

En budget- och skuldrådgivare kan hjälpa till att söka skuldsanering, söka samlingslån, avbetalningsplaner samt råd och tips i budgeten.

Tecken eller händelser då det kan uppstå problem kan vara:

- Låg pension, separationer, dödsfall, ensamhet.
- Datingbedrägerier eller investeringsbedrägerier på nätet, överdrivet spelande, för stort alkoholintag, sms-lån.

*Peter Kindström, budget- och skuldrådgivare i Falu kommun  
Tel 023-83119, e-post peter.kindstrom@falun.se*

# KAMPANJ



Överför dina smalfilmer  
och rädda minnen från förr!  
20% på överföring till DVD  
t.o.m 16 mars

**FOTO BILD**  
SEDAN 1950

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



**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

foto: Marco Bonghi/eva

Dalasinfoniettans chefsdirigent  
**Roberto González-Monjas**



Håll tillgodo med högkvalitativ gratis karantänkultur via

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

*Dalasinfoniettan*

**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.

**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 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](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 medlemmar 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 (öppettider: 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:

| Nummer:        | Annonsstopp / Manusstopp: | Utgivning: |
|----------------|---------------------------|------------|
| 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 2021:1

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

Inger Söderlund, [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)

