

INFÖR VÅREN



Nya ansikten på expeditionen.
Karin Malmgren (i mitten) har fått nya kollegor:
Ulla Johansson (t v) och Gun-Britt Sandberg (t h).
Se sidan 9. *(Foto: Inger Söderlund)*

Styrelse 2022

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Herbert Carlén	073-805 5700
	Birgitta Wallman	070-330 4709
Revisorer:	Gunilla Runström	070-256 5453
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Tomas Lorenz (ers)	070-527 3437

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

Verksamhetsansvariga

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

Expedition/information

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

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

Ordföranden har ordet

När jag skriver detta är det dagen då de flesta restriktioner upphävdes. Reaktionerna på detta har varit blandade, inte minst när man samtidigt läser att smittspridningen är mycket stor. När man hör Folkhälsomyndighetens förklaringar känns det logiskt. Samtidigt betonas att känner man symptom skall man agera som tidigare, dvs stanna hemma. Fortsatt läggs stor vikt vid den enskildes eget omdöme och att agera utifrån det. Det innebär för oss äldre att fortsätta ha ett försiktigt förhållningssätt i den påbörjade återgången till det normala. Att se flera hundra meter långa köer till krogen i Sälen efter midnatt är ett tydligt tecken på att det egna ansvaret sviktar hos både enskilda och krögare. Omikron har inte försvunnit natten mellan den åttonde och nionde februari och vården är ånyo toppbelastad.

Vi skall dock glädjas åt att vi är på rätt väg om vi alla tar vårt ansvar för en successiv återgång och har fortsatt respekt för den osynliga fienden. Förutom det kan vi också se till att vi alla tar de vaccinationer vi erbjuds.

Pandemin har ju återigen gjort att vi haft vårt årsmöte ”per capsulam”. När vi nu avslutade årsmötet den nionde februari kan vi konstatera ett rekordstort deltagande vad gäller avgivna röster. Totalt avgavs 242 röster och av dessa var det 6 röster som svarade nej. Alla nej-röster hade ingen kommentar till beslutet. Samtliga röster redovisades som röstlängd vid justeringen av protokollet och

finns bilagda till originalprotokollet.

Vi kan alltså konstatera att återkopplingen i samband med ett fysiskt årsmöte är väsentligt mindre än det nuvarande mötet. Tack till alla som engagerat sig och återkopplat, vilket betyder mycket för hela funktionsnärsskaran. Mera information om årsmötet finns på annan plats också.

Vid vårt konstituerande sammanträde utsågs formellt Christina Zetterström till vår nya kassör. I övrigt är uppdragen fördelade som föregående år inom styrelsen. På annan plats finns mera information om vår nya kassör.

Projektet ”Tillsammans i Falun” kommer att presentera några aktiviteter under första halvåret. Redan nu kan jag flagga för en stor aktivitet den 17 mars som SPF har ansvaret för. Vi kommer att bjuda in till Dalasalen för att fira St. Patrick’s Day med underhållning och mat. Inbjudan gäller för alla våra tre föreningars medlemmar. Du kan även bjuda in pensionärer som man tycker skulle vara behov av en trevlig upplevelse och som inte är medlemmar. När tidningen finns ute kommer aktiviteten att ha annon-



serats, så se detta som en påminnelse att anmäla sig.

Vi har också initierat kontakter med kommunen när det gäller lokalfrågorna vid Gamla Stadshotellet. Först gäller det det nästan färdiga mottagningsköket som ger oss nya möjligheter. Men sedan gäller det lokalerna en trappa ner och hur de skall användas efter årsskiftet 2022/23. Där hävdar vi att vi liksom studenterna skall ha samma villkor vad gäller bokning av lokalerna. Vi får se var vi hamnar och hoppas att även bland andra PRO återtar intresset för en lösning.

Frågan om förutsättningen för bowling kommer även att komma upp på KPR:s nästa möte. Vi har sagt att vi är beredda att stödja de två bowlingklubbar som finns i Falun i deras kontakter med kommunen. Vårt stöd innebär inga andra formella åtaganden.

Oavsett vad som inledningsvis sades om en fortsatt försiktighet vad gäller pandemin, finns ett stort engagemang för att komma tillbaka till den aktivitetsnivå vi är vana vid. Jag tycker att vi nu skall se fram emot bättre tider under eget ansvar. Jag är övertygad att du kommer att bidra till detta.

Jag vill samtidigt vädja till dig att anmäla ditt intresse för att medverka på något sätt i vår förening. Kolla därför när vi gör våra efterlysningar för olika uppdrag. Vi vet att det finns mycket erfarenhet och kompetens bland våra medlemmar. Att engagera sig ger även social samvaro och skapar nya nätverk.

Sköt om er och se till att övergången från pandemin blir bra.

Med tillönskan om en skön vår- vinter och en underbar vår.

Anders Sätterberg, ordf

Informationskommittén söker en medlem till

Vill du bli medlem i SPF Seniorerna Faluns informationskommitté?

Vi i informationskommittén sköter vår medlemstidning, hemsidan, vår sida på Facebook och veckomejlen.

Men vi skulle behöva en medlem till, i första hand en skribent.

Som skribent bevakar du föreningens aktiviteter, skriver reportage och referat – men inte ensam! Vi fördelar arbetsuppgifterna vid våra månadsmöten, så rättvist vi bara kan.

Är du intresserad, hör då av dig till vår ordförande Anders Sätterberg på telefon 070-731 51 19! Välkommen!



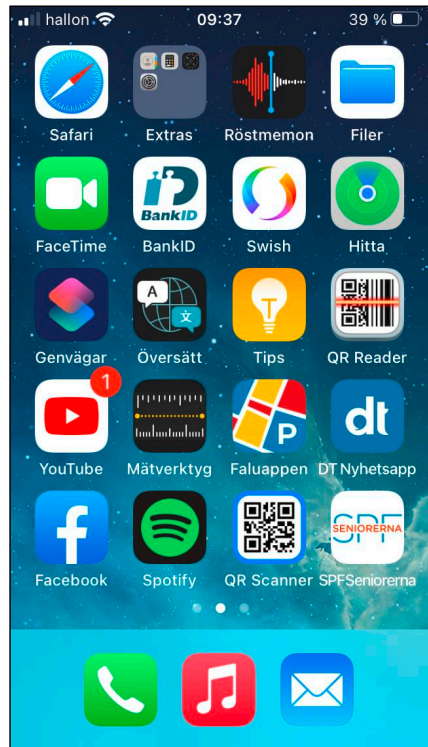
Nu tar vi steget in i app-världen

Som ett komplement till Medlems-Nytt, vår webbplats, gruppmejl och Facebook har vi nu anslutit vår förening till den sk SPF-appen.

Om du laddar ner den till din telefon (den kostar ingenting för dig) får du "automatiskt" ett meddelande i telefonen om nyheter inom föreningen, till exempel påminnelse om en kommande aktivitet.

Oftast med en klickbar länk till en sida på vår webbplats där mer information finns.

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



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.

Årsmöte i SPF Seniorerna Falun

242 medlemmar röstade på vårt årsmöte "per capsulam", över 100 fler än i fjol. Och den absoluta majoriteten sade ja till styrelsens förslag till beslut.

Även i år hindrade pandemin oss från att genomföra ett fysiskt årsmöte, lösningen blev som i fjol ett möte "per capsulam", det vill säga ett möte där beslut fattas utan att medlemmarna träffas.

Så i slutet av januari lades årsmöteshandlingarna ut på vår hemsida, gruppmejl informerade om möjligheten att rösta, och till medlemmar som hellre vill ha fysiska brev, gick 420 brev om årsmötet ut med posten.

Och tisdagen den 8 februari klockan 13.00 förklarades omröstningen klar, och dagen efter justerades protokollet och i och med det avslutades årsmötet.

Vår ordförande Anders Sätterberg var nöjd efter mötet.

- Ja, den här omröstningen har gått över förväntan, sade han, jag sade när vi hade fått in 140 - 150 röster att det vore jättekul om vi kunde komma över 200 röster.

Och så blev det!

- Vi har fått 223 digitala ja-röster och sex digitala nej-röster. Dessutom har 13 medlemmar röstat ja via postutskicket. Totalt är det över 242 röster, drygt 100 fler än i fjol.



Inger Söderlund



ÅRSMÖTET 2022

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

Till ny styrelseledamot och kassör utsågs **Christina Zetterström**, som ersätter tidigare styrelseledamoten och kassören Kerstin Assmundson. I övrigt kvarstår styrelsen oförändrad.

Ordinarie revisorer **Gunilla Runström** och **Ingegerd Lindfors** omvaldes. Till ny ersättare utsågs **Tomas Lorenz**.

Till ny ordinarie ledamot i Kommunala pensionärsrådet (KPR) valdes **Gun-Britt Sandberg**.

