

INFÖR VÅREN



Nu är det kö till SPF Seniorerna Faluns vattengympa i rehab-bassängen i det nya badhuset på Lugnet. Läs på sidan 25. (Foto: Hans Kinell)

Styrelse 2024

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
	Kent Karlsson	023-79 31 80
	Göran Mossberg	070-529 9054
Revisorer:	Tomas Lorenz (smkall)	070-527 3437
	Carola Ericsson	070-515 8769

På föreningens webbplats (*se nedan*) 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
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:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommittén:	<i>vakant</i>	
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Hans Kinell	070-535 9809

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.spfseniorerna.se/falun
Bankgiro:	690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

Publicerings- och integritetspolicy

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

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

Ordföranden har ordet

Vi har redan kommit en och en halv månad in på ett nytt verksamhetsår. Sedan flera år har vi inte upplevt en så kylig och snörik vinter. Själv har jag inget emot att det är gott om snö som också gör att det blir ljusare och trevligare. Kylan har däremot varit bitvis besvärande och hindrat de flesta att vistas ute. Tyvärr har sedan blidvädret gjort att halkan ställt till det för många. Som ni hör är det inte lätt att det blir lagomt, ett ord som är karaktäristiskt svenskt.

Vår omvärld är fortsatt mycket orolig och ovisst. Konflikten mellan Israel och Palestina tenderar att sprida sig i området. Det är glädjande att EU lyckats ena sig om ett fortsatt nödvändigt stöd till Ukraina. Detta skapar en tydlig signal till såväl Ryssland som USA om ett enat Europa. Signalen till USA är väl så betydelsefull för att även de skall ge fortsatt stöd. Ukrainas kamp är också en kamp för Europa som helhet.

Natoprocessen ser även ut att slutligen gå mot mål trots Ungerns märkliga agerande. Dessutom kan vi också börja se en vändning vad gäller ekonomin med början kanske redan i vår. Det gäller alltså att plocka fram alla typer av ljusglimtar när allt annat upplevs som mörkt. Något som naturen bjuder på är att det blir ljusare för var dag.

Vi har haft vårt årsmöte där vi avslutat ett innehållsrikt verksamhetsår. Ett inlägg från årsmötet finns på annan plats i tidningen. Jag vill dock här göra ett förtydligande kring den tvist som uppstod gällande huruvida en styrelseledamot som gör sitt sista år i styrelsen kan väljas in i en valberedning. Frågan hade inget att göra med personen som föreslagits av styrelsen utan gällde principfrågan om



en styrelserepresentant kan ingå i valberedningen samtidigt. Tvisten blev därför en fråga mellan valberedningen och mej

som ordförande i första hand. Slutresultatet blev dock bra med två nya i valberedningen.

Vi har startat med verksamhet i Wallmanssalen och kunnat genomföra investeringar som varit nödvändiga för ett allt större nyttjande. Vi glädjer oss åt en mycket positiv medlemsutveckling, där vi vid årsskiftet nådde 2600 medlemmar. Ser vi till utfallet för januari månad 2024 tycks en positiv utveckling fortsätta. Vi kunde glädjas åt ett beviljat statsbidrag som gav oss möjligheten att även 2023 bjuda på en jultallrik till cirka 225 personer. Vi väntar med spänning på ett beslut när det gäller vår nya ansökan om statsbidrag för 2024.

Vårt samarbete med kommunen via KPR verkar också kunna utvecklas. Vi har en samsyn med kommunen om att göra KPR:au mera operativt. Vi har fått gehör för en verksamhetsplan 2024 med tillhörande aktivitetslista som lägger grunden för ett mera handlingsinriktat arbete. För att detta skall bli verklighet kommer det också att ställas större krav på vår egen aktivitet liksom kommunens insatser. Vi har fått beskedet att föreningsbidraget även kommer att utgå för 2024 med 50 kronor per medlem. Ett bevis på att våra reaktioner inneburit en omvärdering från kommunens sida, vilket vi med tillfredsställelse noterar.

Vi har noterat att utvecklingen för våra barn och ungdomar är allvarlig. Gängkriminalitet, droger, trakasserier, m m är inlägg som inte bara tillhör storstadsbild. Denna oroande utveckling finns även här och informationen säger att det

kryper ner i åldrarna. Jag vet att detta ligger längre ifrån våra intresseområden normalt sett. Samtidigt vet jag att vi är många som har främst barnbarn och oroas av denna utveckling.

Vi är många seniorer med mycket erfarenhet och kompetens. Med stöd av såväl PRO som SKPF har jag framfört att vi kan bidra med någon form av stöd för att öka vuxennärvaron bland våra barn och ungdomar. Vi är beredda att se över vad vi kan bidra med. Ett första steg som vi pratat med kommunen om är att träffa ett ungdomsråd och där efterhöra hur de ser på vad som skulle vara av intresse som stöd.

Inom vår organisation har vi grupper som Lästipsträff, 2 stycken KGK samt Sätta guldkant på tillvaron. Dessa grupper har en fri ställning och ingen tillhörighet till någon kommitté. De är alltså grupperna själva som vill och får ta initiativ om de önskar någon annan ställning i vår organisation. I vår ansökan om statsbidrag har vi angivit som ambition att kunna starta ytterligare en grupp KGK (Karlar Grabbar Kompisar). Bakom denna ambition finns ett behov av att skapa nätverk för män, något som vi män är dåliga på. Den 21 mars inbjudes till ett möte för de som tycker att deltagande i en KGK grupp skulle vara intressant. I tidningen finns särskild information om detta. Ta tillfället i akt och anmäl dej till den träffen.

Det är roligt att konstatera att våra pub-träffar blivit så uppskattade. Vi har de förutsättningar vi har gällande lokalerna och alla försöker att göra de förbättringar som vi kan åstadkomma. Likaså har träffar som kafferepet och SOS under våren 2023 blivit mycket uppskattade. Här finns det möjlighet till fortsatt intressanta arrangemang. Intresset för våra aktiviteter ökar och påverkar positivt även vår medlemsutveckling.

Detta ställer dock större krav på oss också att kunna erbjuda så många som

vill en plats. Styrelsen har tagit initiativ till ett möte med ansvariga för de aktiviteter som främst berörs. Självklart kommer det att fortsatt finnas begränsningar i antal deltagare av rent praktiska skäl, som exempelvis resor eller tider/platser vid bokade aktiviteter i förhyrda lokaler.

Vid årsmötet beslutades att medlemsavgiften för 2025 skall vara oförändrat 80 kronor till vår förening. Förbundet fick gehör vid senaste kongressen att från 2025 höja sin avgift med 30 kronor, mot begärda 50 kronor. Beslutet har resulterat i förslag om besparingar inom förbundets verksamhet. En del av dessa besparingar har redan för 2024 resulterat i att man överför kostnader till distrikten och som därmed även kan spilla över på föreningsnivån. För min del är detta inte att göra besparing genom att fördela om ansvaret för olika kostnader i samma organisation. Jag har sagt detta tidigare, men det tål att upprepas, kostnadsutvecklingen på förbunds nivå kräver en grundlig diskussion om vad som skall ske på denna nivå. När man samtidigt har som målsättning att höja medlemsantalet totalt sett kan man inte höja avgiften som ytterst påverkar medlemmarna på den lokala nivån. Jag anser att förbundets ekonomi inte kommer att påverkas påtagligt av föreliggande förslag till besparingar. Därmed kommer mera pengar till förbunds nivå att behövas om man inte snarast genomför denna grundliga genomgång av vad förbundet skall ägna sig åt. Att inte vidta denna åtgärd kommer att påverka oss på lokal nivå på ett negativt sätt långsiktigt.

Jag vill slutligen tacka för förtroendet att få vara föreningens ordförande ytterligare ett år. Det är min övertygelse att 2024 kommer att bli ett år som innebär många intressanta upplevelser för er medlemmar och att vi tillsammans skall få ett minnesvärt verksamhetsår.

Anders Sätterberg, ordf

Årsmötet 2024

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

Till ny styrelseledamot utsågs **Kent Karlsson**. **Christina Zetterström** och **Herbert Carlén** omvaldes. Birgitta Wallman lämnar styrelsen.

Sammanställande revisorn **Tomas Lorenz** omvaldes. Tidigare ersättaren **Carola Ericsson** utsågs till ordinarie revisor.

Till ny ordinarie ledamot i Kommunala pensionärsrådet (KPR) valdes **Ing-Mari Annasdotter** och till ny ersättare **Herbert Carlén**.

Till ny sammanställande i Resekommittén utsågs **Elsie Karlsson**.

Uppdrogs åt styrelsen att utse ny sammanställande i Studiekommittén. Sammanställande i övriga kommittéer kvarstår.

Till valberedning utsågs **Hans Kinell** (sammanställande), **Erik Nirs** och **Torsten Stenberg** (ledamöter).

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

Nästan 100 på årsmötet

95 medlemmar kom till Nybrokyrkan på tisdagseftermiddagen den 13 februari för att vara med om 2024 års årsmöte.

