

INFÖR VÅREN



Bara glada miner. Den nya styrelsen, från vänster Christina Zetterström, Gunilla Barkar, bakom henne Herbert Carlén, Göran Mossberg, Birgitta Wallman, Anders Sätterberg och Karin Malmgren.

(Foto: Inger Söderlund)

Styrelse 2023

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Herbert Carlén	073-805 5700
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Birgitta Wallman	070-330 4709
	Göran Mossberg	070-529 9054
Revisorer:	Tomas Lorenz (smk)	070-527 3437
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Carola Ericsson (ers)	070-515 8769

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

Expeditionskommittén:	Karin Malmgren	070-621 1248
Friskvårdskommittén:	Hans Thors	023-179 26
Husgruppen:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommittén:	Inger Söderlund	070-339 1870
IT-hjälpen:	<i>vakant</i>	
KPR/Pensionärsrådet:	Kent Karlsson	023-79 31 80
Körkommittén:	Stina von Post	076-805 0109
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregistret:	Eva Andersson och Irene Malmberg	070-634 0194 070-563 4479
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Anders Runström	070-266 9450
Studiekommittén:	Peter Olofsson	073-445 7658
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Yvonne Törnqvist	070-364 3905

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

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen (GDPR) innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter.

Vår förening styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.
Se www.spfseniorerna.se/falun-foreningen

Ordföranden har ordet

Året 2023 har börjat som ett prövningarnas år. Vädret har verkligen växlat och skapat stora problem med isiga promenadvägar och dåliga förhållanden för alla skidåkare. Samtidigt har vi drabbats av höga elpriser samt allt mer ökande levnadsomkostnader. För många har därför ekonomin blivit en stor påfrestning. De som tillhör gruppen "förståsigpåare" gör ju bedömningen att året 2023 kommer att innebära fortsatta påfrestningar.

Det känns därför än mer viktigt att vi som förening har kommit igång med våra verksamheter och skapar alternativ, som kan bidra till att förgylla vår tillvaro.

När ni läser detta har vi genomfört vårt årsmöte fysiskt efter två år av årsmöten per capsulam, alltså utan att vi träffats. Valberedningen har lyckats rekrytera nya personer till de vakanser som blivit. Vi kommer därmed att möta ett antal nya ansikten i olika roller i vår organisation. Samtidigt får vi signaler om att vi kan behöva några flera personer i respektive kommittéer. Blir vi flera personer minskar bundenheten för var och en. Bundenheten tycks vara det största hindret för att påta sig ett uppdrag.

Med detta sagt upprepar jag den uppmaning som gått ut att flera kan anmäla sitt intresse för att ingå i någon av våra kommittéer. På så sätt kan vi säkerställa att vi kan upprätthålla den fantastiska bredd vi har i våra verksamheter även framgent. Vi har också kompletterat vår organisation i syfte att kunna ytterligare bredda vårt utbud. Här hoppas jag att vi kan ta ytterligare steg under 2023.

En viktig del i denna utveckling är också lokalfrågan. Från årsskiftet har förutsättningarna ändrats när det gäller Wallmansalen. Här har vi nu fått ett nytt tjänstgöringsavtal, liksom även studenterna har fått.

Vårt avtal gäller då för tisdagar, torsdagar samt söndagar, medan studenterna har onsdagar, fredagar och lördagar. Som jag informerade om i föregående nummer har vi även kontraktet på mottagningsköket.

Med detta nyttjanderättsavtal har vi också kunnat inleda ansökningsprocessen om alkoholtillstånd. Vi har även avsatt medel för att kunna påbörja att ytterligare utrusta vårt mottagningskök. Om och när allt detta faller på plats finns goda förutsättningar för trevliga arrangemang under 2023.

Vi valde att göra ett nytt försök att arrangera förbundsmästerskapen för SPF 2023 på längdskidor. Vi kunde använda föregående års organisation som var beredd att ställa upp en gång till. Tyvärr fick vi konstatera att anmälningarna även i år inte räckte till. Det känns sorgligt att behöva ställa in även i år. Förbundet får kanske göra en analys av vad som gjort att just längdskidor inte har så stort intresse.

En utvärdering har gjorts av projektet "Tillsammans i Falun".



Sammantaget konstateras att den arbetsform som varit, med fördelade uppdrag att ordna aktiviteter per organisation, inte fallit väl ut. Samtidigt konstateras att det är fortsatt viktigt för oss att samarbeta. Huvudfrågan i det dokument som vi lämnade till kommunen tidigare var att vi efterlyste på vilket sätt kommunen värdesatte allt det arbete vi gör för att ordna aktiviteter för våra medlemmar. Någon direkt respons på detta anser vi oss inte fått. Detta resulterade i att en viktig förutsättning för ett fortsatt samarbete är att få tydliga besked, från den nuvarande politiska ledningen, hur de värdesätter vårt arbete.

Utnyttjandet av det statsbidrag som vi erhöll för 2022 har fått ett verkligt bra mottagande bland våra medlemmar. Inte minst har det gällt jultallrikarna för 200 personer. Vi har även sökt statsbidrag för 2023. I dagarna har det meddelats

att målgruppen för ansökan utökats genom ett regeringsbeslut som innebär att bidragsnivån höjts från cirka 25 mkr till 98 mkr. Beslutet har krävt nya ansökningsförfaranden och besked om medel kan först erhållas strax före sommaren. Vi behöver ej förnya eller komplettera ansökan. Beskedet från Socialstyrelsen är att trots detta skall beviljade medel nyttjas senast sista december 2023. Vi får fundera hur vi planerar för ett eventuellt beviljande av medel.

Även om min inledning gav en dyster ton hoppas jag att fortsättningen ändå visar på möjligheterna till ett intressant år 2023 för oss i SPF Seniorerna Falun. Var rädda om er i vinterhalkan, och tillsammans kan vi göra mycket till nytta för allas vårt välbefinnande.

**Med tillönskan om en skön
vår vinter och begynnande vår!**

Anders Sätterberg, ordf

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.

Följ oss på Facebook



Vi lägger ut information på Facebook, vår facebookside "SPF Seniorerna Falun" och vår grupp "SPF Seniorerna Falun – en grupp för faluseniorer".

Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer".

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

Årsmötet 2023

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

Till ny styrelseledamot utsågs **Göran Mossberg**.

I övrigt kvarstår styrelsen oförändrad.

Ordinarie revisorn **Ingegerd Lindfors** omvaldes. Till ny sammankallande revisor utsågs tidigare ersättaren **Tomas Lorenz**. Till ny ersättare utsågs **Carola Ericsson**.

Till nya ordinarie ledamöter i Kommunala pensionärsrådet (KPR) valdes **Kent Karlsson** (sammankallande) och **Gunilla Barkar** och till nya ersättare **Margareta Dunkars**, **Ing-Mari Annasdotter** och **Göran Mossberg**.

Övriga nyval:

- Medlemsregisteransvariga: **Eva Andersson** (sammankallande) och **Irene Malmberg**
- Körkommittén: **Stina von Post** (sammankallande)
- Studiekommittén: **Peter Olofsson** (sammankallande)
- Trivselkommittén (*nybildad*): **Anna Maria Wahlberg** (sammankallande) och **Marianne Hägglom**

Sammankallande/verksamhetsansvariga i övriga kommittéer kvarstår.

Till valberedning utsågs **Yvonne Törnqvist** (sammankallande) och **Benny Rendalen** (ledamot). Uppdras åt styrelsen att välja ytterligare en ledamot.

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

Första årsmötet efter pandemin



Ann-Britt Åsebol skötte ordförandeklubban med schvung på årsmötet med SPF Seniorerna Falun på torsdagseftermiddagen, den 9 februari.

Ann-Britt Åsebol, till vänster, skötte ordförandeklubban med bravur, och Karin Malmgren skötte protokollföringen.

Men mötet inleddes med en tyst minut för medlemmar som gått bort under 2020, 2021 och 2022, för det här årsmötet var ju det

första där vi kunde mötas igen efter pandemin. Och Nybrokyrkan fylldes av många intresserade medlemmar.

Valen skedde enligt valberedningens förslag, utan diskussion.

Ny i styrelsen är Göran Mossberg, som presenterade sig lite kort.

– Jag är göteborgare, sa han, men har bott i Karlsbyheden i 27 år, och jag flyttade hit för vintern, fast nu ser vi ju hur det är med den... Men jag har arbetat för friluftslivet i Karlsbyheden, för jag tror på att man ska hjälpas åt.

En rad funktionärer avtackades efter långa och fina insatser för föreningen, fast bara Kersti Jungsbo, som slutat som ansvarig för medlemsregistret och Torsten Gudmunds som lämnat en plats i valberedningen var på plats,



liksom Anders Runström som fick agera stand in för sin fru Gunilla Runström, som avgått som revisor.

Ordföranden Anders Sätterberg, till höger, avtackade Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo. Anders Runström, till vänster, ersatte sin fru Gunilla Runström vid avtackningen.

Mötet var över på en dryg timme, och efter

det bjöds på sedvanligt kaffe. Tyvärr hade vår egen kör fått ställa in sitt uppträdande på grund av sjukdom.

Text och foto: Inger Söderlund



Ny gruppmejlansvarig

Föreningen har en ny gruppmejlansvarig. Han heter **Björn Karlsson** och är den som i fortsättningen ser till att alla medlemmar som har anmält sin e-postadress till medlemsregistret får gruppmejl med information om aktuella händelser och aktiviteter.