Till medlemsregisteransvariga utsågs **Kersti Jungsbo** (sammankallande) och **Eva Andersson**.

Till ny verksamhetsansvarig/sammankallande i Resekommittén utsågs **Anders Runström**.

Funktionen som sammankallande i **Informationskommittén** lades på styrelsen tills vidare med uppdrag att inom eller utom styrelsen lösa uppdraget.

Sammankallande/verksamhetsansvariga i övriga kommittéer kvarstår.

Till valberedning 2022 valdes **Torsten Gudmunds** (ordförande) och **Lars-Ola Sörestad**. Uppdras åt styrelsen att välja ytterligare en ledamot.

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

Bilden till vänster:

Summering av inkomna svar och formellt avslut av årsmötet skedde den 9 februari genom justering av protokoll. Det innebar underskrift av ordförande, sekreterare samt valda justerare.

Längst fram mötessekreteraren Karin Malmgren och mötesordföranden Bo Wickberg. Bakom dem justerarna Birgitta Gradén och Ulf Lundquist.

(Foto: Per Börjesson)

Avtackning på expeditionen



*Karin Malmgren
avtackade Eva Wind,
till vänster, och Lisbeth
Lundin, till höger.*

Efter 17 år kan det vara dags att någon annan får ta vid.

Det tycker Lisbeth Lundin, som avtackades av kollegorna i expeditiongruppen tisdagen den 14 december.

När Lisbeth gick i pension för 17 år sedan ville hon ha något att göra, och eftersom hon arbetat i 40 år som expeditionsföreståndare på Moderaternas Dalaexpedition, passade uppdraget i expeditionskommittén som hand i handske. Sex-sju år var hon också verksamhetsansvarig i expeditionskommittén.

Och det har varit trevliga år.

– Roligast har varit kontakten med folk, att serva och hjälpa medlemmar, säger hon.

Mycket har ju hänt under den här tiden, datorernas intåg till exempel.

– **Förr var det** långa köer utanför expeditionen när resorna släpptes, och vi fick ta emot anmälningarna och skriva upp dem för hand. En av oss tog emot anmälningar från folk

som ringde och den andra från de som stod i kö.

Nu sker anmälningarna på webben, så trycket har minskat på expeditionen när resorna släpps, men fortfarande saknar många äldre både dator och mobiltelefon, och då kan expeditionskommitténs medlemmar hjälpa till.

Eva Wind avtackades samtidigt som Lisbeth Lundin. Också hon tycker att det är dags att släppa fram andra efter åtta år i kommittén, några av dem som verksamhetsansvarig.

– Det har varit jätteroligt, men åldern tar ut sin rätt. Fast jag har lovat att ställa upp om det behövs, säger hon.

Under pandemin har expeditionen bara varit öppen på tisdagar, nu förbereder man sig för att hålla öppet som förr, både på tisdagar och torsdagar.

Text och foto: Inger Söderlund

Nya på expeditionen

När expeditionen öppnade igen efter juluppehållet var det med två nya medarbetare, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg.

– Det är kul att vi fick tag i några intresserade, sade Karin Malmgren, verksamhetsansvarig för expeditionskommittén.

Och intresserade är både Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg. Bägge såg efterlysningen av nya expeditionsledare i MedlemsNytt och kände direkt att det var något för dem.

– Jag tycker det är jättekul att träffa människor, så jag kände att det här passar mig, säger Ulla. Och Gun-Britt håller med.

– Jag tänkte också att det här kan vara kul, och så har man något inplanerat ett par gånger i veckan.

Ulla Johansson



Ulla arbetade före pensioneringen på Cederroths, numera Orkla, i Korsnäs i receptionen och med ekonomi.

– Jag arbetade där i 25 år med olika sysslor, men började som förpackare, det vill säga packade till exempel schampoflaskor i kartonger.

– Jag har varit med i SPF Seniorerna Falun i fyra år och gick med därför att en kompis ville ha sällskap på en SPF-resa till Norge, men jag är med på allt möjligt, vandringar och skidtur. Det här ska bli kul, för det är alltid trevligt att träffa människor och att ha saker inplanerade.

Gun-Britt Sandberg



Gun-Britt hann få guldlocka som bostadsförmedlare i Mora innan en separation fick henne att flytta hit till Falun, där hon fick arbete på distansapoteket.

– När det lade ner fick jag arbete på Försäkringskassan som handläggare, och när jag blev 65 tänkte jag ägna mig åt att läsa böcker och åt barnbarnen, men så fick jag arbete med ensamkommande flyktingar, och det var ett så trevligt jobb, vilka ungdomar!

Gun-Britt har varit medlem i föreningen i ett år och gick med främst för att kunna delta i alla olika aktiviteter.

Text och foto: Inger Söderlund

MEDLEMSMÖTEN

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

Under hösten lyckades vi ha fysiska medlemsmöten, dock med begränsat antal, och i december med vaccinationspass.

Tyvärr fick januaris medlemsmöte ställas in med kort varsel p g a den kraftiga smittspridningen. Nu kommer vi åter att ha fysiska möten.

Mötet i mars blir i Nybrokyrkan. Sedan hoppas vi kunna ha våra möten i Wallmanssalen.

Onsdag 9 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Pecke Abrahamsson

”Underhållande föreställning om bedrägeri”. Efter 36 år som polis presenterar Pecke en underhållande föreställning om bedrägeri. Ur egen erfarenhet berättar han om vilka som begår bedrägerier mot äldre, varför de gör detta, hur de går till väga och hur man skyddar sig. Föreställningen är lättsam och syftet är att den ska ge både kunskap och underhållning

Anmälan fr o m 22 februari t o m 1 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).

Max antal: 100

Information: Hanne Hedin 070-433 64 77

Onsdag 20 april kl 13.30 (obs: datum)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan eller Wallmanssalen: Anders Rosén

Detta är mötet vi skulle ha haft i januari. Anders Rosén ställer nu upp på ett nytt möte, ”Afghanistan”. Anders är journalist och vice ordförande i Svenska Afghanistankommittén (SAK) och berättar om de enorma utmaningar som landet står inför och vad SAK utträttar i Afghanistan sedan 40 år samt den turbulenta situationen efter talibanernas maktövertagande.

Anmälan fr o m 5 april t o m 12 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).

Max antal: 100

Information: Stina Karlsson 072-542 89 64

Onsdag 11 maj kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan eller Wallmanssalen: Per-Ola ”Posa” Serenius

Per-Ola ”Posa” Serenius är tidigare flerfaldig världsmästare i isracing, både individuellt och i lag. Han har också jobbat som brandman. ”Posa” kommer att berätta om en Asienresa på motorcykel.

Anmälan fr o m 26 april t o m 3 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).

Max antal: 100

Information: Birgitta Gradén 070-550 99 54

ANDRA ARRANGEMANG

Under våren hade vi planerat ett flertal aktiviteter såsom besök i Akademi-bokhandeln i januari, besök på Dalarnas Museum i februari och besök på Hjälpmedelscentralen i Borlänge i mars. Alla har fått ställas in då man med tanke på pandemin och den stora smittspridningen ville avvakta. Vi har nu flyttat två aktiviteter till senare i vår och Hjälpmedelscentralen till i höst.

Tisdag 5 april kl 18.00: Studiebesök i Akademi-bokhandeln

Vi besöker Akademi-bokhandeln i Falun. Föreståndaren Ausi Boholm kommer att berätta om nyutkomna böcker. Sedan får man botanisera fritt i affären. Vill man handla går det bra, och affären ger 20% rabatt på det man handlar om man är medlem. Det går att bli medlem på plats och det är kostnadsfritt. Akademi-bokhandeln bjuder på cider, nötter, chips och pinnar.

Anmälan fr o m 22 mars t o m 29 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).

Min 12 och max 28 personer.

Information: Kerstin Wåghäll 070-757 59 45

Tisdag 24 maj och onsdag 25 maj kl 11.00: Besök på Dalarnas Museum

Vi får en rundvisning med guide på museet. Besöket tar ca 1 timme.

Kostnad: 70 kr som betalas senast 1 vecka efter anmälan.

Efter visningen kan man om så önskas fika eller äta lunch på Kopparhatten.

Anmälan fr o m 3 maj t o m 17 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).

Max 20 personer per grupp.

Information: Hanne Hedin 070-433 64 77

Onsdag 1 juni kl 14-16: Eftermiddagsfika med guidning.

Villa Herdin, Främby Udde

Vi får en guidning kring husets historia. Då det är trångt, blir vi uppdelade på tre grupper. **Obs: trappor.** Guidningen tar 15-20 minuter.

Grupp 1: kl 14.00-14.30. *Grupp 2:* kl 14.30-15.00. *Gemensamt fika* kl 15.00.

Grupp 3: kl 16.00-16.30.

Vi hoppas på fint väder, så att man kan ströva omkring före eller efter fiket.