Det tog lite tid innan mötet kom i gång eftersom ljudet inte fungerade. Men när det väl gjorde det kunde ordförande Anders Sätterberg konstatera att 2023 varit ett aktivt år för föreningen, som passerade 2 600 medlemmar vid årsskiftet. Och att vi nu kan rikta blickarna mot ett nytt verksamhetsår. Han utlyste sedan en tyst minut över de medlemmar som lämnat oss under året.

Efter minuten läste Gunilla Barkar Mikis Theodorakis *En sång om frihet* till gitarrackompanjemang.



Sedan kunde mötesordföranden Anita Nordström, tidigare heltidspolitiker (S) i Borlänge, med säker hand lotsa oss genom årsmötespunkterna, med Karin Malmgren som mötessekreterare.

Presidiet fr v: Anita Nordström och Karin Malmgren.

Och punkterna prickades av en efter en i bästa samförstånd, tills punkt 22, *Beslut om antal ledamöter i valberedningen*. Styrelsen hade föreslagit två ledamöter, men önskade sig

tre, och hade också lämnat namnförslag. Och det var då diskussionen utbröt.

Avgående valberedare Yvonne Törnqvist och ordförande Anders Sätterberg var av olika åsikt, men efter diskussioner med flera inblandade reste sig två frivilliga ur bänkarna och så kunde valberedningen väljas med Hans Kinell som sammankallande och de två frivilliga Erik Nirs och Torsten Stenberg som ledamöter.

Den avgående valberedningen, förutom Yvonne Törnqvist också Benny Rendalen, avtackades med blomstercheckar. Och Urban Björn som drivit projektet med Trygghetsboendet i flera år tackades också han av ordförande Anders Sätterberg.

Mötet avslutades med att vår kör sjöng tre sånger vackert och känslofyllt. Och med kaffe, förstås.

Text och foto: Inger Söderlund



Hallå där, Kent Karlsson!

1. Du är ju ny i styrelsen, vem är du?

– Jag är född 1943 i Karlskoga. Efter skolgång och lite olika jobb i Bofors gjorde jag min militärtjänst vid I 3 Örebro. Efter tjänstgöringen genomgick jag utbildning till yrkesofficer.

Efter ca 20 år lämnade jag det militära och fick arbete som distriktschef, ombudsman på HSB Örebro. 1988 tog jag anställning som förvaltningschef för HSB Dalarna.

Efter en tids arbete på SL Stockholm blev jag upphandlingsansvarig för Banverkets fastighetsbestånd i Sverige.

Bosatt i Falun sedan 1990. Mina intressen har varit golf, resor och föreningsliv.



2. Hur ser du på uppgifterna i styrelsen och i SPF Seniorerna Falun? Vad är viktigast och vad är svårast?

– Jag vill genom bl a KPR öka förståelsen för vår grupp och framför allt medverka till att skapa ett bättre liv för våra mest behövande, när vi inte själva kan hjälpa till. Förbättra hemtjänst och skapa nya omsorgslägenheter. Att hjälpa till i vår kommun genom direktkontakt med skolan och arbetslivet för ökad förståelse för vår grupp. Vara delaktig i utbyggnaden av IT och AI i våra bostäder och miljöer. Resor är viktiga för att glädja resenärer.

Den svåraste uppgiften är att få alla i Falu kommun att förstå att vi alla blir gamla och måste få hjälp av hela samhället.

Inger Söderlund ställde frågorna

Kom med i en KGK-grupp – minska ensamheten och öka gemenskapen!

**KGK-träff torsdag 21 mars kl 10-12 i Wallmanssalen,
i SPF:s lokaler Åsgatan 37**

Idag finns det två KGK-grupper i SPF Falun, men vi vill skapa fler. KGK står för **K**arlar, **G**rabbar, **K**ompisar och är grupper av män (6-8 st) som träffas för att minska ensamheten, öka gemenskapen och naturligtvis också ha trevligt tillsammans. Gruppen samlas regelbundet för att fika och umgås, prata om stort och smått, dela vardagliga händelser, "lösa världsproblem", planera studiebesök eller hittar på andra saker som gruppen bestämmer sig för.

Vi inbjuder er till en träff där vi tillsammans kan skapa en eller flera nya KGK-grupper. Vi som bjuder in är den äldsta KGK-gruppen som nu har varit aktiv under åtta år.

Är du intresserad av att gå med i en ny KGK-grupp är du välkommen att träffa oss i vår KGK-grupp, där vi berättar om vår verksamhet.

Arne, en våra gruppmedlemmar, kommer att dela med sig av sina fantastiska bilder från en fotosafari vid den ryska gränsen i Finland, där vargar och björnar var i fokus. Det blir en unik upplevelse att se dessa magnifika djur på nära håll.



Foto: Arne Andersson

Vi tror att varje KGK-grupp kan skapa en varm och stödjande atmosfär och vi hoppas att ni tar chansen att uppleva den glädje och samhörighet som KGK-grupperna kan erbjuda.

Kom och delta i en givande stund över en kopp kaffe!

Intresseanmälan senast 19 mars till erland.jacobson@gmail.com eller arne.bengt@outlook.com eller per telefon 070-643 9758 (Erland).

Hjärtligt välkomna!

Alf, Arne, Bengt, Erland, Per och Tore

Funktionärer vid EU-valet

Falu kommun är i behov av personer som vill arbeta vid EU-valet 2024. De har i dagsläget en del vakanta platser men är dessutom i behov av en reservlista.

De behöver personer, så kallade röstmottagare, både till valdagen den 9 juni men även till förtidsröstningsperioden 22 maj – 8 juni och som är både dag- och kvällstid.

Läs mer på www.spfseniorerna/falun under Referat



MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Medlemsmötena äger rum i Wallmanssalen, Åsgatan 37, **andra torsdagen (obs: ny veckodag!)** i månaden kl 13.30, om inte annat meddelas. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena när så är möjligt.

Torsdag 11 april kl 13.30, Wallmanssalen: Information om antidiskriminering och överförmyndare i samverkan om godmanskap
Ulrika Wiborgh från Rättighetscentrum i Dalarna berättar om deras jobb med antidiskriminering. Man kan få kostnadsfri juridisk rådgivning och stödjande insatser om man upplever sig diskriminerad.
Evelina Hillerström, överförmyndarchef, berättar om vad det innebär att vara God Man för någon.

Anmälan fr o m 19 mars t o m 2 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 8954

Torsdag 16 maj (**obs datum!**) kl 13.30, Wallmanssalen: Om Dalregementet
Regementschef Ronny Modigs berättar om ”Säkerhetspolitiska läget och Dalregementet nu och i framtiden”.

Anmälan fr o m 30 april t o m 7 maj via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Bengt Ericsson, tel 073-461 6937

Torsdag 13 juni kl 13.30, Wallmanssalen: Musikcafé
The Besnaz från Bäsna underhåller med 50- och 60-talsmusik inspirerad av Shadows, Spotnicks m fl.

Anmälan fr o m 21 maj t o m 4 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 9954

ANDRA ARRANGEMANG

Lördag 16 mars kl 17.00. Kulturhuset tio14: St. Patrick's Day

Kostnad: 375 kr inkl inträde, underhållning och mat.

Anmälan fr o m 27 februari t o m 7 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Arrangemanget har varit publicerat på vår webbplats och i gruppmejl.

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 8308

Söndag 24 mars kl 14.00, Wallmanssalen: Bland massajer
Agneta Gustafsson berättar om hur det är att arbeta som sjuksköterska bland massajer i Kenya. Därefter serveras ”trekaffe” med afrikanskt bröd.

Kostnad: 60 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 75.

Anmälan: Fr o m 5 mars t o m 12 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Arrangemanget har varit publicerat på vår webbplats och i gruppmejl.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 9954

Torsdag 18 april kl 19-21, Wallmanssalen: Pubafton

I januari hade vi en pubeftermiddag, som var mycket uppskattad. Vi fortsätter nu med en pubafton. Det blir möjligt att köpa öl och/eller vin samt alkoholfritt i baren. Föreningen bjuder på tilltugg. Under kvällen underhåller samma orkester som på pubeftermiddagen: *The Back Pack*, en rockorkester från Enviken bestående av Kattis Lennartsson Pers, sång, Ulf Back, sång/gitarr, Thomas Heed, piano, Olle Back, trummor, och Johan Stenmark, bas.

Kostnad: 125 kr. Betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330, när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 80. **Obs: Endast för medlemmar.**

Anmälan fr o m 26 mars t o m 4 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 8954

Onsdag 24 april kl 13.00 och 15.00: Studiebesök på Rödfärgsverket

Vi besöker Rödfärgsverket, Krongårdsvägen 6, vid Falu Gruva.

Visningen tar ca 1 timme. Varma kläder och oömma skor rekommenderas.

Två grupper, 20 personer/gång.

Anmälan fr o m 9 april t o m 18 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Kristina Wallman, tel 070-288 8826

Onsdag 24 april kl 19, Dalateatern: "I ett hus vid tidens slut"

Ett specialarrangemang för SPF. Läs på www.spfseniorerna.se/falun under Möten.

Biljett bokas direkt på www.dalateatern.se med kampanjkoden spf.