MEDLEMSMÖTEN

Våra medlemsmöten äger rum 2:a onsdagen i månaden kl 13.30, om inte annat meddelas.

Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena när det är möjligt. Tills vidare hålls medlemsmötena företrädesvis i Nybrokyrkan.

Onsdag 8 mars kl 13.30, Nybrokyrkan:

Marie Lennestig: "En häxprocess i upplysningstid – trolldomsprocessen i Dalarna 1757–1763"

Marie Lennestig har en fil kand i etnologi och informationskunskap. Pensionerad museiföreståndare för Mentalvårdsmuseet i Säter och gruvhospitalet vid Falu gruva. Utbildad och verksam inom psykiatrisk vård i drygt tio år.

Anmälan fr o m 21 februari t o m 2 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal: 100.

Information: Stina Karlsson tel 072-542 8964

Onsdag 12 april kl 13.30, Nybrokyrkan: "Hur man spår väder"

Mikael Lassbo och Lars Erik Axelsson berättar och visar bildspel Hur man spår väder i naturen enligt talesätt.

Anmälan fr o m 28 mars t o m 6 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal: 100.

Information: Birgitta Gradén tel 070-550 9954

Onsdag 10 maj kl 13.30, Nybrokyrkan: Dalkarlsvägen

Jan-Olof Montelius berättar och visar bilder "Dalarna ligger på gångavstånd från Stockholm". Vandringar förr och nu.

Anmälan fr o m 25 april t o m 4 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal: 100.

Information: Birgitta Gradén tel 070-550 9954

Onsdag 14 juni kl 18.00 (obs tiden), Nybrokyrkan: Musikcafé

med underhållning av Tängerpojkarna med Karin. Fika serveras i pausen.

Anmälan fr o m 30 maj t o m 8 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal: 100.

Information: Birgitta Gradén tel 070-5509 954

ANDRA ARRANGEMANG

Pubafton. Under våren planerar vi några pubaftnar för medlemmarna. Tid och plats meddelas på vår webbplats, vår facebookside, i appen och i gruppmejl.

Torsdag 16 mars kl 13.30: Studiebesök på Fontänhuset, Tullkammargatan 2
Fontänhuset är en ideell förening som arbetar efter en psykosocial arbetsrehabiliterande modell för personer som har eller upplever att de har psykisk ohälsa. Medlemmar och handledare arbetar tillsammans för att bryta isolering, hitta gemenskap och ge stöttning mot att uppnå individuella mål.

Visningen tar ca 1 timme. Kaffe med hembakt kaka efteråt med husets medlemmar till självkostnadspris 20 kr.

Max 12 personer. Vid stort intresse kan en extra visning ordnas.

Anmälan fr o m 2 mars t o m 14 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Stina Karlsson tel 072-542 8964

Lördag 18 mars kl 17.00, Kulturhuset tio14, Pelarsalen: Saint Patrick's Day

Vi firar åter Saint Patrick's Day (Irlands nationaldag) med underhållning av Plastic Paddy. I samband därmed serveras soppa med tilltugg, kaffe och kaka.

Pris: 350 kr. I priset ingår inträde, underhållning och mat. Betalas senast när anmälningstiden går ut. Öl och vin går att köpa på plats. Betalas helst med kontanter eller swish. Maxantal: 140. Insläpp från kl 16.30.

Anmälan fr o m 28 februari t o m 9 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom tel 070-322 8308

Tisdag 4 april kl 18.30, Dalateatern: Teaterföreställningen "Den fule"

En SPF-kväll där vi bjuds in en halv timme innan föreställningen som börjar 19.00. Vi får lite information och teaterhemligheter.

"Den fule" är skriven av Marius von Mayenburg. Det är en skruvad, absurd komedi, en modern saga för vuxna om vår tids personliga kapitalism.

Läs mer på <https://dalateatern.se/föreställningar/den-fule/>.

Fika serveras i pausen. Föreställningen tar ca 2 timmar. **Pris: 210 kr**, betalas senast när anmälningstiden går ut. Max 100 personer.

Anmälan fr o m 21 februari t o m 7 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom tel 070-322 8308

Tisdag 18 april kl 13.45: Visning av Bergslagssalongerna, Åsgatan 22

Det var ett stort intresse för visningen av Bergslagssalongerna i januari. Vi har därför lyckats få till en extra visning. Vi får en rundvisning av Bergslagssalongerna i Stora Kopparbergs tidigare huvudkontor. Max 20 personer.

Kostnad: 90 kr. Betalas senast när anmälningstiden går ut till bg 690-3330.

Innan visningen finns möjlighet att äta lunch i Bergslagsmässen, Trotsgratan 13. Bord är reserverat fr o m 12.45. Ingen föransmälan behövs till lunchen. Betalas på plats.

Anmälan fr o m 4 april t o m 13 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Hanne Hedin tel 070-433 6477

Söndag 14 maj kl 14-17, Wallmanssalen, Åsgatan 37: Vårlunch

med underhållning av Höga Odds musikensemble. I lunchen ingår sill, potatis, Janssons frestelse, ägghalvor, bröd, ost bordsdryck och kaffe.

Pris: 150 kr. Betalas senast när anmälningstiden går ut. Max 50 personer.

Anmälan fr o m 25 april t o m 4 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén tel 070-550 9954

Torsdag 1 juni: Studiebesök Stora fabriken i Grycksbo

Avresa kl 13.30 från Kulturhuset tio14 (f d Folkets hus) med 60-tals nostalgibuss för visning av museilägenhet från 20-30-talet, bagarstuga och vävstuga. Kaffe med ”tjockbulla” intar vi i festsalen. Färden går vidare för besök och shopping i ”Lilla varuhuset” i Sågmyra med kökshandel, café och skaffereri.
Pris: 350 kr (vid 25 personer 375 kr). Betalas senast när anmälningsstiden går ut. Max 40 personer.

Anmälan fr o m 16 maj t o m 25 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén 070-550 9954

För mer information kontakta gärna expeditionen
eller programkommittén Hanne Hedin tel 070-433 6477



GEMENSAM LUNCH - NYA DAGAR

Varannan fredag kan vi äta gemensam lunch på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8.

Undrar du över något? Ring Gunilla Barkar, tel 070-677 1898.

TISDAGSKAFFE (och PROMENADER) - NYA TIDER



Från och med nyåret delar vi upp oss i två grupper för att det inte ska bli för trångt:

- 12.30 startar en första grupp med promenad i ”pratfart”, de fikar efter promenaden, cirka 13.00.
- 14.00 träffas en andra grupp som ”bara” vill fika.

Vi träffas i föreningens lokal på Åsgatan 37.

**På grund av dåligt väglag med risk för att halka ställer vi in promenaderna tills vidare. Återkommer i april, hoppas vi.
Vi fikar och småpratar i stället kl 14.00.**



LÄSTIPSTRÄFFAR

Välkommen du som vill dela och få lästips av andra!

Vi träffas sista torsdagen i varje månad kl 10 (undantaget december).

Har du inget tips att ge, får du garanterat lästips med dig hem. Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs.

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

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58



**Ta första steget mot
en mer smärtfri vardag**

**15% rabatt på
massage/naprapati
vid uppvisande av denna annons**

**VÄLKOMMEN ÖNSKAR
MATTIAS & VERONICA
MED PERSONAL**



**VÅR BEHÖRIGA
ELEKTRIKER HJÄLPER
DIG MED
INSTALLATIONEN**

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD



ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

  ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

RESOR

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

Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

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

Vid anmälan till resa via telefon eller besök måste följande uppgifter lämnas för alla resenärer: **Gatuadress, Postnummer, Ort, Födelsedata (vid båtresa), Telefonnummer, E-postadress, Påstigningsplats, Medlem ja/nej.**

Betalning erläggs efter anmodan till bankgiro 690-3330 – vi kan inte ta emot kontanter. För vissa av våra resor tar vi ut en anmälningsavgift. När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner. Kom ihåg att ange namn på personen och vilken resa/arrangemang som avses.

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 5 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, får du 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.

Kulturresa till KÖPENHAMN

26–28 april

Följ med på en tredagarsresa till Köpenhamn med besök på bl a Konstmuseet Louisiana och Kungliga Operan med föreställningen ”La traviata”.

Se utförligt program på <https://www.spfseniorerna.se/falun-resor> .

Pris: 5.950 kr. Enkelrumstillägg 1.200 kr.

I priset ingår: Buss enligt program, färjeavgifter & vägskatter, bussfika dag 1, lunch samt guidning i Vadstena, del i dubbelrum & frukost i Helsingborg och Köpenhamn, 2-rätters middag dag 1, guidning Det Kongelige Teater, biljetter till ”La traviata”, entré Louisiana.

För att resan ska kunna genomföras till angivet pris krävs minst 33 deltagare. 40 platser är förbokade i operans salong.

Anmälan via e-post till reseansvariga (se nedan) senast 9 mars, så att betalning kan ske före 20 mars.

Utskick med betalningsinfo kommer att göras direkt från resebyrån via e-post.

Är du är intresserad av att följa med eller har frågor om resan, kontakta reseansvariga:

Kent Karlsson, tel 070-779 5779, e-post carlsson.kenth@gmail.com eller Ingegerd Perlmalm, tel 073 630 0972, e-post: ingegerdperlmalm@gmail.com

Teknisk arrangör: Västanhede Travel

Dagsresa till AVESTA

tisdag 16 maj

Följ med på en dagstur till Avesta!

Avresa från Falun hpl Korsnäsvägen Willys 08.00, Resecentrum gate 1 08.10, Knoppen 08.15, Britsarvet 08.20.