Kostnad: 150 kr. Betalning senast när anmälningsstiden har gått ut.

Anmälan fr o m 17 maj t o m 24 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).

Min 10 och max 30 personer.

Information: Birgitta Gradén 070-550 99 54

För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén:

Hanne Hedin 070-433 64 77

LÄSTIPSTRÄFFAR

Den sista torsdagen i varje månad (undantaget december) klockan 10 träffas de som vill dela lästips. Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs – det är bara att dyka upp.

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

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58



TISDAGAR 14.00: TISDAGSFIKA

Varje tisdag kl 14.00 kan vi träffas i vårt lilla "vardagsrum" i SPF-lokalen på Åsgatan 37. Då bjuds vi på kaffe, bullar och tända ljus.

GEMENSAM LUNCH: Besked om när det är dags att återuppta de gemensamma luncherna kommer på föreningens hemsida och i gruppmejl när det blir dags.

BIO TILLSAMMANS: Vi avvaktar med att återuppta de gemensamma biobesöken med efterföljande prat. Besked om när vi återupptar dem kommer här och i gruppmejl när det blir dags.

Vill du hålla i Bio Tillsammans? Hör av dig till Inger Söderlund på 070-339 18 70.

"TILLSAMMANS I FALUN"

Våra tre seniora organisationer PRO, SKPF och SPF samarbetar med Falu kommun för att skapa aktiviteter för såväl egna medlemmar som seniorer i övrigt inom kommunen.

Respektive organisation ansvarar för sina föreslagna aktiviteter.

SPF Seniorerna Falun arrangerade afternoon tea i Wallmanssalen vid två tillfällen under hösten och "Vi sjunger in julen" på Stora torget i Falun vid första advent.

Och den 3 mars genomförs "Vi sjunger tillsammans", som är en senareläggning av "Vi sjunger ut julen".



**Torsdagen den 17 mars "smäller" det när nu restriktionerna tagits bort!
Dalasalen kl 17.30 – 22.00.**

Vi firar St. Patrick's Day (Irlands nationalhelgon) tillsammans med Plastic Paddy med gäster. De bjuder på irländsk musik och bjuder kanske upp till dans om restriktionerna anses tillåta. Dalasalen serverar en irländsk meny. Kostnad 260 kr/person. I det ingår lokal, mat och underhållning. Dryck finns att köpa.

Betalning när anmälningstiden har gått ut, så vi vet om det går att genomföra.

Som det nu ser ut är det bara intresset för denna fest som skulle stå i vägen.

Respektive förening har tilldelats platser utifrån medlemsantal. SPF Seniorerna Faluns andel är 125 platser. Där ingår även medlemmarna inom SPF Seniorerna Svärdsjö-Enviken. PRO har 125 platser och SKPF 25.

Samtliga föreningar kan också bjuda in seniorer som icke är medlemmar. Syftet med det är att erbjuda andra seniorer en möjlighet till samhörighet med andra seniorer även framgent. Här finns utrymme för 25 platser.



Sista anmälningsdag 4 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till vår expedition, tel 023-690 45 (öppen tisdagar och torsdagar kl 10-12).
V g ange behov av specialkost vid anmälan.

Plastic Paddy

Du som anmäler dig, försök hitta något grönt att komplettera din utstyrsel med, kvällen till ära!

Vi – Gunilla Barkar, Birgitta Gradén och Torsten Hedbom – hoppas att detta ska bli en tradition.



RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spf.se/falun). Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2). Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

Vid övertäckning 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.

OBS! Samtliga resor förutsätter att Folkhälsomyndighetens råd och rekommendationer kan uppfyllas. Om inte, ställs de in.

DALARESAN RÄTTVIK, MORA OCH LEKSAND 31 mars

Det finns platser kvar! Anmälan senast 8 mars.

Se förra numret av MedlemsNytt.

ÖLANDSRESA i Linnés fotspår

4-dagarsresa 26-29 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.

Studietillfällen är planerade till 6/4, 20/4, 4/5 och 18/5 kl 10.00-12.15. Vid stort deltagande kan det bli aktuellt med ännu en cirkel samma dagar, kl 14.00-16.15. Cirkeln förläggs till Vuxenskolans lokaler. **Kostnad: 225 kr**

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 Alvesta, där vi övernattar.

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

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

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

Pris*: 7.550 kr (vid 20 deltagare), 6.950 kr (vid 25 deltagare) resp 6.550 kr (vid 30 deltagare). Enkelrumstillägg: 1.100 kr. I priset ingår bussresan, reseledare, lokalguide på Öland och utflykter, hotell med frukost, 3 luncher och 3 middagar. För utförligt program hänvisas till www.spf.se/falun eller till expeditionen.

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

Researrangör: ReseSkaparna

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

Anmälan tidigast tisdag 8 mars och senast tisdag 15 mars via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

ROSLAGEN

2-dagarsresa 1-2 juni

Dag 1: Vi avreser från Falun till Norrtälje, där vi äter lunch på Åtellet innan vi gör en stadsvandring tillsammans med en lokalguide. Sedan tar vi färjan till Norröra och tittar på orkidéarten Adam och Eva och besöker inspelningsplatsen för Saltkråkan. **Ta med matsäck då det ej finns någon förtäring att köpa på ön.** Vi återvänder till Norrtälje där vi bor och äter på Hotell Roslagen.

Dag 2: Vi lämnar Norrtälje och stannar till vid hembygdsgården i Dannemora där vi intar förmiddagsfikat i 1700-talsmiljö. En riksspelman spelar på sin nyckelharpa och berättar om dess historia samt om musikens betydelse för dem som levde i de uppländska bruken.

Vi sätter oss sedan i bussen och gör en spännande tidsresa i historisk bygd under ledning av en lokal guide. Färden går genom gruvsamhället Dannemora och turen avslutas med en visning av vallonsmedjan som har anor från 1600-talet. Lunch intas på Forsmarks Wårdshus.

Efter lunchen gör vi en guidad tur i Forsmark, innan vi åker till Löfsta och får en visning av Löfstabruks herrgård med anor från 1700-talet.

Pris*: 2.995 kr (vid minst 35 deltagare). Enkelrumstillägg: 550 kr. I priset ingår bussresan, frukost på hotellet, en middag och två luncher samt guidning enligt programmet.

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

Researrangör: Tobbes Resor

Reseledare: Meta Nordlöf, tel 070-801 09 29 eller e-post meta0449@gmail.com

Anmälan tidigast tisdag 15 mars och senast tisdag 12 april via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

Planerade resor 2022: Under sommaren planerar vi att genomföra hemliga resan, göra ett besök på Ottilia Adelborg-museet i Gagnef samt en resa runt Vänern. Se kommande nummer av MedlemsNytt.

STUDIECIRKLAR OCH KURSER



Se aktuellt program via SPF Seniorerna Faluns webbplats och klicka på Kurser.
Obs: När cirkelarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN	Föransöjan krävs till alla studiecirklar och kurser som presenteras här. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfsenioreernafalun, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46. Cirkeln/kursen kan starta då tillräckligt många är anmälda.
INTRESSE-ANMÄLAN	Du kan göra en intresseanmälan till vissa cirklar/kurser där information saknas om datum, tid eller annat. Om och när cirkeln/kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

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

TÄLJA I TRÄ - TRÄSLÖJD

Nyhet!

Välkommen till denna möjlighet att lära dig mer om att tälja i trä. Vi lånar slöjdsalen på Kulturhuset tio14 och lär oss tälja i färskt trä. Vi skapar köksredskap som exempelvis skedar. Denna studiecirkel är för dig som är nybörjare eller för dig som vill återuppväcka ditt intresse för att tälja.

Tid: Onsdagar kl 9.30-12.00 (5 träffar)

Start: 30 mars

Plats: Slöjdsalen på Kulturhuset tio14 (gamla Folkets Hus)

Ledare: Mats Nygren

Kostnad: 150 kr

SPF-KÖREN

för dig som vill sjunga i stämmor. Vi träffas på tisdagar kl 13.30-15.30.

Start: 8 mars

Körledare: Gudrun Domar och Heléne Grönqvist-Stenbäck

Anmälan till Lena Söderlund, tel 073-150 54 36

FALUN OCH DALARNA UNDER ANDRA VÄRLDSKRIGET **Nyhet!**

Välkommen till denna unika studiecirkel tillsammans men Jan Erik Ohlsson som bl a skrivit boken ”Dalarna under andra världskriget”. Lär dig mer om världskrigets påverkan, händelser och avtryck i Dalarna och Falun. De slutna lägren, flyktingar, luftvärn och luftbevakning, försvaret och regementet, frivilligorganisationer, tyska gruvor osv. Tillsammans i cirkeln lär ni nytt och diskuterar kring minnen och olika företeelser.