Pris: 200 kr (ordinarie pris 275 kr). Max 140 personer. Först till kvarn...

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 8308

Onsdag 8 maj kl 10.00-12.00 och 13.30-15.30: "Smartare hem"

Studiebesök i Falu kommuns, Kopparstadens och Hjälpmedelscentralens

visningslägenhet "Smartare hem" med tekniska lösningar för en lättare vardag.

Plats: Sturegatan 37A (Järnet).

Antal: 10 personer/grupp (möjlighet att boka ytterligare datum finns).

Grupp 1 (nr 1-10) kl 10.00-12.00. Grupp 2 (nr 11-20) kl 13.30-15.30.

Vi samlas utanför ytterdörren 15 minuter innan respektive tid, där guiden tar emot.

Anmälan fr o m 23 april t o m 30 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 9954

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

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

TISDAGSFIKA

SPF bjuder på fika och samvaro varje tisdag kl 14-15 i SPF:s lokaler på Åsgatan 37. Sista tillfället inomhus blir 14 maj.

Därefter sker samvaron utomhus i Kristineparken varje tisdag kl 14-15 över sommaren från 21 maj. Medtag eget fika och gärna en lätttransportabel stol.



PROMENADERNA

sker i mån av väderleken. Tidigast under april månad. Detta meddelas på webbsidan när det är lämpligt. Efterfrågan får avgöra aktiviteten.

GEMENSAM LUNCH

fortgår varannan fredag kl 13 på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8. Närmaste tillfället fredag 15 mars.

Sista tillfället innan sommaruppehållet fredag 24 maj.

Serveringen är stängd 29 mars och 10 maj på grund av helgdag och klämdag. *Ingen föranmälan behövs.*



Undrar du över något? Ring Anna Maria Wahlberg, Trivselkommittén, tel 070-250 78 92.

LÄSTIPSTRÄFFAR



Välkommen du som vill dela och få lästips av andra! Vi träffas **sista torsdagen i varje månad kl 13**, undantaget juni-juli-augusti och 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.



SJUNG MED SPF-KÖREN!

Det är roligt att sjunga i kör! Ta chansen och prova på.

Vi välkomnar framför allt herrar som vill förstärka våra 12 basar och tenorer. Dessutom finns sopran- och altstämma.

Kören övar höst- och vårtermin på tisdagar kl 13.30 – 14.45 under professionell ledning från Kulturskolan.

Varje termin har vi dessutom några konserter. Avgiften är (för närvarande) 350 kr per termin.

Välkommen med frågor eller anmälan till Stina von Post, 076-805 0109.

Har du betalt medlemsavgiften för 2024?

Det hoppas vi naturligtvis. Men bland 2600 medlemmar händer det att några "missar". De ska från förbundet ha fått en påminnelse i slutet av vecka 6. Där anges ingen "sista betalningsdag" eftersom den ju redan har passerat, den var 31 januari.

De som inte har betalt avgiften senast 31 mars stryks ur medlemsregistret.

Kolla att du har betalt! 260 kr, varav 80 kr till vår förening, resten till förbundet och distriktet.

Tycker du att texten i SPF-appen är liten när du använder din telefon?

App-bolaget jobbar på att det ska bli bättre. Under tiden kan du göra så här för att det ska bli så bra som möjligt:

- ▶ Klicka på de tre strecken uppe i övre vänstra hörnet.
- ▶ Klicka på "Inställningar".
- ▶ Dra pricken under "Ändra textstorlek" åt höger.



Blir det fullt i telefonen pga appen?

Det kom en fråga från en medlem om SPF-appen: "Jag försöker rensa bort gamla meddelanden från appen – men lyckas inte, hur gör jag?"

Vi fick svar från Appbolaget att gamla meddelanden raderas automatiskt efter sex månader. Men de lagras inte i telefonen eller paddan, så det är ingen risk för att de "tar upp plats" där.

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 Medlems-Nytt. 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

RESOR

Anmälan görs genom webbanmälan (www.spfseniorerna.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, 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 och dylikt får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

VART SKA VI ÅKA OCH HUR?

Vi i resekommittén skulle vilja ha din hjälp för att bättre kunna bedöma vilken typ av resor vi ska arrangera.

Om du brukar få gruppmejlerna från SPF, kommer du att få en länk till en enkät med några frågor. Annars kan du vid tillfälle besöka expeditionen och fylla i frågorna på papper, eller vid ett medlemsmöte.

Sammanställningen gör vi inte förrän efter den sista april, så du har gott om tid på dig att svara.

Tack för din hjälp!

Resekommittén

HÄLSINGLAND

30-31 maj

Den här turen är för dig som sätter värde på god mat och härliga upplevelser. Vi får en smakbit av Hälsingland längs Ljusnans dalgång, med lin, Hälsingegårdar och hantverksskicklighet.

Dag 1: Världsarvet Hälsingegårdar, Stenegård & Lill-Babs museum

När vi kommer till Alfta och Hälsingegård Ol-Anders smakar det gott med kaffe och en smörgås. Så besöker vi gammelgården och hör om dåtidens kalas i de vackert smyckade rummen. Här finns även ett emigrantmuseum med en intressant utställning om bygdens stora utvandring till Amerika samt en utställning om älgen Hälge som kommer härifrån.

Vi fortsätter på vackra vägar via Bollnäs och vidare längs Ljusnans dalgång till Järvsö. Här äter vi lunch på Stenegård och får sedan strosa runt bland de små affärerna, besöka Lill-Babs museum och njuta av försommaren i den trevliga trädgården. Vi gör sedan ett stopp vid Järvsö kyrka, som sägs vara Sveriges största landsortskyrka, innan färden går söderut igen till Bollnäs, där vi checkar in på Scandic hotell, som ligger centralt, precis vid sjön Warpen. (K, L, M)

Dag 2: Växbo Lin, Trönö kyrka och Skärså

Linet har en intressant historia i Hälsingland och vi åker till Växbo Lin. Här får vi en guidad tur i väveriet och besöker den inspirerande linnebutiken. De som vill kan promenera via Trolldalen till Växbo kvarn där vi får förmiddagskaffe (resterande kan åka buss). Vackert intill kvarndammen ligger den gamla kvarnen och de röda gamla byggnaderna.

Vi reser österut mot Skärså. På vägen stannar vi och tittar på Trönö gamla kyrka. I Skärså fiskeläge äter vi lunch på en av Hälsinglands mest besökta restauranger, Albertina. Sen rullar bussen hemåt via Söderhamn. (F, K, L)

För utförligt program se www.spfseniorena.se/falun under Resor.

- I priset ingår:**
- Reseledare & guide
 - Bussresa 2 dgr
 - Del i dubbelrum med frukost
 - 2 kaffestopp (K)
 - 2 luncher inkl måltidsdryck (L)
 - Middag på hotellet i Bollnäs (M)
 - Alla besök och entréer enligt program

Pris: 3500 kr, enkelrumstillägg 450 kr

Anmälan tidigast 6 februari och senast 28 mars via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Ansvarig: Meta Nordlöf, 076-801 09 29, meta0449@gmail.com

Upplev "Sverige i miniatyr"- DALSLANDSRESA

10-14 juni

Vi reser med Hedmans Buss från Falun kl 09.30.

Vi bor på Dalslands Folkhögskola i Färgelanda. På vägen dit gör vi ett stopp vid Rottneros vackra park där vi äter lunch och får en guidad visning.

I Dalsland väntar tre hela dagar med guidad visning.

Dag 1: Ankomst, incheckning, middag, presentation av programmet.

Dag 2: Den vackra brunnsparken och örtagården i Dals Rostock. Därefter lunch på Upperud 9:9 och besök på Dalslands konstmuseum. Kyrkan i Skållerud, en av Sveriges vackraste kyrkor med anor från 1500-talet.

Dag 3: Håverud samt en fin båtresa längs Dalslands kanal. Lunch på båten. Därefter Bengtsfors med besök i Halmens hus.

Dag 4: Åmål med stadsvandring i den unika trästaden från 1700- och 1800-talet. Buffélunch på Stadshotellet. Därefter Fengersfors och den nyskapande konst- och hantverksmiljön i byggnaderna från den gamla pappersindustrin.

Dag 5: Frukost, utcheckning och hemfärd. Finns intresse kan vi göra ett stopp i Karlstad och Lars Lerins Sandgrund.

För utförligt program se www.spfseniorena.se/falun under Resor.

Pris: 7.255 kr/person (dubbelrum) resp **7.695 kr/person** (enkelrum)
Samtliga rum har dusch och toalett. Priset inkluderar resa, helpension under hela resan samt guidad visning med lunch på Rottneros Park.

Alla måltider och utflykter ingår i kostnaden, dock inte lunch på hemresan.

Anmälan tidigast 12 mars och senast 5 maj via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-69045 eller vid besök.

Antal deltagare: min 30, max 50.

Reseguide: Roland Gyllenhammar, tel 072-0066 458, Roland.gyllenhammar@hotmail.se

HEMLIG RESA 11 juli

En heldag med upplevelser, förmiddags- och eftermiddagskaffe och lunch. Möjligheter till shopping, egna strövtåg men också guidning. Bra om fötter och ben klarar trappor! **Kort anmälningsstid i sommarnumret.**

Priset är vid 50 personer **855 kr** och vid 35 personer **960 kr**.