Program:

09.00-09.40 Dalstugan, Säterdalen, fikapaus
10.00-10.45 Laby Chokladfabrik, Hedemora
11.15-12.40 Avesta Art med guide
12.45-14.00 Lunch, Koppardalen
14.20-15.15 Mörksuggor, Janersgården, Gisselbo
15.45-16.30 Stora Skedvi hembygdsgård, fikapaus
17.00-17.30 Åter i Falun

Pris: 750 kr inkl fika, lunch och inträden.

Anmälan tidigast 23 februari och senast 30 mars via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Resansvarig: Meta Nordlöf, tel 076-801 0929, meta0449@gmail.com

Researrangör: Hansson Buss, tel 023-185 00, 070-629 1137.

ÖSTERLEN

21-25 maj

Vi reser från Falun med lunchuppehåll på Brahehus till Ystad, som blir vår boendeort under dessa dagar. Gemensam middag på kvällen.

Dag 2: Med lokalguider besöker vi Kronovalls slott, Ålakusten med Yngsjö by söder om Åhus som är mest känd för Yngsjömordet men även för snus, brännvin och ål. Vinprovning på Köpingsbergs vingård med vinprovning. Gemensam middag.

Dag 3: Kåseberga och Ales stenar; därefter Dag Hammarskjölds Backåkra. Före middagen en stadsvandring.

Dag 4: Vi besöker Tomelilla med sitt nostalgicafé och fortsätter till Kivik och Äpplets hus med rundvandring. Därefter till Ystad via Hammenhög och Hannas och besök hos lokal konstnär. Gemensam middag på kvällen.

Dag 5: Avfärd på morgonen mot Falun via Kristianstad-Sölvesborg-Växjö-Örebro med beräknad hemkomst vid 19-tiden.

Pris: 10.250 kr. I priset ingår bussresa, boende i dubbelrum inkl frukost, 5 luncher, 4 middagar, kaffe/smörgås dag 1 från busscaféet, bussfika de dagar det passar in i vårt program, lokalguide i tre dagar på Österlen, entréer enligt program. **Tillägg för enkelrum: 2.450 kr.**

Anmälan tidigast 23 februari och senast 30 mars via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Anmälningsavgift 500 kr betalas senast 10 dagar efter anmälan.

Slutbetalning senast 14 dagar före avresa.

Resansvarig: Anders Runström, tel 070-266 9450, anders@dantekonsult.se

Researrangör: Lönns Buss AB, Söderhamn, tel 0270-124 20,
info@lonnsbuss.se

Upplev 'Sverige i miniatyr' - DALSLANDSRESA

3-7 juni

i samarbete med Hansson Buss AB, Falun
Boende och helpension på Dalslands folkhögskola i Färgelanda
Enkel-eller dubbelrum med eget badrum, toa/dusch

Bussresa till Dalsland via Värmland med lunchuppehåll i Karlstad och besök på Sandgrund, med Lars Lerins konst, entré 80 kr. Lunch på Sandgrund, (smörgås), eller i Värmlands museums restaurang nära Sandgrund. Hemresa via Västergötland med lunchuppehåll i Lidköping och möjlighet att besöka Rörstrands museum, entré 70 kr. Lunch i museet eller närliggande restaurang.

I Dalsland väntar utfärder med guidning från folkhögskolan. Vi kommer under tre dagar att resa runt, en dag se den vackra brunsparken och örtagården i Dals Rostock, besöka Dalslands konstmuseum och kyrkan i Skållerud, en av Sveriges vackraste kyrkor med anor från 1500-talet.

En annan dagsutflykt åker vi från Håverud på båtfärd längs Dalslands kanal med lunch på båten. Efter båtfärden ser vi oss om i Halmens hus i Bengtsfors.

Vi kommer också en dag att besöka Åmål för stadsvandring och buffélunch på stadshotellet och får också under den färden uppleva konst- och hantverksmiljön i Fengersfors. En av kvällarna bjuds vi på en kvällsaktivitet.

Inför resan planeras en **studiecirkel** vid 3 tillfällen i Vuxenskolans regi, 18 april, 2 maj och 23 maj, kl 10.00-12.15. Kostnad 200 kr.

Pris: inkl resa, helpension på folkhögskolan **6.485 kr** vid 30 deltagare, **6.100 kr** vid 40 deltagare resp **5.870 kr** vid 50 deltagare. Enkelrumstillägg **400 kr**.

Tillkommer luncher och entréer vid dit- och hemresa.

Anmälan tidigast 30 mars och senast 5 maj via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Ange även bokning av entré i Karlstad och Lidköping och lunchönskemål samt speciella kostbehov. Markera intresse för studiecirkel.

Reseguide: Gunnar Helgesson, tel 070 665 81 84,
e-post gunnar.helgessonmfs/at/folkbildning.net

Hej!

Välkommen till
vår lilla "salu-
hall" med alla
våra godsaker.

TAKE-AWAY-LUNCH,

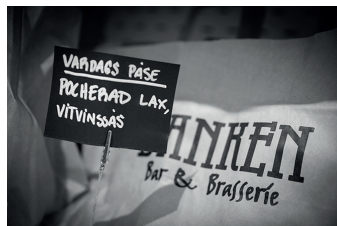
HELGPÅSEN, VARDAGSPÅSEN... Dagsfärs fisk



& skaldjur, vårt hängmörade
lokala kött. Kockarnas goda
såser, ostar, olivoljan,
skagenröran, sallader...

Och när du funderar på

vilka god-
saker du ska
köpa med



dig hem kan du passa
på att dricka och

äta något gott. Vi är ju en liten
"saluhall". Välkommen till
vår butik på Åsgatan!



BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se

Hjälp oss med satsning på appen "SPF Seniorerna"!

"SPF Seniorerna" är en app som du laddar ner till din telefon eller padda och med vars hjälp du på ett mycket enkelt sätt kan ta del av den information som läggs upp på vår hemsida.

Inom distrikt Dalarna är det andra året vi använder den. Användningen är idag mycket låg och vi vill nu satsa på fler användare, för appen är bra. Det är angeläget för oss att snabbt få ut information till våra medlemmar om viktiga händelser och aktiviteter i vår förening. Vi använder idag främst tre informationssätt: MedlemsNytt (4 nummer/år), hemsidan och gruppmejl. All information som finns i MedlemsNytt och gruppmejl finns också på hemsidan. Förutom att enkelt läsa informationen får man också en avisering när nyheter läggs upp på hemsidan.

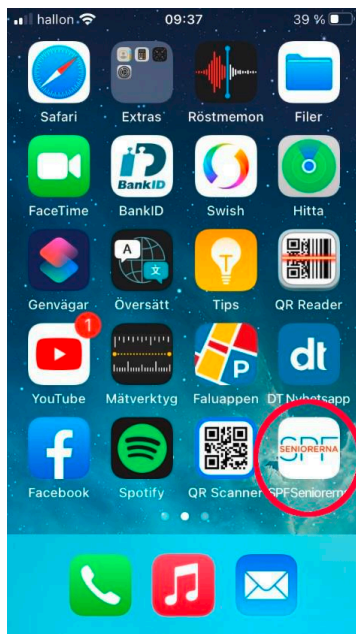
Vi informerar idag via webben hur man laddar ner appen till telefonen eller paddan. Många känner sig dock osäkra och vill få hjälp. Därför tänkte vi bilda en grupp som praktiskt hjälper till med detta. Hjälper skulle kunna erbjudas under expeditionstid någon vecka/några veckor, vid månadsmöten och andra sammankomster etc.

Vi söker nu ett tiotal intresserade som vill hjälpa till med nedladdning och uppstart av SPF-appen. Dig vi söker behöver egentligen bara kunna ladda ner appar från App-store eller Google Play. Är du intresserad? Skicka då ett mejl till perbo@spffalun.se med namn, telefonnummer och skriv om du använder Iphone eller Android telefon. Vi hoppas kunna komma igång under mars månad.

Välkommen med intresseanmälan!

Fördelarna med appen är bl.a.

- avisering när nyhet läggs upp på hemsidan
- allt fler använder idag telefonen
- telefonen finns alltid med
- enklare att använda telefonen än datorn
- i appen får du även information från distrikt och förbundet
- du kan också följa nyhetsflödet i andra föreningar



STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På SPF Seniorerna Faluns webbplats finns en länk till Vuxenskolan webbplats där aktuellt program presenteras.
Obs: När cirklarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN	<p>Föransöjan krävs till alla studiecirklar och kurser som presenteras här. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46.</p> <p>Cirkeln/kursen kan starta då tillräckligt många är anmälda.</p>
INTRESSE-ANMÄLAN	<p>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.</p> <p><i>En intresseanmälan är inte bindande.</i></p>
STUDIELOKAL	<p>Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolan lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).</p>
DELTAGARAVGIFT	<p>Tas ut för vissa cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.</p>
FRÅGOR	<p>Allmänna funderingar: Kontakta Vuxenskolan För detaljer: Kontakta respektive kursansvarig.</p>

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.

NÅLTOVA PÅSKPYNT

Nyhet!

Workshop med nål/torrtovnig där du får prova på att tova små figurer.

Ull är ett smått magiskt material. Med hjälp endast av särskilda nålar och ulltussar kan du skapa alla möjliga figurer utan att behöva sy eller limma. Förslagsvis gör du små kycklingar, ägg och annat som passar som påskpynt. Men du kan också göra t ex ett bokmärke eller en nyckelring.