Tid: Onsdagar kl 14.00-15.30 (3 träffar)

Start: 16 mars

Ledare: Jan Erik Ohlsson

Kostnad: 250 kr (boken går att köpa till ett förmånligt pris i anslutning till cirkeln)

VÄRLDSARVET - INTE BARA EN GRUVA **Nyhet!**

I Världsarvet Falun ingår gruvan, staden och bergsmansbygden. Under 1600-talet var Falun Sveriges näst största stad med Sveriges största och modernaste industri – Falu gruva. Låt oss lära oss mer om bergsmansbygden runt om Falun och världsarvet där vi lever idag. Vi planerar för en cirkel på tre träffar med kunnig ledare som ger nya och spännande kunskaper kring världsarvet.

Välkommen med din intresseanmälan!

BLI TRYGG MED DET DIGITALA

Allt mer i vår vardag styrs av teknik. Här får du chans att lära dig mer om digitala tjänster och hur du kan använda din mobiltelefon på bästa sätt. Vi lär oss bland annat att skicka SMS, ta foton och hur man kan skicka dem vidare, vad appar är och att man kan använda dem för nytta och nöje. Vi lär oss även att surfa, googla och annat som du har nytta av i din vardag. Denna cirkel är för dig som är nybörjare. Ange vid anmälan vilken modell på mobiltelefon du har.

Låter det intressant att få vara med? Välkommen med din intresseanmälan, så återkommer vi med mer information när vi vet mer.

ITALIENSK KONVERSATION **Nyhet!**

Italien bjuder på god mat, spännande historia och sköna landskap. Att kunna göra sig förstådd på restaurangen eller fråga efter vägen förhöjer upplevelsen. Det finns många anledningar att resa hit. Då känns det tryggt med vetskapen att man kan hantera vardagliga situationer.

Låter det intressant att få vara med? Välkommen med din intresseanmälan, så återkommer vi med mer information när vi vet mer.

DANSMIX - dans med säkert avstånd till varandra

Utan partner, dansar vi en härlig blandning av steg och rörelser hämtade från Bugg, Fox, Tango, Salsa och Gammeldans. Ledaren visar och alla hänger med efter egen förmåga.

Inga förkunskaper krävs. Stegen är inte det viktigaste, huvudsaken är att vi har roligt. Välkommen till en trevlig vår fylld av dansglädje.

Nytt startdatum: 8 mars kl 14.00-14.45 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingsal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

BUGG FEELING - dans med säkert avstånd till varandra

Vi lockar fram den rätta buggkänslan, till härligt svängiga låtar från olika musikgenrer. Vi dansar steg och figurer, utan partner, och med säkerhetsavstånd till övriga deltagare. Temat är buggrörelser som ledaren visar och alla hänger med efter egen förmåga.

Inga förkunskaper krävs. Stegen är inte det viktigaste, huvudsaken är att vi har roligt.

Nytt startdatum: 8 mars kl 13.00-13.45 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingsal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

Studiecirklar som pågår eller som väntar in framflyttat startdatum:

Aktiv avspänning, Bokcirkel, Engelsk konversation för nyfikna, Träna din engelska, Guldkant på tillvaron, Handarbete, Linedance, Måla akryl och akvarell, Opera, Skrivarverkstad, Släktforskning, Spanska, Vi sjunger tillsammans, Yoga på stol, Öland – läs & res.

* * *

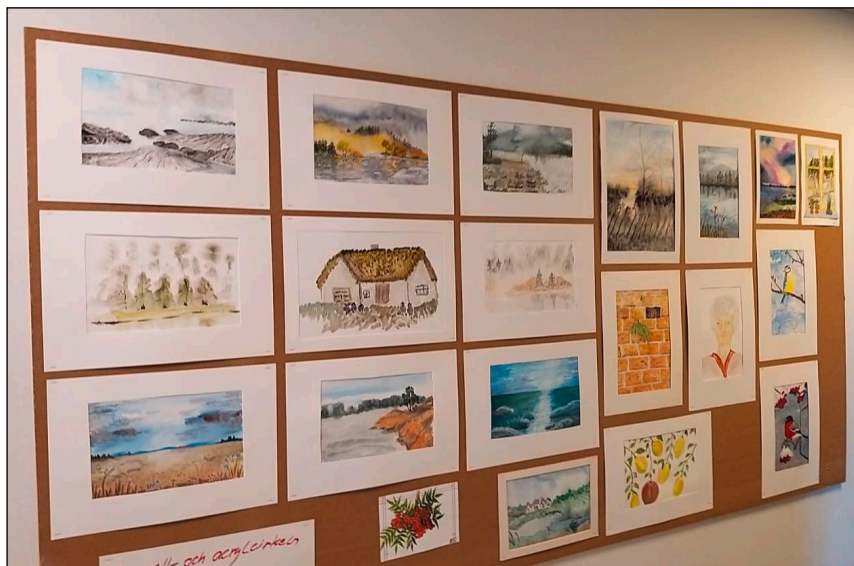
Utbudet utvecklas hela tiden och fler cirklar planeras inom t ex trädgård, språk och kulturutbyte, konsthistoria och fågelskådning.

Håll utkik i gruppmejl och på SPF Seniorerna Faluns webbplats för aktuellt utbud!

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

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

Vernissage på expeditionen



Målningar från höstens akvarell- och acryl-cirklar finns nu att inspireras av på SPF-expeditionen.

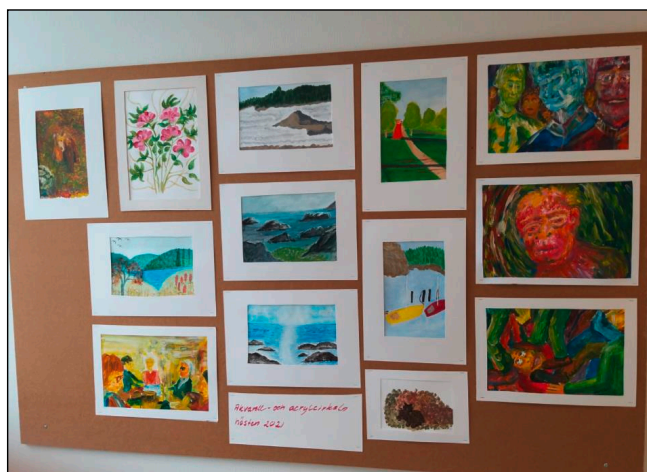
Vårens cirklar startade den 15 februari.

Ytterligare några platser kan finnas kvar för dig som har lust att måla, oavsett om du har vana sedan tidigare eller är nybörjare.

Och om intresset är stort kan vi skapa en eller två kurser till – med sista anmälningdag 15 mars.

Anmälan till Vuxenskolan 023-222 46 eller falun@sv.se.

Handledare är Lena Söderlund.



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	Gunilla Barkar	070-677 1898
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Gun-Britt Sandberg	070-242 9631
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Inger Strandmark	070-232 4399	vakant	

Aktuellt från KPR

Årets första möte den 9 februari blev digitalt med arbetsutskottet som fått ta över KPR:s roll under pandemin. Kommunstyrelsens vice ordförande Anders Lindh var ordförande och SPF Seniorerna representerades av Anders Sätterberg och Margareta Dunkars.

"Tillsammans i Falun" – ett samverkansorgan för PRO, SKPF och SPF Seniorerna – planerade ett möte i Wallmanssalen med temat "Vi sjunger ut julen" den 17 januari. Det måste ställas in men nu blir det i stället "Vi sjunger tillsammans" den 3 mars. Den 17 mars på St. Patrick's Day är planerna att ordna något riktigt festligt.

Under punkten ***"Aktuellt från omvårdnadsförvaltningen"*** meddelade Jonas Hampus att överskottet på 20 miljoner i första hand ska användas till att göra om timanställningarna till tillsvidareanställningar och till utbildning av vårdpersonalen. Målet är att all personal ska ha adekvat utbildning.

SPF-medlemmar har framhållit behovet av stimulansåtgärder och aktiviteter för de boende på vård- och omsorgsboendena. Den synpunkten togs emot positivt.

Ett nytt vård- och omsorgsboende planeras i Bjursås i samråd med Sockenrådet. Bjursåsgården är gammal och blir trygghetsboende.

Herrhagsgården kommer att få ett förstärkt brandskydd. Ett sprinklersystem ska byggas in, varför hela huset med 77 platser måste utrymmas. Utredningen visar att det finns platser på bl a Lustigknopp, som nu är tomt, och Slottet.

Fallförebyggande hembesök hos seniorer över 75 år ska erbjudas.

"Aktuellt från pensionärsföreningarna". Representanterna för de tre pensionärsföreningarna berättade att de så småningom börjar komma igång med sina aktiviteter men man märker en viss försiktighet hos medlemmarna att delta.



PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkning och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt två möten per halvår. SPF Seniorerna Faluns representanter vill gärna få in **dina synpunkter, både positiva och negativa, på vården vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

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

Aktuellt från Patientråden

Eva Grönlund (Britsarvets vårdcentral) och Ulla Jansson (Norslunds vårdcentral) lämnar Patientråden, och vi behöver därför två nya patientrådsrepresentanter, en till Britsarvet och en till Norslund.

Intresserade är varmt välkomna att kontakta sammankallande i Patientråden Marianne Häggblom för ytterligare information.

Ett stort tack till Eva Grönlund och Ulla Jansson för ert värdefulla arbete i SPF Seniorerna Faluns Patientråd. Vi kommer att sakna er.

Marianne Häggblom,
e-post marhblom@gmail.com , tel 070 463 36 42



Förhoppningen är att ett visuellt möte med hela KPR ska kunna hållas i mars i en nyinredd lokal i Stadshuset, där fungerande hörslinga och andra tekniska detaljer finns. Då ska dessa ärenden avhandlas:

- Hörslingor (Niklas Wolff, sektor service, bjuds in)
- Uppföljning av bowling-projektet i Falun (Tomas Jons, kultur- och fritidsförvaltningen, bjuds in)
- Lokaltillgången i kommunen (Teija Joonas, sektor service, bjuds in)
- Verksamhetsberättelsen 2021

Margareta Dunkars

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är fräschvara och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerande förutom bättre välbefinnande kanske leda till en 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 7 april 2022.

Utlottning av vinster sker under april månad. Vinstlistan redovisas i sommarnumret av MedlemsNytt.

Den 1 april – 31 augusti 2022 är sommarperioden igång. Du kan skriva ut motionskort från vår webbplats (www.spf.se/falun). Om du inte har dator eller skrivare kan du få hjälp med det på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 79171 Falun).

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

Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt!

Håll ut! Håll avstånd! Håll igång!

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

Som ni vet finns det ingen bowlinghall i Falun. Bowlarna åker till Maserhallen i Borlänge. Vi har tider på fredagar kl 11 och 12.

Har du inte deltagit tidigare kan du kontakta Kent Malmström, 076-844 79 18, e-post kent@telia.com

Skidåkning



Vi har haft en ganska fin vinter för skidåkning. Det har dock varit tvunget att åka till högre höjder. Det har blivit Sörskog och Vintjärn t ex.

Vi fortsätter så länge som det finns bra förutsättningar. Det är samling på Lugnetparkeringen kl 9.00 på tisdagar för samåkning, om vi inte åker i Stångtjärn. Alla detaljer skickas ut som mejl på söndagen innan.

Mejla mats.hiertner@gmail.com om ni vill vara med på listan och få informationen.

Promenader

Varje tisdag kl 10.00 samlas de som önskar till gemensam promenad. Samling utanför entrén till Willys i Britsarvet. Promenaderna går på bilfria vägar. Ingen föransmälan behövs.



Skogsvandringar

Återstarten av skogsvandringarna i höstas blev lyckad och lockade många deltagare. Vandringarna återkommer till våren. Fem vandringar är planerade.

Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap! Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadakt. 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 föransmälan behövs.

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 28 april: Kyrkbytjärn i Vika

Ca 4 km lätt vandring inkl viss fågelskådning.

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg, 076-033 3239

Torsdag 5 maj: Elljusspåret i Bjursås

Ca 4 km vandring längs elljusspåret i Bjursås.

Samling kl 09.30 Lugnets parkering för samåkning till hembygdsgården på Dössberget i Bjursås.

Ansvariga: Silja och Olle Lagerberg, 070-310 4143

Torsdag 12 maj: Stabergs klack

Ca 3-4 km till Stabergs klack. En del steniga och backiga partier finns.

Samling kl 09.30 Lugnets parkering för samåkning.

Ansvarig: Bengt Östberg, 076-033 3239



Torsdag 19 maj: Älven runt, Borlänge

Ca 5 km lätt vandring med start vid Tunabygdens gammalgård i Borlänge. **Samling kl 09.30** Falu gruvans parkering för samåkning.

Ansvariga: Bengt Östberg, 076-033 3239, och Olle Lagerberg, 070-310 4143



Torsdag 26 maj: Lurån, Rog

Ca 4 km lätt vandring upp till fikaplatsen vid Utgrücken.

Återvägen längs Lurån är bitvis stenig och hal. Den som vill kan välja den lätta vägen tillbaka.

Samling kl 09.30 Lugnets parkering för samåkning.

Ansvariga: Olle Lagerberg, 070-310 4143, och Bengt Östberg, 076-033 3239

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 2.400 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 2022.

Dagar för nybörjarkursens praktik: mån 2 maj, tis 3 maj, fre 6 maj, mån 9 maj och tis 10 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 ca 700 kr för fyra tillfällen med 1 tim/gång.

Tider för fortsättningskursen: mån 2 maj, tis 3 maj, mån 9 maj och tis 10 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.



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: 30 kr resp 50 kr, det senare för icke medlemmar. 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.

Att komma ihåg: Sommaren 2022 räknar vi med att för sextonde året genomföra föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun. Tävlingen, över 18 hål, är planerad att spelas den 17 juni 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 föranmälan behövs.



Vattengymnastiken i Lugnetbassängen

Vattengymnastiken i Lugnetbassängen pågår varje onsdag kl 14.30-15.00 till dess utebassängen öppnar i maj månad. Kostnad är 65 kr/gång. Biljett löses i receptionen. Ingen föranmälan behövs.



(Foto: Lottie Sundlöf)

Tio år med skidutflykter – Mats Hiertner i ledningen

För ganska precis tio år sedan, den 18 januari 2012, gick den första skidutflykten i SPF Seniorerna Faluns regi till Sörskog, under ledning av Mats Hiertner.

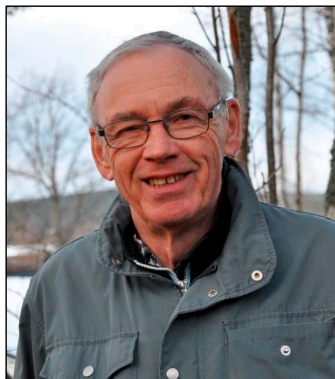
Mats Hiertner är fortfarande i ledningen för utflykterna tio år senare, långvandringar vår och höst, och skidutflykter på vintern.

Och det är populära arrangemang, rekordet är 106 deltagare på en långvandring hösten 2020.

– Men det var nog speciellt på grund av pandemin, tror han själv.

Det tidigare rekordet var 70 personer, men vanligast är att ett 40-tal deltar, många av dem deltar varje gång.

Mats Hiertner planerar och leder skidutflykterna på vintern, och långvandringarna höst och vår.



Men det hela började alltså 2012, på en kväll för nya medlemmar där en kvinna frågade varför föreningen inte hade några skidutflykter. Detta reparerades alltså snabbt under ledning av Mats.

– Jag fick inga medarbetare, men det är lätt att ordna utflykterna. Det som behövs är kontakter med dem som gör spåren.

Det finns också en sida på internet dit andra skidåkare rapporterar spårens tillstånd.

Det började alltså med skidutflykter, men för åtta år sedan kompletterades utbudet.

– Jag kände när golfsäsongen och orienteringssäsongen var slut i oktober att det behövdes något mer, så jag bjöd in till en cykeltur runt Runn – det kom en person.

Så veckan därpå startade vandringarna, med en tur efter Carl Larsson-leden från Sundborn till Falun.

– Men då skulle folk ta en ordinarie buss ut till Sundborn, och det blev för krångligt, så sedan dess startar vi på en plats och går en rundslinga, med fikapaus halvvägs.

Och det har visat sig vara ett vinnande koncept. En av anledningarna till det, tror Mats Hiertner, är att alla vandringar är olika.

– Det är inte svårt att hitta på nytt, säger han. Vi har gått mycket i Stångtjärnsterrängen, men det är många stigar att välja på där. Vi har säkert gått fem olika vandringar i området mellan Stångtjärn och Källslätten, till exempel.

– Nu har jag mycket hjälp av fyra medhjälpare, och så pratar jag mycket med folk. I höstas fick jag kontakt med en dam i Rättvik, som ordnade en vandring till Nittsjö åt oss. En annan dam ordnade en vandring till oss i Torsång före jul, med glögg.

– Den häftigaste turen var nog när vi gick vid Insjöns gruvor, då fick vi hjälp av hembygdsföreningen, som hade ordnat så att Lur-Per (Per Gustafsson) spelade näverlur för oss.





Hallå Christina Zetterström!

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

– Jag heter Christina Zetterström, född och uppväxt i Falun. Jag är 70 år, gift men min man bor tyvärr på särskilt boende

sedan två år.

I 40 år har jag arbetat som redovisningskonsult, de sista 35 åren på LRF Konsult. Som anställd inom LRF har man god erfarenhet av medlemsägda organisationer.

Jag har ytterligare ett par kassörsupdrag, och några revisorsupdrag.