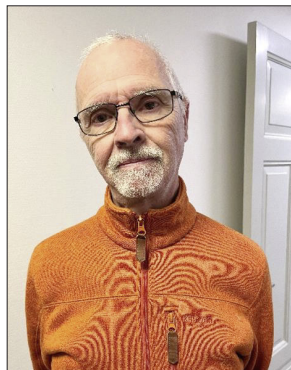
Gunnar Helgesson



Hallå där, Roland Gyllenhammar!

1. Du är ju ny i resekommittén, vem är du?

– Jag är en 67-årig ung pensionär som bor off grid utanför Rog.
Har tidigare bott en hel del utomlands, framför allt på vinterhalvåret, men är sedan tre år tillbaka hela året i Sverige.
Mitt arbetsliv är en blandad kompott, en hel del inom resebranschen. På 80-talet arbetade jag som reseledare på Costa del Sol. På senare tid har jag jobbat som golfguide åt det största reseföretaget inom golfvärlden.
Som reseledare har jag en hel del utbildning som jag har haft nytta av.



2. Hur ser du på uppgifterna i resekommittén?

– Jag ser fram emot att planera resor och framför allt att genomföra dom. Har stor erfarenhet att ”ta hand om” stora grupper.
Som rookie inom resegruppen finns det mycket att lära och att bygga upp ett kontaktnät.

3. Något du vill tillägga?

– Jag tror det är viktigt att få en stor bredd på våra resor och att det finns ett brett utbud när det gäller kostnader för våra resor.

Inger Söderlund ställde frågorna



”Lilla saluhallen”

Välkommen till alla våra godsaker. TAKE-AWAY-LUNCH och HELGPÅSEN... Dagsfärsk fisk & skaldjur, vårt hängmörade lokala kött. Våra kockars goda såser, ostar, olivolja skagenröra, sallader... Och när du funderar på vilka godsaker du ska köpa med dig hem kan du passa på att dricka och äta något gott. Vi är ju den ”lilla saluhallen”.

BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se



Studieförbundet
Vuxenskolan

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På www.spfseniorerna.se/falun under Kurser finns

en länk till Vuxenskolan webbplats där aktuellt program presenteras.

När cirklarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN

Föransmälan 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.

Cirkeln/kursen kan starta när 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.

En intresseanmälan är inte bindande.

STUDIELOKAL

Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolan lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).

DELTAGARAVGIFT

Tas ut för vissa cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.

FRÅGOR

Allmänna funderingar: Kontakta Vuxenskolan.
För detaljer: Kontakta respektive kursansvarig.

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

SKAPA I LERA (heldag)

Vi träffas under en heldag för att ägna oss åt att skapa i lera tillsammans.

Du får knåda i lera och skapa figurer i en terracottafärgad lera som är mjuk och skön att arbeta med. Ett tunt skikt av uppslammad vit lera penslas på godset medan det fortfarande är fuktigt. När konstverken torkat kommer de att brännas. Vi kommer inte att dreja.

Under dagen tar vi paus för fika och lunch som du som deltagare tar med.

Måndag 22 april kl 9.00-16.00

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 200 kr.

LÄR DIG TYDA DITT DNA-SVAR

Intresseanmälan

Har du gjort ett DNA-test för att ta reda på mer om dina släktband?

Har du fått svar men har svårt att tyda det? Nu bjuder vi in till en eftermiddag där du tillsammans med kunnig ledare får vetskap om hur du tyder svaret. Du får även tips på hur du kan gå vidare och ta reda på mer utifrån vad ditt svar visar. Ta med ditt DNA-svar så lär vi oss läsa detta tillsammans.

Ett tillfälle, torsdag, kl 13.00-16.00

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 150 kr.

FOTA MED SYSTEMKAMERA - grund

Intresseanmälan

Välkommen till denna grundkurs i att fota med systemkamera. Den här kursen är för dig som har en digital systemkamera och vill kunna använda din kameras inställningsmöjligheter för riktigt bra bilder. Vi lär oss kamerans grunder och hur du bäst ska utnyttja olika exponeringsinställningar för olika typer av motiv. Vi planerar för tre träffar. Kostnad: 375 kr.

Välkommen med din intresseanmälan så får du en inbjudan när vi vet mer!

TA BÄTTRE BILDER MED DIN MOBILKAMERA

Nyhet!

Välkommen till en studiecirkel på tre träffar där vi lär oss använda fotofunktionerna i mobiltelefonen på ett mer effektivt sätt. Vi lär oss om bildkomponering och vad vi ska tänka på vad gäller ljus och färger. Mobilvana krävs. Ta med egen smartphone.

Välkommen med din intresseanmälan så får du en inbjudan när vi vet mer!

HANTERA OCH SPARA DINA DIGITALA BILDER

Intresseanmälan

Vi som fotar mycket för att spara som minne av fina stunder eller vi som skapar fina konstverk med vår kamera vet alla att det kan kännas lite svårt när det kommer till att spara de digitala bilderna. Vi planerar för en studiecirkel där vi lär oss mer om hur vi kan lagra foton, var det är klokt och bra att spara dem och vilka möjligheter som finns.

Välkommen med din intresseanmälan så får du en inbjudan när vi vet mer!

HUNDEN OCH JAG -

Hitta samspel och ha kul tillsammans

Intresseanmälan

Har din hund behov av att aktiveras på nya och roliga sätt? Kan du ibland känna att du inte räcker till för det din hund behöver? Vi planerar för en cirkel där du och din hund tillsammans hittar samspel. Oavsett om du har lite tid eller liten energi så kommer du gå ifrån denna cirkel med massor av tips och trix kring hur du kan aktivera din hund i vardagen. Ledaren är hundbeteendeanalytiker och instruktör som guidar dig och din hund till att ha roligt tillsammans.

Du behöver inte ha några förkunskaper utan kom som du är, och ta med dig hunden.

Intresset är stort för denna studiecirkel och vi planerar för att starta fler grupper när vädret tillåter.

Du som tidigare hört av dig med ditt intresse får inbjudan när vi vet mer.

Finns det fler som är intresserade så välkommen att anmäla ditt intresse.

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 bra 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).

023-33 111
PIZZAMENY

**BESTÄLL PÅ
WWW.TONDO.SE**

SALAMI 105kr

SALAMI, RÖDLÖK, CHILIFLAKES, PARMESAN,
MOZZARELLA, HONUNG, RUCCOLA,
TOMATSÅS

GRISEN 105kr

SKINKA, MOZZARELLA, TOMATSÅS

KEBABEN 105kr

GRILLAT KEBABKÖTT, PICKLAD RÖDLÖK,
MOZZARELLA, TOMATER, FEFFERONI,
RUCCOLA, TOMATSÅS

VIT KEBAB 105kr

GRILLAT KEBABKÖTT, PICKLAD
RÖDLÖK, MOZZARELLA, VÄSTERBOTTENOST,
CREME FRAICHE, TOMATER, FEFFERONI,
RUCCOLA

OXEN 105kr

TUNSKIVAD OXFILÉ, SOLTORKADE
TOMATER, VITLÖKSSMÖR, MOZZARELLA,
TOMATSÅS, SALT & PEPPAR

FARMOR 105KR

MOZZARELLA, TOMATSÅS, RUCCOLA

RÄKAN 105kr

HANDSKALADE RÄKOR, FINHACKAD
CHILI, VITLÖKSSMÖR, MOZZARELLA,
TOMATSÅS

GETEN 105Kr

GETOST, MOZZARELLA, PICKLA RÖDLÖK,
TOMATER, BALSAMICO, TOMATSÅS

TONDO.



TA MED DENNA KUPONG NÄR
DU HÄMTAR DIN PIZZA SÅ
BJUDER VI PÅ EN DIPPSÅS,
DRICKA ELLER PIZZASALLAD

NAMN:

EPOST:



Villa Bergalid

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

I samarbete med



TEKNIKHJÄLP.SE

Vi hjälper dig med all din teknik i Falun/ Borlänge-området , med omnejd

- ✓ Windows, Mac, Linux/UNIX
- ✓ Tv, surfplattor, mobiltelefoner
- ✓ Ljudsystem, mediaanläggning
- ✓ Datorer, kontorsutrustning
- ✓ Vi hjälper företag och privatpersoner

Telefon: 076 - 028 98 19

E-post: info@teknikhjalp.se



300 kr/tim efter RUT-avdraget



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är färskvara och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerande kanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!

Kom ihåg att lämna in ditt motionskort för vinterperioden **senast den 9 april**. Utlottning av vinster sker under april månad. Vinstlistan redovisas i sommar-numret av MedlemsNytt och på www.spfseniorena.se/falun.

Den 1 april – 31 augusti 2024 är sommarperioden igång.

Du kan skriva ut motionskort från vår webbplats (www.spfseniorena.se/falun).

Om du inte har dator eller skrivare kan du få hjälp på SPF Seniorernas expedition, Åsgatan 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 5 september 2024**.

Motion är roligt och viktigt!