Denna workshop är till för dig som är medlem i SPF Seniorerna Falun men är även öppen för alla från 10 år. Så ta gärna med en vän, släkting eller kanske ett barnbarn.

Söndag 2 april kl 13.00-15.15

Plats: Vuxenskolan, Åsgatan 59. Ledare: Victoria Johansson Törnqvist.

Kostnad: 275 kr (150 kr för barn upp till 20 år). Allt material ingår.

ITALIENSKA - språket & pastan

Nyhet!

Tillsammans med vår entusiastiska italiensktalande ledare lagar vi italiensk mat och lär oss lättare grunder i det italienska språket. Detta upplägg med mat-

lagning och språkkunskap tillsammans är nytt för oss alla, även för ledaren. Med förhoppning om en givande studiecirkel.

6 tillfällen, dagtid

Plats: Björken (preliminärt). Ledare: Pierluigi Gazzola. Kostnad tillkommer.

Välkommen med din intresseanmälan!

SY I LAMMSKINN OCH MJUKT LÄDER - workshop **Nyhet!**

Nyfiken på att sy och arbeta med lammskinn och mjukt läder? Då är denna workshop med Ann-Charlotte Bergström, som driver YRSAskinn, något för dig. Under en eftermiddag får du en försmak av hur det är att skapa i höglockigt lammskinn (päls) och mjukt läder. Under dagen skapar vi ljusmanschetter och ett armband som du själv utsmyckar. Det du skapar får du förstås ta med dig hem.

Söndag 19 mars kl 12.00-16.00. Kostnad: 650 kr.

Plats: Vuxenskolan, Åsgatan 59. Ledare: Ann-Charlotte Bergström.

BUGG

Nyhet!

Lär dig dansa bugg med mycket trevlig och behagligt avslappnad förning, perfekt för seniorer (den används också av vana dansare i alla åldrar). Tekniken gör att båda inom paret känner sig delaktiga i dansen, och den är mycket skonsam för axlar och armar.

Vi eftersträvar någorlunda jämna par. Paransöket har förtur, ange din danspartners namn i meddelanderutan (danspartnern ska också anmäla sig och ange ditt namn i meddelanderutan). Ni väljer sedan på plats huruvida ni vill dansa enbart med egen partner eller byta runt med övriga deltagare.

5 tillfällen, 1,5 timme per träff. Kostnad: 420 kr.

Plats: Britsarvsgården. Ledare: Hans Matsson.

Välkommen med din intresseanmälan!

Datum och tid meddelas senare om vi får tillräckligt många anmällda.

GAMMELDANS

Nyhet!

Kom och lär dig grunderna i gammeldans. Ett kulturarv att värdesätta och utöva, både roligt och nyttigt. Den här kursen är för dig som är nyfiken på gammeldans och folkdans. Inga förkunskaper krävs.

4 tillfällen, dagtid. Kostnad: 350 kr.

Plats: Britsarvsgården. Ledare: Carina Nymark och Anneli Stängnings.

Välkommen med din intresseanmälan!

Datum och tid meddelas senare om vi får tillräckligt många anmällda.

MAKRAMÉ - skapa din ampel

Nyhet!

Välkommen till en dag då du lär dig grunderna och olika tekniker inom makramé. Med hjälp av ledaren skapar du din egenknutna ampel. Allt material ingår i kursavgiften. Du bjuds även på fika.

Ledare: Hanna Friberg, som driver Nordic Macrame. Kostnad tillkommer.

Välkommen med din intresseanmälan!

Datum och tid meddelas senare.

ODLA ÄTBART PÅ BALKONGEN

Är du en av alla människor som gillar trädgård och vill utveckla intresset? Gör din balkong till ditt egenodlade skafferi. Välkommen till denna cirkel där du får tips och trix kring vad som kan vara klokt att tänka på, vilka sorter som passar för balkongen och vad som är möjligt att prova. Ni delar funderingar och erfarenheter och lär er tillsammans med ledaren.

Välkommen med din intresseanmälan!

Datum, tid och antal träffar meddelas senare.

Studiecirklar och kurser som har startat och pågår:

Linedance, Tälja i trä, Vi virkar, stickar och syr, Textila hantverk, Guldkant på tillvaron, Maktens historia, Måla akryl och akvarell, Skrivarverkstad, Släktforskning med DNA, English conversation, Operacirkel, Bokcirkel – sida upp & sida ner, Hela livet – god livsstil och gott åldrande, Yoga på stol och Klassisk yoga på matta.

Utbudet utvecklas hela tiden. Startdatum för utlysta cirklar samt nyheter planeras. Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolans webbplats för aktuellt utbud!

Kanske du också vill lära andra något du brinner för eller har andra 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.

SPF Seniorerna inbjuder till webinarium



Hur man använder 1177.se

Välkommen till detta webinarium där du får veta mer om hur du kan använda webbsidan 1177.se för att få råd om hälsa, information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Du får även veta hur du kan logga in på sidan för att läsa din journal och göra dina vårdärenden.

Tisdag 7 mars klockan 10.00–11.30. Du kan logga in från kl 09.30.

Mötet genomförs som ett webinarium på Zoom. För att delta behöver du en dator, läsplatta eller en smart telefon med internetuppkoppling.

För frågor: Mejla info@spfseniorerna.se eller ring 08-692 32 50

Läs mer på: [SPF - Seniorerna 1177 \(spfseniorerna.se\)](https://www.spfseniorerna.se)

Anmälan och registrering måste göras i förväg. Se länken ovan.

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är fräskvara 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 vinterperioden **senast den 6 april**. Utlottning av vinster sker under april månad. Vinstlistan redovisas i sommarnumret av MedlemsNytt och på www.spf.se/falun.

Den 1 april – 31 augusti 2023 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 på SPF Seniorernas expedition, Asgatan 37, 791 71 Falun (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 (adress se ovan) **senast den 7 september 2023**.

**Håll kroppen igång! Prova gärna någon ny aktivitet.
Motion är både roligt och viktigt!**

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 10.00, 11.00 och 12.00**.

Har du inte deltagit tidigare kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918, e-post kent@telia.com.

Skidåkning



Vi har haft en svår vinter för skidåkning. Vi har åkt till högre höjder, men inte ens det har varit tillräckligt. Vi åkte till Gyllbergen och vandrade vid ett tillfälle.

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.

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

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 promenadtakt. Sträckor på 3 till 6 km med växlande svårighetsgrad.

Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder.

Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två och en halv timme är vi tillbaka på startplatsen.

Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg. **Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.**

Kontakta gärna någon av våra tre ansvariga vandringsledare om du har frågor. De tre är Inger Gyllner, tel 073-096 7954, Marianne Lockner, tel 070-216 5673, och Göran Carlstrand, tel 070-516 8485.

Torsdag 27 april: Kyrkbytjärn i Vika

Ca 4 km lätt vandring inkl viss fågelskådning.

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning.

Ansvarig: *Inger Gyllner*



Torsdag 4 maj: Fäbodstig mellan Vålberg och Hackmora i Sågmyra

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning.

Ansvarig: *Inger Gyllner*

Torsdag 11 maj: Pumpen i Hosjö

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning.

Ansvarig: *Göran Carlstrand*

Onsdag 17 maj (obs dag!): Källslätten, Falun (medelsvår vandring)

Samling kl 09.30 Falu gruvans parkering för samåkning.

Ansvarig: *Göran Carlstrand*

Torsdag 25 maj: Isalanäset, Svärdsjö (medelsvår vandring)

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning.

Ansvarig: *Göran Carlstrand*

Gåfotboll

Gåfotbollen är nu i full gång efter juluppehållet. Som hörs på namnet får man inte springa, då går bollen över till motståndarlaget.

Gåfotboll spelas **varje onsdag kl 10-11**. Avgift 50 kronor.

Klädsel: Jogging skor, i övrigt väljer du själv. Räkna med att du blir varm.

Lokal: Främby hallar. Gå genom grinden mitt emot Främbyparkeringen på Kvarnberget. Gå längs huset tills du kommer till dörren där det står **Mono Loco**. Du kan välja att stanna efter gåfotbollen. Du kan prova på badminton eller boule. Det finns också möjlighet att köpa kaffe.



Volleyboll

Alla intresserade volleybollspelare träffas **varje torsdag kl 09.00-10.30**

i D-hallen, Sporthallen, Lugnet. Ingen föransmälan behövs.

Kontaktperson är Rigmor Kirkegaard, tel 072-737 6469.

Gym i Slätta

Vi i SPF har tid på gymmet i Slätta **varje måndag och torsdag kl 10-11**. Dessa tider gäller just nu fram till 30 april. Under denna period tas en engångsavgift ut: 275 kr för två ggr/vecka och 140 kr för en gg/vecka.

Anmälan görs till Hans Thors genom e-mail: hansthors18@gmail.com eller tel: 070-677 0549.

Om du under träningen har någon fråga kan du vända dig till Lars Ädel, som är vår kontaktperson på gymmet.

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.

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 2400 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 2023.

Anmälan till nybörjarkursen görs direkt till instruktör Jonas Osterman, tel 070-730 1877. Första nybörjarkursen startar söndagen den 30 april kl 09.00.



För fortsättningskursen är avgiften ca 700 kr för fyra tillfällen med en tim/gång. Tider för fortsättningskursen: mån 8 maj, tis 9 maj, mån 15 maj och tis 16 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 fortsättningskursen 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 nu också kontakta Inger Larshans, som har e-post inger.larshans@gmail.com eller tel 070 714 8440.