Hur ser du på kassörens uppgift i föreningen?

– Kassörens främsta uppgift tycker jag är att förvalta föreningens tillgångar i enlighet med styrelsens beslut.

Christina Zetterström, här med yngsta barnbarnet Moalie.



Inger Söderlund ställde frågorna



Av de fyra medhjälparna är tre orienterare och den fjärde är idog vandrare, så det saknas inte uppslag alltså.

Mats är också själv orienterare.

– Jag har alltid varit intresserad av friluftsliv, och orienterat sedan jag var liten grabb.

Och vandringarna på skidor och till fots fortsätter.

– Det är jätteroligt att så många engagerar sig och tycker de är roligt, speciellt långvandringarna. Men vi har åkt Stafettvasan några gånger, senast fick vi ihop två lag.

När vi skiljs funderar Mats på tisdagens tur, kanske blir den i spåren kring Pumpen i Hosjö, kanske väljer han något annat ställe.

Mats Hiertner har alltid gillat friluftsliv.

Text och foto: Inger Söderlund

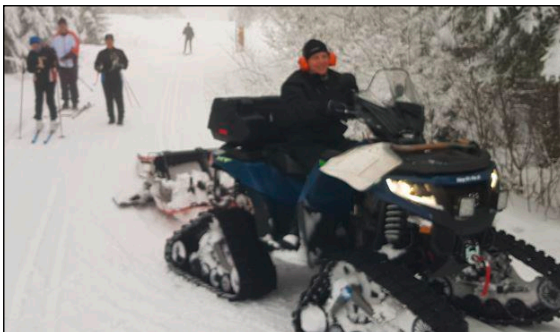
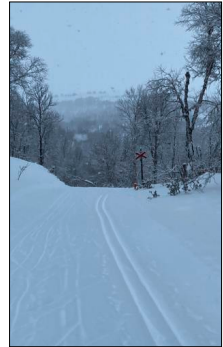
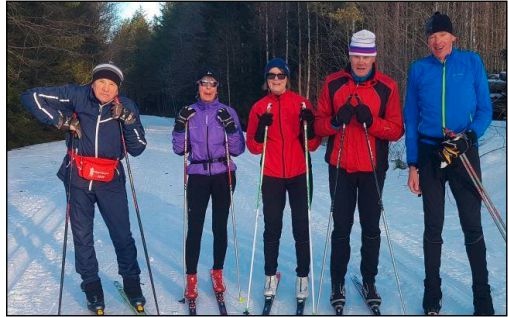
Vinterns skidturer

I januari bytte långvandran till skidor. Första skidturen gjordes i Sörskog, där de sedan har åkt flera gånger. Också Vintjärn och Bergebo har provats.

I mars siktar SPF Seniorerna Falun på att delta i StafettVasan.

– Vi har haft en ganska fin vinter för skidåkning, säger Mats Hiertner som leder skidturerna.

Läs Mats rapporter och se flera bilder på www.spf.se/falun



Vill Du vara med i en pratgrupp/träffpunkt för män?



Jan, Per, Bengt, Erland, Tore och Alf (Arne saknas).

Idag har föreningen en sådan grupp som består av sju män. Den har varit igång i drygt sex år. Nu har nya medlemmar i föreningen hört av sig och vill komma med. Det går dock inte ”hoppa med” i en grupp som har varit igång i flera år utan istället försöker vi nu starta en ny grupp/nya grupper. En grupp får inte bli för stor, den bör bestå av max 6-7 personer.

Vad ”pratar” vi då om i vår grupp? Det viktigaste är att bara träffas och prata, gärna över en fika. Alla har vi något vi vill prata om, kanske få tips om vad ska man göra med alla sina gamla bilder, berätta en rolig historia, visa bilder från någon resa man gjort, tipsa om någon bra app att ha i telefonen etc etc. Vi har aldrig haft problem med att hitta samtalsämnen. Ibland byter vi ut kaffet mot öl och

träffas på ”Puben”. Vi gör även studiebesök och har besökt bl a Ejendals i Leksand, EcoDataCenter, Vika kyrka m fl. Vår grupp träffas en gång i månaden och vi har det jätteviktigt tillsammans och alla ser fram emot nästa träff.

Kvinnor är ju bättre än oss män på sociala kontakter och bildar lätt ”tjejgäng” som träffas regelbundet, t ex syjunta, bokcirkel, gemensamma middagar hos varandra eller på restaurang m m. De ser ju ut att ha så kul, vilket vi män också måste pröva på. Kanske inte syjunta men pratjunta.

Tycker du det här låter trevligt och vill komma med, skicka då mejl till per@spffalun.se. Har du frågor och vill veta mer innan du bestämmer dig, ringer du mig på 070-415 81 51.

Per Börjesson

SPF-pensionärer bekantar sig med Skidspelsbanorna

Ett 15-tal SPF:are deltog vid en visning av skidspelsbanorna på Lugnet den 11 februari.

Syftet var bl a att berätta om det arbete som föregår TV-utsändningarna med placering av kamera-positioner längs banorna. Kamerorna placeras på plattformar som monteras veckan innan tävlingarna. Totalt kommer ett 30-tal positioner att finnas och nästan alla fotografer är ”egna företagare” och arbetar inhyrda till olika TV-sända event – till exempel Melodi-festivalen eller Skidspelen.

Inför 2022 års tävlingar kommer ”TV-support” – en grupp bestående av huvudsakligen pensionärer att montera 16 träplattformar, medan resten monteras av en byggfirma med kompetens och certifikat att montera höga plattformar. Allt måste vara säkrat då kameror kan kosta 1-2 miljoner kr/st, för att inte tala om säkerheten för all kamerapersonal. Varje kamera kopplas med kablar till ett fibernät som finns i terrängen.

Sändningarna styrs i år från en sk OB-buss, men i moderna digitala tider kan sändningarna styras från platser belägna långt från själva eventet – ungefär som att ”jobba hemifrån under pandemin”.

Efter halva tiden nåddes fikaplatsen vid den sk Dalahus-stugan. Efter ett besök i förrådet vid Ekdahls besiktigades de översta delarna av ”stora Mördarbacken”.

De högsta delarna ligger drygt 80 m ovan skidstadions nivå och kantas

naturligtvis av några intressanta kamerapositioner. Det är lätt att förstå den fysiska anspänning som åkarna här utsätts för – under flera varv dessutom. Ovanför ”VIP-stugan” har man en fantastisk utsikt över skidstadion men även delar av Falun.



Vi fortsatte ner till ”Sprintbanan” som ju är kort men inte desto mindre jobbig. Här har våra sprint-ess som Maja D, Johanna H och Oskar S tränat många tuffa varv. Vid uppgången från stadion till ”Vallen” placeras en krankamera, en lång bom där kameran sitter längst ut och kan vridas runt på ett mycket friare sätt än kameror på ett låst stativ.

Vet att många som åker på Lugnet inte har en aning om arbetet som ligger bakom de TV-sändningar man kan se från soffan hemma. För min egen del var dagen viktig eftersom jag inte sett hur förutsättningarna ser ut. Att vi kunde kombinera min koll med vandringsringen för pensionärsgruppen var ju bara en bonus, tycker jag.

Texten skriven av ”guiden” Tord H

Vill du bli 100 år?

Det var den avslutande frågan på medlemsmötet i november när Marie Felke berättade om den ökande medellivslängden vårt samhälle.

Marie Felke är medicin- och hudläkare och numera även pensionär och har intresserat sig för hundraåringar. Hon gav oss en informativ överblick över antalet hundraåringar genom tiderna i Sverige och i världen.

I världen finns ett antal "blå zoner", dvs platser där man lever längre och friskare. Den japanska ön Okinawa har längst livslängd i världen. Andra blå zoner finns i Costa Rica, i Kalifornien, i Grekland och på Sardinien. I Costa Rica finns ovanligt nog många äldre män.

I Sverige finns ett "blått" bälte från Öland och tvärs över Småland, där Markaryd sticker ut med störst andel hundraåringar i landet.

Nå, hur svarade vi SPF Seniorer i Falun på den avslutande frågan huruvida vi skulle vilja bli 100 år? Inte oväntat svarade en del "ja" medan andra inte höll med.



Margareta Nissby



Trevlig kväll i boutique

Vi var ett tjugotal damer från SPF, som samlades i butiken Affair på onsdagskvällen den 15 december. Affair startade i Västerås för 12 år sedan och för två år sedan öppnade de också i Falun. Senaste tillskottet är en avdelning för herrkläder i Röda korsets f.d. lokaler.

Besöket började med att vi åt en härlig julsmörgås i lokaler en trappa ner och efter det fick vi en liten modevisning. Lena Billing (bilden) från SPF var en av två modeller och vi fick både se exempel på vintermodet och vårens nyheter.