Prova gärna någon ny aktivitet. Testa och utmana dig själv!

Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.30** 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

Den här vintern har vi verkligen haft otur med tisdagarna för skidåkning. Det kan ha varit fina förhållanden både måndag och onsdag, men tisdagarna... Svinkallt eller snö hela dagen. Men skidåkarna är tappra – det har blivit ett tiotal både vid

Stångtjärn, Sörskog och även i Vintjärn med fika utomhus. En vecka gjorde vi ett lyckat byte av dag – på onsdagen blev det en fin skiddag vid Pumpen i Hosjö. 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.

Skogsvandringar

De populära vandringarna återkommer till våren, nu på ändrad veckodag, nämligen **tisdagar**. Fem vandringar är planerade, se nedan.

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 föransmälan 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.

Tisdag 7 maj: Främby udde ca 5 km *Obs: Ändrad dag!*

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till ridhusets P-plats vid Källviken.

Vandring genom skogen, lätta stigar, inte många backar.

Fika vid sjösidan Falun, Främby udde.

Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 14 maj: Kråkmyren 5,2 km

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till P-plats vid Källslätten.

Vandring längs en del av Vattnets väg till gruvan, lite blöta områden.

Fika i Slogboden vid Kråkmyren.

Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 21 maj: Årberget 5,5 alt 7,5 km

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till parkering vid Sport Ewa, Sundborn. Vandringen startar vid Sport Ewa.

Det finns ca 5,5 km alternativt 7,5 km (lite längre och lite snabbare) att välja på. Breda fina stigar hela vägen. Fika i Slogboden vid Årberget.

Ansvariga: Marianne Lockner och Göran Carlstrand

Tisdag 28 maj: Stångtjärn 6 km

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering, samåkning till Stångtjärn.

Parkering vid ute-gymmet.

Lätt vandring längs skidspårsleden. Bred, platt, och grusig led. Fika i skogen.

Ansvarig: Inger Gyllner



Tisdag 4 juni: Backa våtmarker

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samäkning.

Vandring startar vid Backa Fritid i Danholn, ca 4,5 km lätt terräng.

Fika på badplats vid Sundbornsån.

Ansvarig: *Göran Carlstrand*

Cykelgruppen "Kul på hjul"

Den nya cykelgruppen "Kul på hjul" som bildades i höstas återkommer till våren med nya turer när vädret och vägarna blir cykelvänliga.

När turerna startar för våren kommer att meddelas i gruppmejl.



Bordtennis

Bordtennis som aktivitet startade i januari. Det blev mycket populärt. Ett 30-tal intresserade spelar varje onsdag i Falu Bordtennisklubb's lokaler kl 15.15-17.00, vilket betyder att det är fulltecknat denna termin. Nästa termin startar i början av oktober. Information om spel nästa termin kommer i MedlemsNytt nr 3.

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 tisdag kl 10-11**.

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

Lokal: Lugnets sporthall, B-hallen

Kontaktperson är Kerstin Andersson, tel 070-358 5450.



Volleyboll

Alla intresserade volleybollspelare träffas **varje torsdag kl 09.00-10.30** i D-hallen, Sporthallen, Lugnet. Ingen föranmälan 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 6 juni. Under denna period tas en engångsavgift ut: 275 kr för två ggr/vecka och 140 kr för en g/vecka.

Anmälan görs till Hans Thors genom e-mail: hansthors18@gmail.com eller tel 070-677 0549. Vår kontaktperson är Lars Ädel, tel 070-559 6634.

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 3.000 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 kurs-tillfällena samt medlemskap i golfklubben under år 2024. **Anmälan till nybörjarkursen** görs direkt till instruktör Jonas Osterman, tel 070-730 1877. Första nybörjarkursen startar måndagen den 6 maj kl 16.00.



För fortsättningskursen är avgiften ca 700 kr för fyra tillfällen med en tim/gång. Tider för fortsättningskursen: mån 6 maj, tis 7 maj, mån 13 maj och tis 14 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 Samueldals golfbana så snart banan är spelbar.

Spelform: scramble. Startavgift: 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 min.golf.se.

Ledare: Daniels Sven Olsson, Inger Larshans och Mats Neubauer

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolfen meddelas i gruppmejl.

Att komma ihåg: Sommaren 2024 räknar vi med att för adertonde året genomföra föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun.

Tävlingen, över 18 hål, är planerad att spelas den **14 juni** på Samueldals golfbana.

Mer information om tävlingen i nästa nummer av MedlemsNytt.

Mjukgympa, 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 bowlarna



Under hösten har drygt ett 40-tal SPF:are varje vecka tagit sig till Maserhallen i Borlänge för att bowla. Det är strengt gjort av alla dessa. Men så gör man när man vill lira bowling och träffa glada kompisar.

Dan före dan gjorde bowlarna upp om segern i en handicaptävling. 31 förvåntansfulla äntrade banan, putsade sina klot och intalade sig själva att idag...Idag, ja just idag ska jag strika hela vägen. 300 poäng ska jag nå!

Medaljörerna: Fr v: Kenneth Norin, Anita Bergqvist, Stefan Dangardt.

300 poäng är den maximala poäng en bowlare kan nå på en serie och ingen av oss glada pensionärer når så långt. Men hoppet lever.

Nu spelade vi tre serier med tillägg av ett handicap grundat på tidigare resultat. Hursomhelst så fick vi se tre utomordentligt glada segrare. I damklassen smekte Anita Bergqvist in sina strikar och slog 555 p och tog en övertygande seger.

Två herrar visade var skåpet ska stå. Den ene, Stefan Dangardt fick till formidabla 628 p och vann förstas sin klass – herrar med licens. Den andre, Kenneth Norin, vann klassen herrar utan licens komfortabelt med 623 p.

Kent Malmström

Nu är bordtennisen igång!



Intresset för bordtennis i SPF Senioreernas regi har blivit riktigt stort. Vid starten 10 januari var vi 24 personer som spelade.

Vi spelar på onsdagar **mellan kl 15.15 (obs: ny tid) och kl 17.00**. Vi spelar fram till den 15 april och håller till på Soldatvägen 10 på Regementsområdet.

SPF Senioreernas bordtennis-ansvariga Mats Neubauer (t v) och Dick Junholm (t h).

Vi har gott om bord, men har satt ett tak på cirka 30 personer för att alla skall få spela. Omklädningsrum med duschmöjligheter finns.

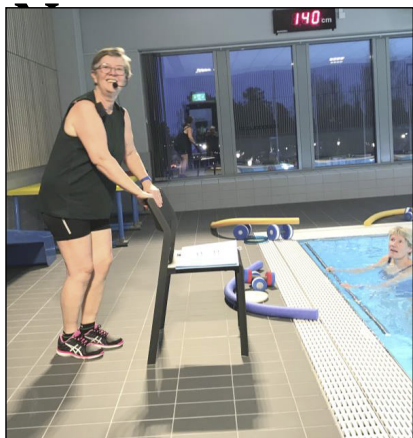
Det finns fortfarande möjligheter för dig som vill prova på. Enklare racket och bollar kan du låna. Vill du ha bättre utrustning kan vi ge tips.

Kostnaden för hela terminen, 15 speltillfällen, är endast 200 kr. Vill du komma och spela vid något enstaka tillfälle kostar det 50 kr.

Kontakta Dick Junholm, tel 076-297 8663, eller Mats Neubauer, tel 023-200 02.

Dick Junholm

Kö till vattengympan



Nu är det kö till SPF Seniorerna Faluns Vattengympa. Det är sex pass per vecka i Rehab-bassängen i det nya Badhuset på Lugnet. Ledarna heter Anna-Kari Rynoson (bilden), Lena Grönberg, Pia Ljunggren och Klaus Nylund.

Passen består av olika rörelser till musik och är anpassade till de som har värk eller svårigheter att röra sig.

Vattenmotståndet stärker konditionen och musklerna. Temperaturen i rehab-bassängen är förhöjd och mjukar upp stela leder.

"Man känner sig så lätt och kan hoppa och studsas som när man var ung!" säger en av deltagarna i den populära aktiviteten.

Hans Kinell

En av Vinterns bästa skiddagar!

Strålande solsen, kanonfina skidspår – vad mer kan man önska sig? Det ledde i alla fall till att det kom 18 sugna skidåkare till Stångtjärn den 20 februari.



Många testade att åka spåret mot Borlänge, där Falu-Borlänge-Spåret gick. Från Igeltjärn fick man åka enkelspår ända fram till Morbygden. De flesta vände före Morbygden.

Sedan fick vi rekommendationen att avsluta med Blåbärsrundan 800 m. Vi var åtminstone två som testade och det var så bra glid att vi nästan hamnade ute i skogen!

Överhuvudtaget var det ett fantastiskt glid i spåren, utan att vara isigt. Efteråt var vi ense om att det här var en av vinterns bästa skiddagar.