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 för icke medlemmar. Samling vid klubbhuset.

Anmälan på anmälningslista i klubbhuset senast kl 17.00 tisdagar eller genom e-post till: danielssvenolsson84@gmail.com .

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

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolfsen meddelas i gruppmejl.

Att komma ihåg: Sommaren 2023 räknar vi med att för sjuttonde året genomföra föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun. Tävlingen, över 18 hål, är planerad att spelas den 16 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.



Säsongsavslutning för SPF-bowlarna

Höstens bowlingospel i Maserhallen, Borlänge, avslutades på luciadagen med en handicaptävling där 32 glada bowlare ställde upp.

Trots avsaknad av bowlinghall i Falun har ett 30-tal bowlare dragit till Borlänge varje vecka. Det är beundransvärt. När får vi en hall i Falun?

Allt nog så spelade vi med glada tillrop och stort gemyt. Vi tävlade i tre klasser där segrarna prisades med chokladaskar av känt märke.

Segerna: Thomas Nilsson t v, Anita Bergkvist och Ingemar Åminne t h.

I damklassen vann Anita Bergkvist med 587 p och bland herrar med licens blev Thomas Nilsson bäst med 666 p. Herrar utan licens såg en segrare i Ingemar Åminne, som slog 618 p.

Under prisutdelningen kunde vi njuta av julsmörgåsar och i ett lotteri hade en del turen att vinna choklad i olika former.

Vi ser nu fram emot en vårsäsong med gott kamratskap och goda resultat.

Kent Malmström

Vinterns skidturer

I januari bytte långvandrarerna till skidor. Första skidturen gjordes i Stångtjärn, där de var första skidåkarna på plats. Veckan därpå fortsatte de i Sörskog där spåren var fantastiskt fina. I Vintjärn blev det all-time-high med 22 deltagare.

Den sista januari satte vädret stopp för skidåknigen.

– När man inte kan åka skidor får man väl vandra istället, säger Mats Hiertner som leder skidturerna. Det höll många

med om. 18 personer gick "Vintervandringsleden" i Gyllbergen.

Tillsammans med Falu IK Skidklubb har man anordnat träffar med skidteknik- och balansträning för både nybörjare och mer erfarna, samt materialgenomgång med information om skidor, stavar, pjäxor och vallor.

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

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

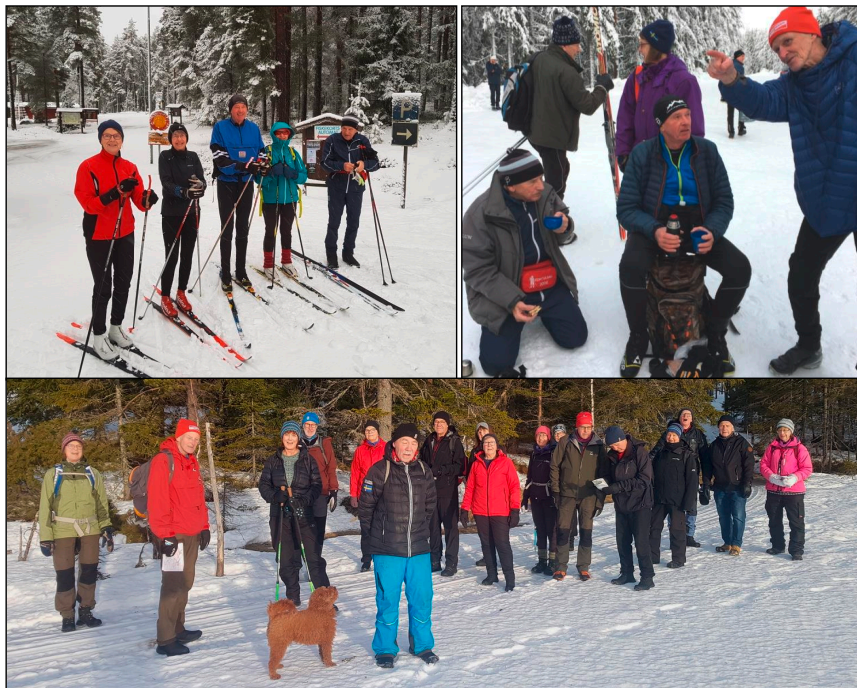


Foto: Tord Halvarson, Christina Sahlin, Mats Hiertner

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Kent Karlsson, <i>smk</i>	023-79 31 80	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Margareta Dunkars	076-808 5485
Inger Strandmark	070-232 4399	Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168
Gunilla Barkar	070-677 1898	Göran Mossberg	070-529 9054

Aktuellt från KPR:

Det är nu klart att kommunstyrelsens vice ordförande, Anders Lindh, skall vara ordförande i KPR. Arbetsutskottet hade sammanträde i Rådhuset den 18 januari då SPF Seniorerna representerades av Anders Sätterberg och undertecknad. Arbetsutskottet är ett forum där man arbetar med frågorna mer i detalj och kan lyfta idéer. Den aktivitetslista som kompletterar verksamhetsplanen ska revideras vid varje arbetsutskottsmöte.

Flextrafik och anropsstyrda turer upphörde före jul i Falun. Det är flera av våra medlemmar som är beroende av den typen av transporter. De är nu hänvisade till färdtjänst och sjukresor vilket blir betydligt dyrare. Vid senaste mötet med arbetsutskottet påtalade vi detta. Med hänvisning till den låga nyttjandegraden och Dalatrafiks ekonomiska situation kunde ordföranden Anders Lindh inte ge något positivt besked.

Bibliotekschef Karin Hane var inbjuden till au-mötet för att berätta om de **IT-vårdar** som finns på biblioteket varje vardag kl 13–17. IT-vårdarna kan bland annat hjälpa till med frågor om smartphone och surfplattor och allt ifrån att lägga in kontakter i telefonen till att skapa e-postkonto. Ingen föranmälan behövs.

Vid höstens sista möte med KPR informerade Tommy Albinsson, beredskapssamordnare, om **beredskapen i Falu kommun** och om skyddsrum. I Falun finns 425 skyddsrum med totalt ca 46 000 platser. De ska i första hand skydda mot tryckvåg. Fastighetsägarna ansvarar för skyddsrummen och utrustningen. Var och en ska ta med sig vatten och mat. Man är inte knuten till ett speciellt skyddsrum. Det är inte tänkt att man ska vara i skyddsrum mer än två dygn.

2019 fattades beslut om att det skulle ske en genomlysning av **hemtjänsten i Falun**. Det är svårt att hitta personal och det kommer att krävas en ökad användning av välfärdsteknik. Vi fick besked om att omvårdnadsförvaltningen arbetar med frågorna inom Agenda 2030 och förväntar oss information om deras arbete. Vi informerade om SPF Seniorernas projekt Hemtjänstindex som ger ett samlat mått på hemtjänstens kvalitet i landets 290 kommuner.

Årets första möte med KPR blir den 23 februari hos oss i Wallmanssalen. Meddela oss om ni har något ärende som ni vill att vi tar upp i KPR.

Margareta Dunkars

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 på vården vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd.

Kontakta oss! Vi är följande:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@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

Norslunds VC:

Dagens gäst var en representant från prostatacancerföreningen som informerade om föreningen, sjukdomen prostatacancer och behandlingen av denna. Alla män över 45 år uppmanas att regelbundet kontrollera bl a PSA-värdet.

Patientnämndens verksamhet presenterades av Catarina Forsberg som informerade om de analyser som gjorts kring patienters synpunkter på vården. Allmänt upplevs kommunikation som det största problemet.

Catarina uppmanade oss att kontakta nämnden när behov finns. Telefon 023-490 100 och epost patientnamnden@regiondalarna.se. Synpunkter kan också lämnas via ett formulär på 1177.

Norslunds VC uppmanade patienter att boka provtagning på webben. Vårdcentralen kommer att öppna telefonsvar redan kl 06.00 och själva VC kl 07.00.

En sammanställning som gjorts över hela landet vad gäller patienters uppfattning om respektive vårdcentralers stöd/delaktighet/respekt/bemötande/kontinuitet/tillgänglighet etc visade att Norslunds VC fått fina omdömen generellt i jämförelse med hela Dalarna och i jämförelse med hela landet.

Samarbetet med Falu kommun är positivt. Familjecentral finns i Elsborg. Äldremottagning planeras i Norslund. Samverkan med psykiatrin. Man kommer att ha samarbete med ungdomshälsan/skola.

(Källa Patientråd 2022-11-30). Nästa Patientråd blir 2023-02-23.

Rikt reseprogram under 2023

Från vy till revy, som Björborevyns Eva Erkers, sa när resekommitténs program presenterades torsdagen den 10 november, i två sittningar.

Först på 2023 års program stod nämligen *Björborevyn*, som den här gången heter Cirkus Blingbling 2.0. Den minnesgoda kommer ihåg att Eva



Erkers och ”cirkusdirektören” själv, Hans-Erik Bergman, var med för ett år sedan och presenterade förra årets revy, Cirkus Blingbling. Nå, den fick ställas in och återkom nu, fast i modifierad och uppdaterad form.

Därnäst på tur finns en *endagstur till Avesta* inbokad. I den ingår fika i Säterdalen, besök på chokladfabrik i Hedemora och Avesta Art i Avesta. Innan hemfärd hinns också med besök på Karlfeldtsgården, Mörksuggor och eftermiddagskaffe i Stora Skedvi.

Turen till Avesta sker den 16 maj.

Delar av resekommittén, från vänster Anders Runström, Gunnar Helgesson och Ulla Immler.