Sedan var det dags att gå en trappa upp och in ta butiken. Vi tittade, diskuterade kvaliteter, provade och gav råd till varandra innan det blev köpa av. Några kom därifrån med ett klädesplagg eller smycke, andra med någon dekoration till hemmet och några med inget mer än minnen från en trevlig kväll.

Barbro Carnehad

Adventsresa till Stockholm och Åland

Ett fyrtiotal medlemmar i SPF Seniorerna Falun steg på bussen tidigt på söndag morgon för en trevlig resa med adventskonsert i Blå hallen samt vidare med Viking Lines Cinderella.

Första stoppet gjordes i Enköping, där lunch och kaffe inmundigades. Därefter styrdes kosan mot Stockholms stadshus och Blå hallen.

Där bjöds vi på en fantastisk fin adventskonsert, med både orkestral musik, körsång av flera Stockholmsbaserade körer, solosång, dans och deklamationer, allt inramat av ljusspel i flera färger och formationer. Faktiskt ett minne för livet. Därpå antrades bussen för vidare befordran till Viking Lines terminal.



Efter lite köande kunde vi gå ombord och intaga våra hytter. Kl 18.00 besöktes taxfreebutiken och godsaker av allehanda slag inhandlades inför stundande julhelg. En stunds vila hanns med innan det var dags för julbordssittning, där Svenska Kocklandslaget dukat upp ett dignande julbord i restaurangen. Mätta och belåtna styrde en del av sällskapet sina steg mot Étage, där underhållning bjöds av Sparklings X-mas med bröderna Rongedal och Nina Söderqvist. Somliga av oss stannade vid pianobaren och lyssnade på pianisten Michael Felhender.

Dansmusiken svarade Blindebergz för och i puben underhöll trubaduren Malin Artz. En lite jobbig dag var till ända och kojen var skön att krypa ned i.

Nattens överfart på Ålandshav märktes knappt. Morgonpromenaden företogs på övre däck i vackert väder, dock något blåsigt och kyligt. Brunch intogs i matsalen kl 11.00, varefter taxfreebutiken återigen gästades för kompletteringar av inköp. Stockholms skärgård visade sig från sin bästa sida, och båten lade till vid kajen kl 15.30 och bussen ilastades för en trygg, mörk färd tillbaka till Falun.

Endast mobiltelefonerna lyste upp en del säten, man ville kolla upp läget därhemma. Samtliga var nöjda med resan och med chauffören från Axelssons Buss i Västerås.

Vill slutligen med rosor honorera resans värd, Elsie Karlsson, som nu flyttat från Falun och avsgat sig fortsatt arbete i resekommittén. Tack och kram.

Carl-Owe Carlsson

Kören sjöng in julen

Första advent sjöng Faluns pensionärskörer från SPF Seniorerna och PRO in julen på Stora torget. De var förstärkta med ett par barnkörer från Kulturskolan iförda tomteluvor, vilket skapade lite extra julstämning. Det var en stämningsfull eftermiddag med några minusgrader och klar himmel. Körerna var placerade alldeles bredvid den stora julgranen och Kristine kyrka snett bakom dem.

Gunilla Barkar från SPF Seniorerna hälsade alla hjärtligt välkomna till detta samarrangemang mellan SPF Seniorerna, PRO och Falu kommun inom projektet "Tillsammans i Falun". Syftet med det projektet är att skapa olika arrangemang för ensamma äldre inom kommunen.

Vill man locka pensionärer att komma till olika tillställningar, är det ganska smart att göra som arrangörerna gjorde på Stora

torget. Man parar ihop två pensionärskörer och tar in några barnkörer som förstärkning. Då kommer mor- och farföräldrar – det blir fler åskådare. När publiken blir lite äldre, kan man också spara in på papper, för man behöver inte dela ut några texter till allsången. Vi kan våra julsånger.

Programmet leddes av de båda körnas ordinarie musikaliska ledare och de uppmanade publiken att sjunga med i sångerna. Som avslutning sjöng alla körerna "Feliz Navidad" och publiken uppmanades att tända lamporna i sina mobiler och svänga dem i takt med musiken, vilket vi också gjorde. Barnens kommentar till det tilltaget blev "Det var coolt!"

Vi var många som uppskattade att det hände något på Stora torget och gör körerna om det nästa år, så har vi snabbt skapat en tradition.

Herbert Carlén

Atta sånger

framfördes av alla körerna tillsammans och två sånger av enbart barnkören, samtliga med jultema. Körledare var Heléne Grönqvist-Stenbäck, vars make Johan ackompanjerade på elpiano. Barnkören leddes av Turi Berglund.

Efter framträdandet bjöd Centrala Stadsrum barnkören och alla åskådare på kaffe, saft och kaka.

SPF Seniorerna Falun bjöd sin egen kör samt PRO-kören på adventskaffe med saffransbullar och dekorerade pepparkakshjärtan i Wallmanssalen. Föreningens ordförande Anders Sätterberg tackade körerna och önskade att det skulle bli en tradition att sjunga in julen på torget.



Text: Ingela Asp Foto: Urban Björn

Hos Rolf Ericson Bil

I början av november hade Programkommittén ordnat så att vi inom SPF Seniorerna Falun kunde göra ett studiebesök på Rolf Ericson Bil på Dalregementets gamla övningsområde. Nu var det inte bara ett studiebesök, utan två besök på två olika dagar, då vi inte kunde vara så många som samtidigt gick omkring i lokalerna.

Torsten Hedbom från Programkommittén hälsade besöksgruppen välkommen och lämnade sedan över ordet till dagens ciceron, Ola Rylander. Ola jobbar vanligen med företagskunder, men den här dagen tog han hand om oss med bravur.



Verkstaden, ren och snygg.

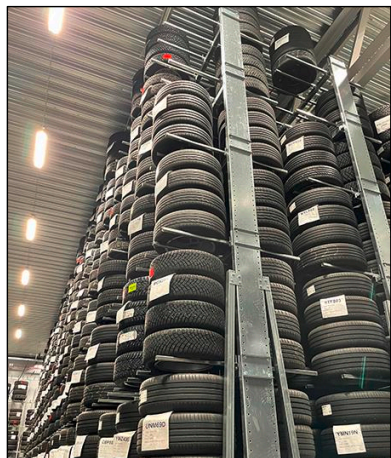
Efter introduktionen var det dags att starta rundvandringen. Vi började i bilverkstaden och där möttes vi av verkstadschefen Sandra. Hennes bakgrund är intressant, då hon är socionom i botten och har varit enhetschef inom landstinget och egentligen inte kan så mycket om hur man skruvar på bilar. Men som både hon och Ola sa, hon är inte anställd för att meka bilar. Hennes jobb är helt enkelt att vara chef och leda och ta hand om personalen.

Sandra berättade att det på verkstaden finns nio volvomekaniker, tre renaultmekaniker och tre coacher som bistår. Numera heter det inte bilmekaniker, utan

Personlig Servicetekniker och det är verkligen personlig service. När du ringer till verkstaden, då ringer man ett direktnummer till den servicetekniker som jobbar med just din bil. Kommer du till hallen, knappar du in ditt bilnummer och hänvisas då till rätt servicetekniker. Vi besökare kunde notera att det var mycket ljusa och rena lokaler att jobba i. Två serviceplatser delade på en arbetsbänk, där verktygen låg i lådor, där varje verktyg hade sin givna plats. När något verktyg togs upp ur lådan, då tändes en liten bakgrundslampa, vilket gjorde att man direkt kunde se om något verktyg saknades. Vid varje arbetsplats var det framdraget en elkabel, så man kunde ladda elbilar medan man jobbade med dem. Den kabeln, liksom andra typer av kablar hängde ner från taket och var därmed aldrig i vägen för arbetet. En sådan kabel alstrar mycket värme och kunde därför inte rullas upp på en rulle som man vanligen gör, för det skulle ha blivit alldeles för varmt. Lösningen blev en släde som drar ut kabeln uppe i taket på verkstaden.

Ola började med att berätta om bakgrunden till att bilfirman hamnade på gamla övningsområdet. Allt började egentligen 1993 när Lugnet-leden invigdes. Då försvann nästan all trafik från Korsnäs vägen, där firman låg, och kunderna hittade inte dit. Det var många falubor som åkte till deras bilfirma i Borlänge och köpte bil istället för hemma i Falun. Rolf Ericson sökte ny mark för att flytta bilfirman och efter nedläggningen av Dalregementet blev slutligen marken i kanten av Myran, mitt emot ICA Maxi, ledig. Kommunen sålde då två stora tomter på 30–40 000 kvm respektive 40–60 000 kvm. Rolf Ericson la bud på båda tomterna och vann båda budgivningarna. Tillsammans med tomten där bensinmacken nu ligger

slutade affären på att det köptes 106 000 kvm, vilket är ungefär 17 fullstora fotbollspaner.



Däckhotell.