Mats Hiertner

Läs Mats Hiertners rapporter och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun

DALARNAS ORKESTERFÖRENING

Söndag 24 mars 18.00

Bjursås kyrka



BARA BAROCK

Solist: Martin Törnqvist, oboe

Ledning och violinsolist: Leif Elving

Stråkmusiker ur Dalarnas Orkesterförening

Verk av Marcello, Bach, Händel, Corelli, Vivaldi

Fri entré, Kollekt

Lördag 27 april 17.00

Kulturhuset tio14,
stora scenen

SYMFONISK VÅRYRA

Dalarnas Orkesterförening

möter

Falu Ungdomsfilharmoniker



Biljetter:

www.dalarnasorkesterforening.se eller www.visitdalarna.se/evenemang

Vuxen: 190 kr inkl serviceavgift,

Ungdom 12-20 år: 90 kr inkl serviceavgift, 0-11 år: fritt inträde

Entrén konsertdagen - endast swish



Svenska kyrkan 

SRF SENIORERNA Falun

ANNONSERA I
MEDLEMSNYTT!

Annonspriser och
annonskontakt:

Se baksidan



FALU
JAZZ
KLUBB

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

Välkommen till en ny
sprakande säsong!

Program & biljetter:
musikidalarna.se

Dala Sinfoniettan

Claire Levacher
Dalasinfiorniettanens cheffdirigent



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:	Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@outlook.com
Kvampporten:	Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Britsarvet vc: Patientrådsmöte 24-02-07.

Till ny ordförande valdes Kjell Persson tidigare verksam i Region Dalarna. Två nya patientrådsrepresentanter presenterades.

Dagens gäst var Camilla Spring. Hon berättade om sitt arbete som rehabkoordinator. Hon är en länk mellan patienter och vården och samarbetar med patient, rehab, försäkringskassa m m. Finns på 1177, sök på rehabstöd. Obs Gratis.

Höjning av högkostnadsskyddet för öppenvård och hjälpmedel till 1400 kr från 1300 kr och slutet vård till 130 kr från 120 kr. Distansbesök via telefon – 100 kr.

En angelägen fråga var hur man ska få fler representanter till patientrådet.

Nästa patientrådsmöte: 15 maj

Grycksbo vc: Patientrådsmöte 24-01-25

Sommar 2024 flyttar läkarmottagningen v 25-32 till Britsarvets vårdcentral.

Provtagning och distriktssköterskemottagning kvar i Grycksbo. Från v 33 är läkarna tillbaka igen. Mycket bra läkarbemanning just nu. Tar gärna emot fler listade patienter. Vaccination mot lunginflammation kommer strax igång och covidvaccination blir till våren igen för äldre och personer i riskgrupp.

Information om verksamheten vid bland annat Bjursåsgården, Skoghem och Örjesbogården samt från hemtjänstgrupperna. Informationen belyste ämnen som aktiviteter, ekonomi, rekrytering speciellt nu till sommaren, arbetsmiljö osv.

Information från Kronans apotek: Byter datasystem 8/2 men verksamheten ska flyta på som vanligt.

Information från Bjursås församling: Barn och ungdomsgrupper har dragit i gång. After school-grupper. Café öppet två ggr/vecka. Soppluncher. Språkträning. Kör, populär. Många vill vara med. Andakter.

DHR, PRO och SPF informerade om sin verksamhet.

Övriga frågor: Bussar till och från Grycksbo och Bjursås. Problem med Dalatrafik.

Detta påverkar också att det blir extra svårt vid rekrytering av sommarpersonal till Grycksbo. Dalatrafik inbjuds till nästa patientrådsmöte
Hur ska vi få fler till patientrådet som representerar hela åldersspannet? Funderingar på tematräffar för att involvera fler. Nästa patientrådsmöte: 23 maj

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>
Kent Karlsson, <i>smkl</i>	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168	Herbert Carlén	073-805 5700
Inger Strandmark	070-232 4399	Göran Mossberg	070-529 9054
Gunilla Barkar	070-677 1898		

Aktuellt från KPR

Information om läget med kommunens omsorgsbostäder och hemtjänst

– sektionschef Jonas Hampus: Det är fortfarande brist på bostäder inom omsorgen. Behovet är en ytterligare utökning av särskilda boenden 2024 med minst 20 bostäder. I dag finns ca 560 bostäder i kommunen men man räknar med att när Herrhagen är återställd samt nya bostäder från SPF Hyreskooperativboende och andra aktörer kommer ca 615 bostäder att finnas. Frågan om SPF:s förslag att använda tomma vårdavdelningar på regionsjukhuset diskuteras. Om detta sker sänks den ersättning som kommunen betalar i dag (10,5 Mkr) väsentligt.

En fråga uppkom om styrning av våra omsorgsfrågor. I dag styrs alla omsorgsfrågor av Omsorgsnämndens verksamhetsplan.

2025 fattar riksdagen beslut om en ny socialtjänstlag som grund för sociala beslut inom kommunen.

Vi måste minska vårt hemtjänstbehov eftersom fler och fler boende har för många timmar och varken personal eller pengar räcker till. Enda lösningen är att flytta över flera till omsorgsbostäder.

Information om möjligheter till finansiering genom stiftelser – Ellen Grävning

Inom kommunen finns ett stort antal olika fonder och stiftelser. En genomgång av dessa gjordes för ca 2-3 år sedan, men något ytterligare arbete med modernisering och tydliggörande för medborgarna har inte gjorts. Efter SPF:s förfrågan om stiftelsernas möjligheter att användas har ett arbete från stadsförvaltningen påbörjats. Ellen har fått hjälp att gå igenom materialet för att få ett underlag på vilka stiftelser som kan moderniseras. Ett antal av stiftelserna kommer säkert att behöva översändas till Kammarkollegiet för modernisering. Den totala summan för alla stiftelser är mycket stor; bara på KS finns ca 150 Mkr + det som andra förvaltningar hanterar. Ett arbete med alla stiftelser ska påbörjas snarast och Ellen kommer att redovisa hur arbetet har framskridit

för KPR i senare delen av året. Det gäller även hanteringen av pengarna genom Ekonomikontoret.

Verksamhetslista och aktivitetslista 2024

Arbetsutskottet har utarbetat en ny verksamhetslista och aktivitetslista som bättre skall spegla KPR:s verksamhet. KPR antog arbetsutskottets förslag. Aktivitetslistan bifogas KPR-protokollet.

Verksamhetsplan 2024 Kommunala pensionärsrådet

Arbetsutskottet kommer att ha en aktiv roll i rådets arbete. Målsättningen är att arbeta med några få områden för att kunna uppnå konkreta resultat.

Aktivitetslistan, som är en bilaga till verksamhetsplanen, skall redovisa de aktiviteter som ska genomföras under respektive huvudrubrik i verksamhetsplanen.

Följande områden är prioriterade under 2024:

Påverkan i äldrefrågor	Översyn av fonder med fokus på seniorer
– ofrivillig ensamhet	Översyn av KPR:s organisation och arbetsformer
– boendefrågor	Bowlingfrågan i kommunen
– genomlysning av äldreomsorgen	

Sammanträdesplan 2024

Arbetsutskottet: 24 januari, 20 mars, 4 september samt 23 oktober

KPR: 22 maj samt 27 november. Mötet ansåg att man skall bibehålla 4 sammanträden för KPR. Presidiet återkommer med förslag.

Information om nedläggning av hjälpmedelsbutiker – Linus Nielsen

Linus förklarade att anledningen till nedläggningarna av fyra butiker samt en ambulansbutik var olönsamhet och att Regionen har ett underskott på ca 500 Mkr.

De artiklar som saluförts i hjälpmedelsbutikerna har varit kommersiella hjälpmedel. Ett samarbete har inletts med region Gävle för att saluföra hjälpmedlen på nätet.

Information om satsning på gåfotboll – Gösta Gebauer

Gösta informerade att man ställer upp med ledare från Korsnäs fotboll för dem som önskar delta med gåfotboll. I vår förening har vi redan tre lag.

Information från omvårdnadsförvaltningen – Susanne Norberg

Kommunens underskott har ökat och är nu ca 50 Mkr. Kostnaderna för vikarier, hyrpersonal samt bonusar bidrar till de höga kostnaderna. Mycket beror på att vi blir fler äldre-äldre som behöver hjälp med framför allt hemtjänst. För att nedbringa kostnaderna behövs flera vård- och omsorgslägenheter. I dag står 30 i kö för bostad. Susanne berörde också våld i nära relation samt införande av it som hjälp i vården.

Information från ordföranden Anders Lindh

Medverkan från Fritidsförvaltningen kommer att ske på KPR:s möten i fortsättningen. Man vill ha medverkan från oss äldre att ställa upp på att hjälpa till med de yngre som behöver förebilder. Man upplever att fler ungdomar söker sig till kommunala aktiviteter och att vi behövs.

Kent Karlsson

För ytterligare information om vårt arbete i KPR, gå in i SPF-appen under "Sidor" och välj "Vi påverkar" och sedan "Kommunala pensionärsrådet" eller på webben www.spfseniorerna.se/falun och välj menyn "Vi påverkar".

Hemtjänstindex – Hur väl sköter kommunen sin hemtjänst?

SPF Seniorerna har tagit initiativ till att skapa ett ”Hemtjänstindex”. Det ska visa hur väl kommunernas hemtjänst fungerar för brukarna.