Österlen får också besök i maj. Här inleds rundturen i Ystad med övernattnig och stadstur innan färden går till Yngsjö, känt för Yngsjömorden på 1880-talet, men idag för vintillverkning med tillhörande vinprovning.

Ett besök på Backåkra blir det också. Backåkra var Dag Hammarskjölds fristad, dit han tänkt sig flytta efter tiden som generalsekreterare för FN. Simrishamn och Ales stenar hinns också med, liksom ett besök i Hammenhög.

Resan till Österlen inleds den 21 maj.

Temat är natur, kultur och konst på resan till *Dalsland* i början av juni. Navet i resan är Dalslands folkhögskola i Färgelanda och utifrån den går dagsutflykter till bland annat Dals Rostock där den vackra Brunnsparken får ett besök, liksom Dalslands konstmuseum och kyrkan i Skållerud med anor från 1500-talet.

Ett besök i Dalsland vore ingenting utan en båtfärd efter Dalslands kanal genom slussen i Häverud. En stadsvandring i Åmål ingår också liksom ett besök i Fengersfors, där man skapat en konst- och hantverksmiljö i den gamla nedlagda pappersfabriken.

Gunnar Helgesson håller i resan och planerar också en studiecirkel för deltagarna innan avfärd. Resan till Dalsland sker 3-7 juni.

Nu kommer vi till vyerna. Mellan 11 och 15 juni kan man uppleva *Färöarna* tillsammans med SPF:s Daladistrikt. Resan arrangeras av Grönlandsresor och Alexandra Widl från resebyrån fanns på plats och visade natursköna bilder och berättade om ögruppen i Atlanten.

18 öar bildar Färöarna och ändå är hela ögruppen bara lite hälften så stor som Gotland. Men här finns ändå mycket att se, får förstås, små byar där husen har grästak, en gammal valfångststation, fågelklippor, ett museum som vittnar om det hårda livet på öarna förr och så finns det lite tid till shopping, kanske av ulltröjor.

Resan till Färöarna är planerad till 11-15 juni.

Från mitten till slutet av juli är bästa tiden att uppleva *Wij Trädgårdar* i Ockelbo, så då går en endagsresa dit. Efter ett fikastopp i Järbo kommer vi till Wij där en guide visar oss trädgårdarna innan en lunch i restaurangen. Tid för shopping i anläggningens butik utlovas också.

27 juli är datumet för resan till Ockelbo.

Hälsingegårdar och hantverksskicklighet utlovas vid en tvådagarsresa till *Hälsingland*. Första dagen besöks en gammal Hälsingegård, det blir lunch på en ö i Ljusnan och ett besök på Lill-Babs museum. Övernattning sker i Järvsö.

Dag två besöker vi Växbo lin, med en guidad visning och en avstickare till företagets linnebutik. Förmiddagskaffe serveras i Växbo kvarn innan färden går vidare till Trönö gamla kyrka innan vi kommer fram till kusten och Skärså och lunch. Hemresan sker via Söderhamn.

Vi drar till Hälsingland 7-8 augusti.

Alexandra Widl återkom och berättade om SPF Daladistriktets nästa resa, den till *Kiruna med omgivning*. I Kiruna studeras den pågående stadsomvandlingen, med det nya centrum som just invigts och den gamla kyrkan som ska flyttas 2025.

Dag två går resan västerut till Abisko med nationalpark, fjällstation och vackra vyer. Dag tre bär det av till Jukkasjärvi med sameviste, ett friluftsmuseum, kyrkan där Bror Hjort skulpterat altartavlan och så ishotellet.

Ett besök på rymdstationen Esranges besökscentrum hinns också med. Och innan hemfärd den fjärde dagen tar vi bussen ner i gruvan i Kiruna, den som ligger bakom hela stadsomvandlingen.

Resan till Kiruna går den 25-28 augusti.



Sista resan för 2023 går till *Röros*, Faluns vänort i Norge. Färden dit går över Funäsdalen och fjällmuseet. Väl i Röros visar en lokalguide runt i staden, där det också finns möjlighet att besöka Olovgruvan och gruvmuseet. På vägen hem besöks Tännäs med sitt myskoxmuseum.

Resan till Röros går den 12-14 september.

Förutom dessa resor utlovar resekommittén en kryssning med Cinderella, en hemlig resa och eventuellt också ytterligare en utlandsresa.

Text och bild: Inger Söderlund

Kommunfixaren hjälper dig

– **Allt är roligt** med mitt jobb!

Så säger Katarina Backström, "kommunfixare" i Falu kommun.

– Alla blir så glada när jobbet är gjort. Sedan blir det ofta en liten pratstund också.

Kommunfixaren är en enmansfunktion inom kommunens omvårdnadsförvaltning. Den som är 67 år eller äldre kan få hjälp med enklare sysslor i hemmet, exempelvis...

...byta gardiner eller glödlampor och lysrör, halkskyddade mattor, fästa upp sladdar, smörja lås, byta batterier, hämta från vinden, köra bort sopor och tdingar och liknande enkla uppgifter.



Uppdraget får ta högst en timme exklusive restid. Kommunfixarens insats är gratis men den som får hjälpen måste hålla med material själv. Katarina gör jobb i hela kommunen, alltså även i ytterområdena.

Kommunfixaren gör inte avloppsarbeten, gräsklippning, jobb på tak eller andra större projekt utan hänvisar då till andra företag.

Katarina har telefontid klockan 8-9 varje vardag. Hon tycker det är bra om kunden ringer henne på 023-826 57, men man kan också kontakta Falu kommuns kontaktcenter och få hjälpen. Många uppdrag kommer också från hemtjänsten.

Kommunfixaren Katarina Bäckström har egen bil, stege och lite verktyg.



Man kan även ringa annan tid om det är bråttom, men hon svarar inte i telefonen då hon är hemma hos en privatperson.

Kommunfixaren är ofta den första kontakten med kommunens omvårdnadsinsatser. När orken tryter och det blir svårt att stå på stegen kan Katarina hjälpa till. På så sätt är Kommunfixaren en förebyggande insats från kommunen.

Kommunfixaren har kommunens legitimation.

Det är tydligt att Katarina trivs med sitt arbete som kommunfixare.

Hans Kinell

Medicinhistoriska museet – en inblick i sjukvården förr

Nisserska huset är inte bara konstnärateljéer och teater, här kan man också få inblick i forna tiders sjukhusvård, här finns nämligen också Medicinhistoriska museet.

Vi var närmare 50 personer som besökte museet tisdagseftermiddagen den 6 december och vi fick en mycket intressant rundtur bland samlingarna. Vi visades runt av flera av museets volontärarbetare, pensionerade sjuksköterskor, som vet vad de talar om.

Staffan Nilsson från Medicinhistoriska museets vänförening hälsade oss välkomna och berättade lite medicinhistoria för oss, bland annat att det var först på slutet av 1800-talet som man började förstå kroppens funktioner och varför sjukdomar kunde uppstå.

Redan 1895 öppnades ett gruvhospital i Falun, men samlingarna från det har tyvärr slängts eller skingrats, så museet innehåller föremål från 1870-talet och framåt i princip till våra dagar.

1896 byggdes det som skulle bli Nisserska huset som Falu arbets- och försörjningsinrättning. Använd-

ningen av huset varierade under åren och på 1990-talet flyttade konstnärerna in liksom teatern och de medicinhistoriska samlingarna. Idag utgör samlingarna omkring 20 000 föremål ordnade i olika rum efter specialitet i källaren, högre upp i huset, men också lagrade på vinden!

Här fick vi se föremål som till ganska nyss var i bruk, men också äldre saker, exempel på för den tiden ny teknik, som står sig än idag.

Samlingarna är uppdelade efter specialitet, barnafödande för sig, tandvård för sig, stora apparater i ett rum och tänger, saxar, peanger och andra medicinska instrument på hyllor i vitrinskåp, i ett annat. Och så vidare.

Museet förvaltas av en vänförening med omkring 100 medlemmar.

Efter rundvandring, många frågor och intressant information samlades vi på övre planet där det bjöds på kaffe och lussekatter, som programkommitténs Birgitta Gradin bakat.

Text och foto: Inger Söderlund

Bilden t v: Kaarina Jansson visade oss bland annat på patientkläder i linne från 1884, inte helt olika modekläder från idag.

Bilden t h: Titti Lindgren har arbetat med för tidigt födda barn och vet allt om kuvöser och neonatalvård.



SOFT OFFICE

markiser & gardiner



- ◆ Markiser
- ◆ Parasoller
- ◆ Terrassvärmare
- ◆ Persienner
- ◆ Gardiner
- ◆ Rullgardiner
- ◆ Lamellgardiner
- ◆ Plisségardiner

Richard Notenboom

Ring och boka ett kostnadsfritt hembesök så hjälper vi dig att hitta rätt gardin eller solskydd som passar din bostad.

WWW.SOFT-OFFICE.SE

Norra Järnvägsgatan 31, 791 35 Falun, Telefon: 023-661 60 10 ● Öppettider enligt tidsbokning



**"Kommunens
Kulturpristagare 2022"**

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

 **Husqvarna**[®]



**Nya symaskiner
– från 2 600 kronor**

**Service med 12 månaders garanti
Fri hämtning och utkörning
inom Falu kommun**

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

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



pixolo.