Rolf Ericson Bil består av två hus, där bilfirman finns i hus 1 och i hus 2 finns det Däck-, glas- och skadecenter. På hus 2 finns det inga skyltar som berättar att det är Rolf Ericson Bil, utan där hanteras alla fordonsmärken. Det finns en medveten satsning på lokalproducerat, så byggherre för anläggningen var Skoglund från Leksand. De anlätade sedan lokala firmor för att slutföra bygget. Allt finns på anläggningen, såsom försäljning av nya och gamla bilar, biluthyrning, verkstad, skadereglering, däckshotell och billackering, vilket gör anläggningen unik. De säljer cirka 2 000 begagnade och 700–800 nya bilar varje år. Volvo-bilar byggs numera i olika länder, men de flesta som säljs hos Rolf Ericson Bil är byggda i Torslanda i Göteborg.

Därefter gick vi in på lagret, där lageransvarige Mats kunde berätta att beställde man bara före kl 9 en dag, så hade man reservdelen på plats till kl 13.

I bilvårdsanläggningen hittade vi Filip, som kunde berätta att de tvättar och gör rent cirka 1 200 bilar om året.

Då pratar vi inte om den snabbtvätt vi själva ibland gör med våra egna bilar **I Däck-, glas- och skadecenter**, som då ligger i byggnaden bredvid, hamnade vi först bland däcken. När vi var där var det högsäsong för att skifta däck och de hade anställt extrapersonal för detta. De skiftade däck på ungefär 100 bilar om dagen i den här däckverkstaden. Däcken förvarades i staplar där däcken låg fyra och fyra. Det fanns plats för 16 000 däck i hallen. För att kunna hitta alla däcken, så fanns det ett datasystem som hjälpte till att hålla rätt på däcken.

Den sista delen vi fick se var skaderegleringen, där vi träffade Erik. Han kunde berätta att vi befann oss i norra Europas modernaste anläggning och de hade mycket jobb med flera olika bilmärken och inte bara dem som säljs på Rolf Ericson Bil. När försäkringsbolag anlitar skadecenter, så letar de efter sådana som har korta ledtider. De vill inte ha bilarna på verkstaden för länge. Då kan man förstå att Rolf Ericson Bil är populära, för anläggningen i Borlänge är nr 1 och som god tvåa kommer anläggningen som vi besökte i Falun.



Verkstadschefen Sandra och vår värd Ola.

Hela besöket avslutades i personalens lunchrum, där vi bjöds på en kopp kaffe och vi kunde tacka Ola Rylander för ett mycket informativt och trevligt besök.

Text: Herbert Carlén
Foto: Per Börjesson

Kommunfixaren

Behöver du praktisk hjälp i hemmet kan du vända dig till Kommunfixaren.

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



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

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

För att komma i kontakt med Kommunfixaren, ring 023-826 57.
Eller ring eller e-posta till Kontaktcenter på nummer 023-830 00, e-post kontaktcenter@falun.se.

Stadsbibliotekets IT-hjälp



Behöver du hjälp med din smarta telefon, platta eller dator?

Duktiga elever från tredje årskursen på Lugnet-gymnasiets dataprogram hjälper dig både med allmänna frågor om användning och med tekniska problem.

Onsdagar kl 13-14. Ingen föranmälan. Uppehåll under skolloven.



Kopparstaden har slagit samman +55- och trygghetsboende till **nya kategorin Senior**.

Sammanläggningen innebär att köerna för +55- och trygghetsboende tagits bort och ersatts med en Seniorskö.

Man kan registrera sig i kön Senior från den dagen man fyller 60 år och söka bostad när man fyllt 65 år.

För den som redan står i kö för +55- och/eller trygghetsboende innebär sammanslagningen inte någon annan förändring än att det nu är en kö istället för två. Man behåller sina samlade poäng och uppdateringen till den nya kön sker automatiskt.

Lucia i Nybrokyrkan



Äntligen kunde vi träffas och uppleva ett luciatåg tillsammans i Nybrokyrkan. Längtan var stor så vi tjuvstartade lite och genomförde vårt luciatåg redan den 9 december. Året före var det inställt, men nu kunde vi åter samlas och vara med om luciatåget från Kulturskolan.

Herbert Carlén



ZETTERGRENS VÄG 2, FALLUN • 070-515 94 24 
ÖPPETTIDER: MÅNFRE 08-20 • LÖRSÖN 10-16 

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

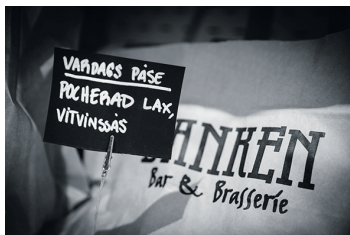
Hej! Nu har vi haft vår butik öppen i två månader. Och vilken



härlig start det har varit! Många har upptäckt vår lilla "saluhall" med alla våra godsaker. TAKE-AWAY-LUNCH, HELGPÅSEN, VARDAGSPÅSEN...

Dagsfärsk fisk & skaldjur, vårt hängmörade lokala kött.

Kockarnas goda såser, ostar, olivoljan, skagenröran, sallader...



Och när du funderar på vilka godsaker du ska köpa med dig hem kan du dricka och äta något gott. Vi är ju en liten "saluhall"... Välkommen!



BUTIK

BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

Testa vår nya fototjänst, få dina bilder från mobilen medans du väntar!



PrintCube®

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21



**FALU
JAZZ
KLUBB**

JAZZDIGGARE!

Varmt välkomna till Falu
Jazzklubbs konserter på
G:a Elverket, Ölandsgatan 8.
All information om och kring
evenemangen finner du på
www.falujazz.se

MUSIK
Falun

Dala Sinfoniettan

www.dalasinfoniettan.se

© 2014 Falu Jazzklubb



GRUPPTRÄNING HOS OSS

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
			06.15 SmallGroup Training	08.30 MammaFitness
	10.00 Seniorpass	10.00 Pilates/Core	10.00 Seniorpass	
12.30 Express-ONLINE	12.30 TRX-Express			
	15.00 MammaFitness	16.30 HIIT-pass	16.30 Mobility	
19.00 Cirkelstyrka	18.30 SmallGroup Training		18.30 Kettlebells	

TA MED
ANNONSEN OCH FÅ
10% RABATT PÅ
TERMINSKORTET

ETT MODERNT FITNESS-, TRÄNING- & REHABCENTER

GYM • PERSONLIG TRÄNING • MED. FOTVÅRD • MASSAGE • LÄKARE
PSYKOLOG • FYSIOTERAPI • KOSTRÅDGIVNING • LASERBEHANDLING

WWW.FYSIOCENTER.SE
SVÄRDSJÖGATAN 28, FALUN • 023 – 635 70



Villa Bergalid

Välkomnar er att ha Bröllopsdag, Högtidsdag eller
Minnesstund på Villa Bergalid i Falun
Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård

 **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



**Vi fixar
RUT & ROT-
avdraget**

**Vi söker
pensionärer
som vill jobba
med oss**

**Vi gör vardagen
enklare!**

**TRÄDGÅRD • STÄDNING
OMSORG • HANTVERK**



veterankraft

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





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/

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

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

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

Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna Falun!

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

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

Om försäkringar

Vår **medlemsförsäkring** (avtalsnummer 9550) omfattar olycksfallsförsäkring och livförsäkring. **Den gäller så länge du är medlem i SPF Seniorerna och betalar premien.**

På www.skandia.se/spfseniorerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfseniorerna@skandia.se .

Dessutom har vi en **mötesförsäkring** (avtalsnummer 7890) som är en olycksfallsförsäkring och gäller alla medlemmar utan särskild ansökan. Försäkringen betalas av Förbundet.

Försäkringsbolaget If ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats www.spfseniorerna.se .

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder.

SPF Seniorerna arbetar framför allt för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.

Vill du vara med och påverka? Bli medlem!

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har 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 2022: 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.

Välkommen som stödmedlem! Alla, oavsett ålder, kan bli stödmedlem i SPF Seniorerna.

Avgift för stödmedlemskap: Upp till 62 år: 200 kr/år; 62 år eller äldre: 400 kr/år

Stödmedlemskap går när som helst att omvandla till ett ordinarie medlemskap i en lokal förening.

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter.

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

Se www.spfseniorerna.se/falun-foreningen

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

Anmäl dig genom att klicka på "Bli medlem" på vår
webbplats förstasida eller kontakta vår expedition
per telefon, post eller e-post (se sidan 2).

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2500 medlemmar

Annonsansvarig: Barbro Carnehag, 073-421 53 84, barbro.carnehag@gmail.com

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

Stoptider och utgivningsdagar 2022:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför sommaren	28 april / 5 maj	vecka 21
Inför hösten	28 juli / 4 augusti	vecka 34
Inför vintern	20 oktober / 27 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2022:1

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

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Margreth Lindgren (gruppmejl), evymargreth@gmail.com