Det har varit ett omfattande arbete. Rapporten omfattar flera hundra sidor. 20.300 nyckeltal, 71 olika indikatorer och resultatet för 290 kommuner redovisas.

Förbundet har bekostat undersökningen men har också fått bidrag från Allmänna Arvsfonden. SPF Seniorerna tar ut en avgift av de som vill fördjupa sig i studien.

Daladistriktet hade ordnat en informationsträff för Dalaföreningarna den 9 januari. Från SPF:s Förbundskansli deltog projektledaren Helena Olsson med bilder och kommentarer.

Hemtjänstindex är en sammanvägning av styrkor och svagheter i kommunernas arbete med äldre i den öppna verksamheten. Redovisningen bygger på data som redan finns på kommunens hemsida, i officiell statistik eller i verksamhetsberättelser och andra rapporter.

Utredarna har valt ut särskilt intressanta uppgifter. Bakom det sammanvägda Hemtjänstindex som redovisas för varje kommun finns fyra delområden: *Information, Biståndshandläggning, Utförande och kommunens Stöd och utveckling.*

Man kan alltså bland annat se hur lätt det är att hitta information, hur biståndsbesluten är utformade, om man kan räkna ut sin avgift och hur nöjd hemtjänsttagaren är med insatsen.

Nu vill Du kanske veta hur Falu kommun ligger till?

Jodå, år 2023 ligger Falun i toppskiktet på plats åtta med en ökning från plats 16 år 2022. Men index för biståndshandläggning kan förbättras – något som Falun delar med många kommuner.



Hemtjänstindex är viktigt men de många siffrorna satte nog myror i huvudet på flera i församlingen.

Pensionärer från SPF har hjälpt till att i Hemtjänstindex vika de faktorer som bedöms ha störst betydelse för en bra verksamhet och stor brukarnytta.

Bäst i landet 2023 placerade sig Halmstads kommun. Ett trettiotal kommuner finns i ett toppskikt, men det finns några kommuner med mycket lågt hemtjänstindex.

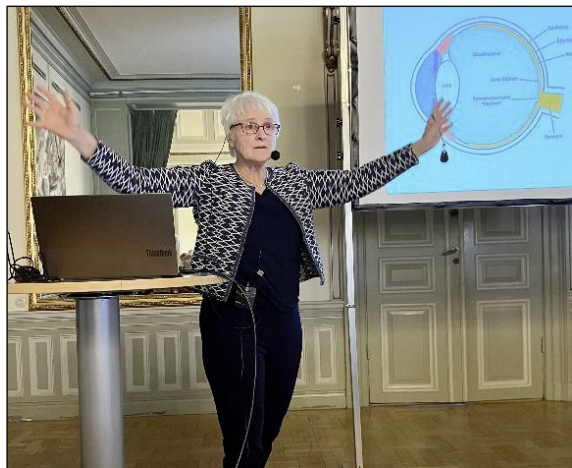
Många kommuner har beställt rapporten för att se hur man ligger till. Rapporten kan då användas för att se vad som behöver utvecklas och vilka goda exempel som kan kopieras. Vi SPF:are kan också via våra kanaler påverka kommunen i positiv riktning på de områden där index är lågt eller har försämrats sedan mätningen 2022.

Text och foto: Hans Kinell

Informativt om det åldrande ögat

– Ögat är väldigt vackert, det är en fantastisk skapelse.

Det sa Eva Bonthron, tidigare överläkare på Falu lasarettets ögonklinik, nu pensionerad. Hon höll en uppskattad föreläsning om ögat och särskilt det åldrande ögat, för ett fullsatt medlemsmöte den 11 januari.



Det här medlemsmötet var det första i Wallmanssalen och maxantalet deltagare, 80 personer, fick säkert många nya insikter.

Visste ni till exempel att ögat är en del av hjärnan? Så är det. Längst bak i ögat mynnar synnerven, som förmedlar vad ögat fångar upp till syncentrum, som ligger baktill i hjärnan. Och det är hjärnan som tolkar vad vi ser, inte i själva ögat.

Men ögat kan drabbas av olika sjukdomar, eller tillstånd, när vi blir äldre. Vanligt är att vi får **torra ögon** med sveda, irritation och gruskänsla i ögonen. För att råda bot på det rekommenderar Eva Bonthron att vi droppar ögo-

nen med smörjande droppar, sådana som saknar konserveringsmedel.

Glaukom, eller grön starr, är allvarligare. Det beror på förhöjt tryck i ögat och kan leda till blindhet om det inte behandlas.

– Glaukom har smygande symptom, man märker inte av det förrän trycket

är väldigt högt i ögat, så jag tycker att man ska ta till vana att kolla trycket i samband med besök hos sin optiker. Optikern kan sen remittera till ögonkliniken.

Eva Bonthron berättade målande om ögats uppbyggnad och hur det kan åldras.

Glaukom behandlas med trycksänkande ögondroppar, men också med laser eller med en

trycksänkande operation, men då ska det ha gått långt och då opererar man för att rädda det som räddas kan av synen.

Katarakt, eller grå starr, innebär att linsen grumlas och det är en del av linsens naturliga åldrande. Omkring 70 procent av alla över 75 år har mer eller mindre uttalad katarakt. Om synen påverkas av katarakten så remitterar optiker till ögonklinik.

Operationer mot grå starr har skett länge, i Indien opererade man för flera tusen år sedan. Man gjorde ett så kallat starrstick, man stack in en nål i ögat och petade bort linsen så att den föll ner i ögats glaskropp.

Så går det förstås inte till idag, idag öppnar man den så kallade linskapseln, där linsen ligger, och förstör linsen med hjälp av ultraljud och suger ut den ur ögat, innan en ny och konstgjord lins placeras på plats. Hela operationen tar cirka 12 minuter, patienten får gå hem direkt, eftersom man inte behöver sy ögat.

– På 1980-talet öppnade man ett större område på ögat, var tvungen att sy och patienten fick ligga på lasarettet i fem dagar.

Omkring tio procent av de opererade kan få så kallad efterstarr, vilket tas bort med hjälp av laser, som öppnar ett hål i den grumlade linskapseln som finns kvar och orsakar problemen.

En av 5 000 patienter får infektion efter operationen.

– Det är väldigt hotande för synen, säger Eva Bonthron, så då är det bråttom och patienterna skickas i ambulans till universitetssjukhuset i Örebro.

Dalarna tillhör Sjukvårdsregion Mellansverige, där de två universitetssjukhusen, dels det i Örebro, dels Akademiska sjukhuset i Uppsala, tar hand om de mer komplicerade sjukdomsfallen.

Den som drabbas av **näthinneavlossning** skjutas också till Örebro. Näthinnan sitter ”klistrad” som en tapet på ögats bakvägg. Men den kan lossna.

– Ser man skarpa ljusblixtar, eller svarta ”flugor”, eller om det liksom rullar för en gardin för synfältet, kan man ha fått näthinneavlossning.

Har det bildats hål i näthinnan kan läkarna med laser svetsa runt hålet för att förhindra näthinneavlossning, har den däremot lossnat helt måste det opereras och det gör man alltså i Örebro.

Makula eller gula fläcken är det ställe på näthinnan där det finns flest synceller och där vi ser skarpast. Vi kan få åldersförändringar i gula fläcken, vilket syns genom att vi får en uppsplittrad bild, bitar av det vi ser har försvunnit, vi kan också se suddigt centralt i synfältet eller få svårt att läsa. – Man kan också få krokseende, en flaggstång kan verka krokig. Jag tycker att man ska testa det själv genom att titta med ett öga i taget, verkar något krokigt ska man höra av sig till ögonklinikern.

– Det gäller att fänga upp förändringar i gula fläcken direkt, man har cirka en vecka på sig.

Riskfaktorer för att få förändringar i gula fläcken är rökning, ålder, högt blodtryck och ärftlighet.

Förändringar i gula fläcken är av två slag, torr och våt. Den torra består av avfallsprodukter i ögat och den behandlas inte, men den våta måste behandlas.

– Omkring 10 procent av fallen har den våta formen och de behandlas genom att man sprutar i läkemedel direkt in i ögat.

Och det här är en vanlig behandling, 2023 gjordes 10 681 injektioner i Falun, under 2024 ska de ges också i Mora.

– Det är en dyr behandling, men den ger effekt, vi får färre synskadade.

Skulle man trots allt få synförändringar finns hjälp att få på Syncentralen i Borlänge.

* * *

Till kaffet berättade Anders Wigsten från Lions om Lions verksamhet i Falun – och ute i världen.

Text och foto: Inger Söderlund

Kafferep med sju sorters kakor



Söndag den 11 februari var vi ett sjuttioal SPF-medlemmar, som samlades i Wallmanssalen för att avnjuta kaffe med sju sorters kakor plus musikunderhållning. Borden var vackert dukade med finporslin och gamla broderade dukar inköpta på loppis av Husgruppen. Arrangemanget var ett samarbete mellan Husgruppen, Programkommittén och Trivselkommittén.

Det stora kaffebordet var dukat med bullar och sju sorters småkakor som hallongrottor, chokladbröd, drömmar och kolakakor – alla lika läckra.