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21



**Halva
priset efter
RUT-avdrag**

**Vi söker dig
som är 65+ och
vill jobba med
oss!**

**Vi gör din
vardag enklare!**

STÄDNING • ÄLDREMSORG
TRÄDGÅRDSARBETE
...OCH MYCKET MER



veterankraft

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



Ord och många visor på månadsmötet

Medlemsmötet den 9 november i Nybrokyrkan gästades av den mångsidiga Esbjörs Christina Warg. Hon är Gagnefs kommuns kulturpristagare 2022. För dagen bjöd hon på sköna sånger till gitarr samt berättelser och skrönor.

Christina är kanske mera känd som konstnär med egen atelje i Mockfjärd men är också rutinerad vissångerska. Hon har medverkat i Björborevyn och musikaluppsättningar i länet och gör konserter med rubriken "Ord och många visor".

Med akustisk gitarr och sin egen sångröst framförde Christina visor ur den svenska visskatten, mest på kärlekstemat. Det blev också "Where have all the flowers gone" med en försiktig allsång av åhörarna.

Som mellansnack berättade Christina dels om några egna upplevelser, dels humoristiskt om dråpliga händelser med anknytning till sångerna.

Trots novemberrusk blev det en varm och mysig stämning bland ett 70-tal medlemmar ur SPF Seniorerna Falun.

Text och foto: Hans Kinell



Fullt hus till Så vitt jag minns

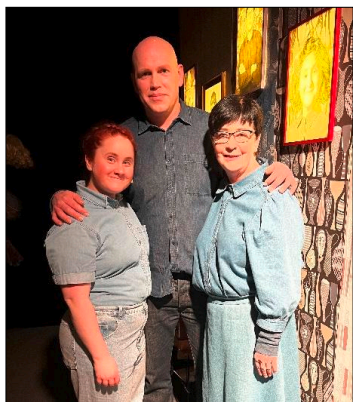
Dalateaterns föreställning Så vitt jag minns, drog fullt hus eller omkring 90 personer till Gamla Elverket på Ölandsgatan under torsdagseftermiddagen den 26 januari.

Och visst fick vi minnas! Hasse och Tage, TV-kannen, vårt fufliga möte med det nya fenomenet TV, Hylands hörna. Allt ledsagat av sång till dragspel. Föreställningen bygger ju på intervjuer och samtal med äldre människor här i Dalarna.

Den lilla ensemblen, Mala Kyndel, Joel Torstensson och Anita Agnas på dragspelet, gestaltade en rad personer från 1950-talet och framåt med hjälp av peruker, hattar och byte av dialekt. Roligt, men också med svarta stråk av svåra minnen.

Och så sjöng och spelade de vackert. Tolkningen av Beatles' vackra sång Blackbird, till gitarr och dragspel, lockade fram tårar.

Text och foto: Inger Söderlund



Ensemblen från vänster Mala Kyndel, Joel Torstensson och Anita Agnas.

Januaris månadsmöte: ”Hanser – han ser!”

Anders Hanser, bördig från Orsa, är en berömd fotograf och folkbildare med en rik produktion bakom sig. Han gästade SPF Seniorerna Faluns första medlemsmöte på det nya året.

Han berättade om sitt liv för ett hundratal begeistrade SPF:are och illustrerade sin berättelse med fotografier, bildspel och filmer. Han är kanske mest känd som ABBA-medlemmarnas fotograf. Många av de ikoniska ABBA-bilderna är tagna av Anders. Han kunde berätta episoder ur deras liv, både före och efter tiden för deras omtalade och uppmärksammade världsturnéer.

Anders Hanser är en av de första som skapade bildspel. Han använde dem även i utbildningssyfte. Hans mamma Hanser Lina Göransson var etablerad operasångerska och arbetade tillsammans med Hugo Alfvén. Hon väckte hans intresse för Sveriges kulturpersonligheter. I sitt skapande gav han röst och bild åt bland andra Zorn samt Karin och Carl Larsson.

Deltagarna i medlemsmötet hade lätt att förstå varför Anders Hanser är belönad med ett flertal utmärkelser, bland annat Konungens medalj och Landstinget Dalarnas Kulturpris. Trots berömmelsen är hans fram-

toning ödmjuk, sympatisk och humoristisk och hans medverkan vid medlemsmötet var mycket uppskattad.



Avslutningsvis visade Anders en film från ett tillfälle då hans mor, då 76 år, sjöng ”Adams Julsång” med klar och stark stämma. Kanske ville han uppmana deltagarna till nya stordåd även efter pensioneringen.

Den som inte var med på mötet kan på www.hanser.se se Anders egen film om sitt produktiva och omväxlande liv.

Text: Hanne Hedin

Foto: Anders Hanser Produktion AB

Champagneprovning på Systembolaget

En kulen lördagseftermiddag i november träffades 19 medlemmar från SPF på Systembolaget för att lära oss lite mer om den ädla drycken champagne.

Namnet *Champagne* får endast bäras av mousserande viner gjorda på druvor som växt i regionen Champagne i Frankrike. Bara druvorna Chardonnay, Pinot Noir och Pinot Meunier används. Man tar bort skalén innan man pressar ut musten ur druvorna. Då försvinner den röda färgen på de röda druvorna, kallas blanc de rouges. Champagne tillverkad av vita druvor kallas blanc de blancs. En del champagner har en grönare färgton. Druvorna som använts har växt i ett område där utomhustemperaturen varit lite lägre.

Druvorna plockas för hand. Man är mycket nogga med att undvika alla ska-

dade och omogna druvor. Druvorna lagras på ståltankar, en del på ekfat, jäst och socker tillsätts. Efter ett år avlägnas jäst och socker. Vinerna tappas upp på flaska. Man tillsätter jäst och socker som gör att det blir bubblor i vinet. Efter något eller några år, upp till 36 månader, tar man på ett mycket förfinat sätt bort jäst och socker. En del champagner säljs då, andra lagras ytterligare någon tid.

Vi fick även prova mousserande viner gjorda på vindruvor som växt utanför regionen Champagne. De vinerna kallas Crémant. Druvorna som ska användas till Crémant plockas med maskiner. De lagras ett år på ståltankar. Socker och jäst tillsätts för att bilda bubblor i vinet. Efter ett år avlägnas jäst och socker, vinet fylls på flaskor och är redo att säljas.

Kerstin Wåghäll



Stort intresse för Bergslagssalongerna

1658 kom drottning Hedvig Eleonora på besök till Falun, som då var rikets näst största stad, och Falu gruva. Med anledning av det utfördes en oljemålning av drottningen, en målning som sitter på en av väggarna i Bergslagssalongerna i Stora Kopparbergs tidigare huvudkontor.

Det här fick de 20 medlemmar i SPF Seniorerna Falun, som var först på anmälningknapparna när visningen av Bergslagssalongerna lades ut på vår webbsida, veta torsdagen den 19 januari.

Gunilla Hedenblad, antikvarie vid Falu Gruva och den som guidade oss, berättade intressant om de anrika salarna och dess innehåll.

Målningen av Hedvig Eleonora blev början till den stora konstsamling som pryder väggarna i salongerna. Efter henne har fler kungligheter förevigats, bland annat Gustav III som målats av Lorens Pasch den yngre.

Förutom kungligheter finns här presidenter i Bergskollegiet och ägare till järnbruk.

– 1888 blev företaget aktiebolag och då får vi en ny serie av porträtt, berättar Gunilla Hedenblad, då tillkommer styrelseordförande och disponenter. – Och hela tiden har de målats av den tidens största konstnärer.

Mycket riktigt, här finns disponenten Erik Johan Ljungberg målad i olja av Anders Zorn.

Även senare tiders företagsledare som den första Marcus Wallenberg och den mer samtida Peter Wallenberg finns här, men också landskapsmålningar och mer nutida konst.



– Välkomna hit, säger vår guide Gunilla Hedenblad och öppnar den tunga kopparporten.

Förutom målningar finns här många föremål från disponenternas hem här, föremål med historia. Men trots att historiens vingslag går genom salongerna är detta inget museum, utan rummen används ständigt, och sådana här visningar, som den för oss, är sällsynta och svåra att klämma in i det späckade schemat.

Text och foto: Inger Söderlund

På grund av det stora intresset för visningen av Bergslagssalongerna i januari har programkommittén lyckats ordna en extra visning den 18 april.

Läs på sidan 8.



Villa Bergalid

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



friskis
FALUN

– lustfylld och lättillgänglig

träning för alla!

Mån: 10:00 Jympa soft
11:00 Plaza soft

Tis: 10:00 Coreflex soft/
Cirkelfys soft

Ons: 09:00 Dans soft
10:00 Yoga soft

Tors: 10:00 Jympa soft

Fre: 09:00 Multifys soft
11:30 Skivstång soft

Här har vi tagit några av våra gruppträningsfavoriter och format upplägget något för att träningen ska bli ostressad och uppbyggande. Vi kallar det soft. Soft är rejält och samtidigt snällt. Pris för "Träna soft dagtid" är 1 200 kr (6 mån) och 1 700 kr (12 mån). *Varmt välkommen till Slaggatan 21 precis som du är!*

DALARNAS ORKESTERFÖRENING

Lördag 25 februari 17.00

Falu Kristine kyrka



KEJSARKONSERTEN

Solist: **Henrik Berg**

Dirigent: **Markus Jonsson**

Ludvig van Beethoven

- Symfoni nr 4 B-dur

- Pianokonsert nr 5 Ess-dur, "Kejsarkonserten"

Lördag 15 april 17.00

Kulturhuset tio14 Stora scenen

"Fåglar i musiken"



Mer information och biljetter till konserterna:

www.dalarnasorkesterforening.se

eller

www.visitdalarna.se/evenemang



**Vi banar väg för
oförglömliga
musikminnen!**

**Se vårt utbud på
dalasinfonttan.se**

DalaSinfoniettan

Roberto González-Monjas
Dalasinfonttans chefsdirigent



foto: Marco Buggiave

MUSIK
DALARNA

Italiensk afton



Den 1 december arrangerades Italiensk afton på Restaurant Ecole. Ett hundratal deltagare från SPF Seniorerna Falun, PRO och SKPF lät sig väl smaka av restaurangens goda Italieninspirerade mat och dryck samt Cantina del Re's norditalienska produkter.

Aftonen arrangerades av Falu PRO tillsammans med SPF Seniorerna Falun och Falu SKPF inom ramen för samarbetsprojektet "Tillsammans i Falun".

Text och foto: Hans Kinell



Jultallrik(ar) i Bergslagsmässen



Ett av målen för föreningen SPF Seniorerna Falun är att minska den ofrivilliga ensamheten bland äldre.

Ett inslag i dessa ansträngningar var det avgiftsfria arrangemanget "Jultallriken" som genomfördes vid två tillfällen, den 5 och 12 december, i Bergslagsmässen. Det finansierades med särskilda statliga extramedel beviljade av Socialstyrelsen.

Gunilla Barkar hälsade välkommen på styrelsens vägnar. Hon betonade vikten av att vi alla hjälper till att öka gemenskapen bland äldre och då särskilt tänker på de som lever ensamma.

"Jultallriken" var i själva verket tre. Bergslagsmässen serverade kallskuret, varmrätter (bland annat en krämig Janssons frestelse!) och efterrätt samt kaffe. Under väntetiden i entrén serverades glögg med pepparkaka.

Ove Jansson från Hofors underhöll med visor och eget gitarrstöd. Det visade sig att han även är buktalare.

I "Rudolf med röda mulen" var Tomtens röst lite knarrig och sliten; det kan man ju förstå i dessa tider!



Ett hundratal medlemmar kom båda gångerna. Några "icke-medlemmar" kunde också bjudas med på detta arrangemang. De som var där kunde njuta av både maten och gemenskapen under några timmar i kyliga decemberkvällar.

Text och foto: Hans Kinell

Vi sjöng in julen och firade Lucia

På skyltsöndagen samlades pensionärskörerna från SPF Seniorerna och PRO för att sjunga in julen på Stora torget. Det var ett arrangemang inom ramen för projektet "Tillsammans i Falun" och samlade en stor publik.

Kören leddes av Helene Grönqvist Stenbäck och Gudrun Domar med ackompanjering av Johan Stenbäck på elpiano.



Barbro Carnehad



Den 14 december hälsade vår ordförande Anders Sätterberg alla välkomna till årets sista medlemsmöte. Han framhöll att ofrivillig ensamhet är en aktuell fråga i samhället och SPF. Att komma med i en organisation typ SPF kan vara ett bra sätt att bryta ensamheten. Det kan dock vara svårt att komma i kontakt med ensamma personer. En personlig kontakt med en ofrivilligt ensam är viktig för att kunna lyckas med att bryta ensamheten.

Traditionsenligt kom sedan Lucia med tärnor och stjärngosse från Kulturskolan och sjöng de välbekanta Luciasångerna. De avtackades med en stor varm applåd. Efteråt blev det Luciakaffe.

Per Börjesson

Adventskonsert och julbordskryssning



Söndagen den 27 november lämnade 45 förväntansfulla passagerare Falun med buss för att i Stockholms stadshus få avnjuta en adventskonsert med vackra röster och skicklig orkester. Resan gick via Enköping med ett välbehövligt stopp i Ekolsund för mat/fikarast som gav möjlighet att sträcka på benen.

Under resan hit fick man testa på att lösa en uppgift om hur man ska räkna ett antal kvadrater på en bild och helt klart blev det inte många rätt. När rätt svar "40 st" gavs hördes en del suckar och kommentaren "att jag inte såg dem alla".

Gunilla Barkar gav oss också en berättelse om mjölkerskan Gerda från Ekolsund som sedermera gifte sig med Erik Axel Karlfeldt och flyttade till Sjugare i Leksand.

Efter musikstunden där ytterligare fyra personer ansluter landar vi på Viking Line-terminalen. Med utdelade hyttnycklar och lunchbiljetter var det ombordstigning med mötestid kl 17.30 för gemensamt julbord, en uppdukning som var mycket smakfull och mättande med goda möjligheter att avsmaka rinnande produkter. Därefter fritt fram för egna

aktiviteter fram till ankomst Stockholm kl 14.00 på måndagen, där både frukost och lunch ingick innan ankomsten, vilket gjorde det möjligt att köra direkt hem till Falun utan fikastopp.

Som vanligt fanns det ett bra musikutbud på M/S Cinderella samt möjlighet att dansa till bl a Rospiggarna med musik som påminner om att det är några år sedan man var runt de tjugo, men musiken står sig än i dag.

Under hemresan gavs chansen att gissa sig fram till personnamn med hjälp av ledtrådar samt att hitta några städer dolda bakom lite kluriga frågor, innan mörkret smög sig på och vi fick en stund att ta igen lite sömn som hade uteblivit under gårdagskvällen.

En av frågorna var:
Förslag till rik båtägare.
Svar: Köp-en -hamn

Nu är min jungfruesa gjord som reseansvarig och jag vill tacka alla resenärer för stödet att göra mitt uppdrag till ett nöje och jag hoppas vi träffas igen under kommande resor.

Anders Runström

Vattenflaska – nånting för dig?

Om du hör till de som har svårt med de nya låga inomhustemperaturerna kanske en vattenflaska kan öka ditt välbefinnande en smula.

Förr användes en flaska med varmt vatten instoppad i en raggsocka för att få upp temperaturen mellan lakanen inför sänggåendet. Så kan man göra nu för tiden också, men de nya vattenflaskorna i mjukplast är lättare, går inte sönder om man tappar dem i golvet och är inte så hårda och kantiga.

Apoteket och de stora sportaffärerna har flera olika modeller av vattenflaskor till salu för ett par hundra kronor. Då förstår du kanske att det inte är så töntigt med vattenflaska i sängen – vildmarksproffsen använder dem regelbundet vid sina övernattningar under öppen himmel.

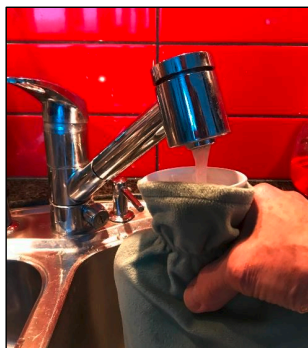


Flaskan på bilden t v ligger i en mjuk och len tygpåse som är skön mot huden. Påsen är avtagbar och kan tvättas om du tycker den blivit solkig. Men det finns också rena plastflaskor.

Den har en liten krok som gör att den kan hängas upp som en galge i garderoben när den inte används. Men tom tar den bara liten plats på natteduksbordet eller i en låda.

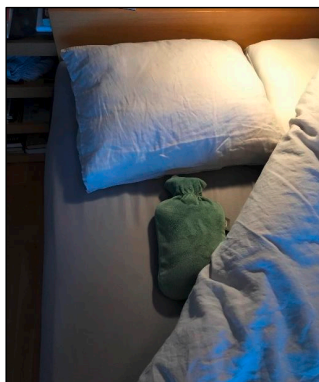
Fyll på flaskan med hett vattenledningsvatten. Det brukar hålla 45-55 grader och det räcker.

Vill du ha varmare kan du koka upp vatten lite, men du bör inte ha varmare än 65 grader. Högre temperatur brukar kännas obehagligt hett. Flaskan i mjukplast tål nog heller inte mer än ca 85 graders värme.



Lägg flaskan i bädden några minuter före sänggåendet. Då blir det skönare att krypa ner trots det kyliga sovrummet. Behåll flaskan i sängen under natten om du tycker det är skönt. Har du värk någonstans kan denna lindras om du har flaskan mot det onda stället.

Vattenflaskan är nog skön i sängen men ersätter tyvärr inte en varm sängkamrat...



Hans Kinell

SPF Seniorerna är en partipolitiskt och religiöst obunden medlemsorganisation för alla som har rätt till pension i Sverige, oavsett ålder. SPF Seniorerna arbetar framför allt för att Sverige ska ha bästa tänkbara äldrepolitik och bildar opinion i alla viktiga äldrefrågor.

Vill du vara med och påverka? Bli medlem!

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har omkring 2500 medlemmar.

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

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

* Att erbjuda medlemmarna ett brett och berikande utbud av aktiviteter för att bidra till ökad livskvalitet för de seniorer som vill leva ett aktivt liv – utifrån egna villkor och förutsättningar.

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

Alla med rätt till pension 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 2023: 260 kr inkl avgifter till distriktet och förbundet. Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds i februari varje år (till nya medlemmar så snart de registrerats hos förbundet).

Om du anmäler dig som medlem under årets fjärde kvartal (dvs fr o m 1 oktober) gäller nästa års medlemsavgift även för innevarande år.

Obs: Om du anmäler dig före 1 oktober men betalar avgiften i oktober eller senare gäller inte detta! Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober.

Om försäkringar

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

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

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

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

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2500 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2023:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	27 april / 3 maj	vecka 21
Inför hösten	27 juli / 3 augusti	vecka 34
Inför vintern	19 oktober / 26 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2023:1

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

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Hans Kinell, hans.kinell@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