De som bakat: Fr v Inger Olenius, Anna Maria Wahlberg, Marianne Hägglund och Christina Öhlén från Trivselkommittén. I mitten Birgitta Gradén, Programkommittén.

Det är inte ofta man får tillfälle att avnjuta så många goda bakverk och alla kring kaffeborden såg ut att njuta av förtäringen. Våra bagerskor tackades med en rungande applåd.

Musikunderhållningen stod gruppen Gamla Godingar för. De är fyra musiker från Falun – Borlänge, som i nuvarande konstellation spelat tillsammans i cirka sex år. Deras repertoar är mestadels rockig från 50- och 60-talen, men vi fick också exempel på senare musik. Publiken inbjöds att sjunga med och till slutlåtarna blev det till och med lite spontan dans i salen.

Text: Barbro Carnehag Foto: Hanne Hedin

Pubeftermiddag med rock- och countrymusik



På eftermiddagen den 28 januari var det fullt ös i Wallmanssalen! Då underhöll *The Back Pack* från Enviken med rock- och countrymusik från 60-talet. Bandet består av Kattis Lennartsson Pers (sång), Ulf Back (sång/gitarr), Thomas Heed (piano), Olle Back (trummor) och Johan Stenmark (bas).

Hela Wallmanssalen gungade under den timme bandet spelade. Hade det bara funnit mera plats hade många säkert velat dansa eller bugga i takt med de härliga rytmerna!

Dick Junholm

Författarbesök av Eva Söderbaum

Novembers månadsmöte gästades av Eva Söderbaum, som talade om sitt författarskap och sin debutroman *En skugga över axeln*. Eva föddes i Falun och växte upp i en stor familj med fem barn. Hennes far var kommunkamrer och familjens första bostad var en tjänstebostad i Sockenstugan, men efter några år gick flytten till Hälsinggården, där Eva sedan tillbringade resten av sin barndom.

Eva lärde sig läsa mycket tidigt som barn och drömde om att bli författare, men tyckte inte att hon hade något speciellt att berätta. Hon blev i stället bibliotekarie i Uppsala, både på Carolina Rediviva och Ultunabiblioteket. Dragningen till eget skrivande fanns dock fortfarande kvar och hon anmälde sig till Senioruniversitetets Skrivarstuga. En inspirerande ledare för kursen tog en gång fram ett antal vykort och bad deltagarna att skriva en barndomsberättelse baserad på ett av korten. Evas val fick henne att minnas lekkamraten Vera i Falun och denna första text blev start på en rad berättelser om barndomen. Genom sitt skrivande upptäckte Eva saker i barndomen, som hon inte tidigare varit medveten om, en oro i hemmet som fanns mycket tidigt.

I *En skugga över axeln* finns många fina berättelser om hur Eva lekte med systemen Lisbeth. Men, det finns också skildringar av hur orättvist modern behandlade sina flickor, hur kritiken drabbade Lisbeth medan Eva möttes av kärleksfulla ord.

Åren 2017-2019 ”lekte” Eva författare och skrev många texter om sin barndom

i tron att ingen ändå skulle läsa dem. En låda med brev fick henne att intressera sig för föräldrarna på ett nytt sätt. Genom breven kunde hon följa deras kärlekshistoria, som började redan i folkskolan. Fadern var en stor romantiker och modern hade drömmen att arbeta som sjuksköterska. För första gången kunde Eva se föräldrarna som riktiga personer, inte bara i rollerna som mamma och pappa.



Nu hade Eva så mycket material i form av berättelser och reflektioner, att hon ville knyta samman det hela i en bok. Hon hade ett manus, men hur går det till att få en bok publicerad? Första steget blev att vända sig till Författarcentrum och köpa en lektörstjänst. Efter ett intensivt arbete med redaktör, formgivare m.fl. kom så slutligen boken ut i mars 2022.

Vi tackade Eva Söderbaum för ett mycket intressant föredrag och kanske några av oss också blev inspirerade att skriva om vår barndom?

Text och foto: Barbro Carnehag

Boka in ett gratis hembesök!



- ◆ Markiser
- ◆ Pergola
- ◆ Uterum
- ◆ Persienner
- ◆ Rullgardiner
- ◆ Lamellgardiner
- ◆ Plisségardiner
- ◆ Terrassvärmare

Richard Notenboom



Norra Järnvägsgatan 31, 791 35 Falun, 023-661 60 10

WWW.SOFT-OFFICE.SE

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



pixelo.

FOTO i BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21



Vi gör din vardag enklare!

- Trädgård
- Äldreomsorg
- Städning
- & mycket mer

Halva priset efter RUT



veterankraft

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

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

ZETTERGREN S VÄG 2, FALUN • 023-280 30

Trygghetsboendet klart

Så är Trygghetsboendet på Yxhammargatan klart och den 11 december kunde de boende hämta ut sina nycklar.

Urban Björn i interimsstyrelsen för boendet, och en av dem som drivit frågan om ett Trygghetsboende länge, är nöjd när han visar runt i några av de färdiga lägenheterna i början av december.

Det första man slås av är de stora och många fönstren, här är det ljus och fräscht, som det ska vara. Parkett på golven, utom i hallen där det är klinker. Öppna kök i anslutning till vardagsrummen, kyl och frys förstås, och tvättmaskin och tumlare i badrummen. Badrummen är försedda med golvvärme och handdukstorkar. Och så finns det inbyggda balkonger till de flesta lägenheterna i det ena huset.

Det är bra med svänggrum för den som sitter i rullstol och med generöst utrymme i hissarna.

Vi tar hissen upp till fjärde våningen i ett av husen, där det redan finns en hyresgäst, Ingrid Nodén, som flyttade in för ett par dagar sedan i en tvårummare på 44 kvadrat. Ingrid kommer närmast från Uppsala men det är i Falun hon hör hemma.

– Jag letade efter boende när jag skulle flytta hem, så läste jag om detta projekt och fick kontakt med Urban Björn, var hit och tittade och så slog jag till.

Vi fortsätter till det hus som stod på tomten sedan tidigare. Här har man inrett en samlingslokal med kök och toalett.

På gården finns även en byggnad med förråd, soprum och p-platser för bilar. Till sommaren ska det ordnas en boulebana och sittgrupper där hyresgästerna kan träffas.



Ingrid Nodén har just flyttat in i sin tvåa.

Totalt finns det 26 lägenheter i de två husen. De hyrs ut i boendeformen kooperativ hyresrätt, vilket innebär att man betalar en engångsavgift för att få hyra sin lägenhet, den avgiften får man tillbaka när man flyttar, i gengäld får man en lägre månadshyra.

Det här trygghetsboendet började som en projektgrupp inom SPF Seniorerna Falun 2017. En arbetsgrupp bestående av Urban Björn, Sören Norgren och Gunnar Trued bildades, gruppen utökades senare med Herbert Carlén och Pia Joelson. En enkät genomfördes och eftersom det fanns ett mycket stort intresse för projektet letade och fann man fastighetsbolaget Gruvstaden. Gruvstaden var i färd med att bebygga tomten på Yxhammargatan och var genast med på att upplåta husen som trygghetsboende.

Men trots att SPF Seniorerna Falun var initiativtagare krävs inte medlemskap för att få flytta in, däremot måste man vara 65+.

Från 1 januari tog hyresgästerna över ansvaret för föreningen och interimsstyrelsen kunde tacka för sig.

Text och foto: Inger Söderlund

Se mer: www.spfseniorerna.se/falun under "Referat"

Information och demonstration av elbilar

Intresset för att komma med till Bilmetro/Din bil vid foten av Galgberget var mycket stort och de 24 platserna (fördelade på två dagar) blev snabbt fullteknade. Efter bara ca 4 minuter var platserna bokade.

Stina Karlsson från programkommittén och Oscar Westerlund vid "värsting" elbilen id.7



Oscar Westerlund hälsade oss välkomna och presenterade OH-bilder över deras elbilar Volkswagen id3 – Volkswagen id7. Den billigaste kostade ca 450.000 och den dyraste en bit över 600.000 beroende på vald konfiguration. Räckvidden ligger på runt 50 mil men för den dyraste uppåt 60 mil. Elbilarna driver på bakhjulen vilket medför en bättre svängradie än på en framhjuldriven bil.

Många frågor ställdes till Oscar och han var duktig på att svara (urval):

- Av nybilsförsäljningen är drygt 80% elbilar. Det blev ett stort försäljningstapp efter att bonusen vid elbilsköp togs bort men försäljningen har nu återhämtat sig.
- Långsam laddning är bäst för batterierna medan snabbbladning sliter, bra att "småladda" flera gånger under långkörning. Bäst att ladda max 80%, går också snabbt att ladda upp till 80% medan de sista 20% tar lång tid. Batterispänningen är runt 800V (=högspanning).
- Garantitiden för ett batteri ligger på 8 år. Nu kan man också enbart byta dåliga celler i ett batteri.
- Även en elbil har ett 12V-batteri. Det krävs för att driva säkerhetssystemet, antisladd eller autobroms, öppna dörrar, fönsterhissar m m. Batteriet laddas från det stora batteriet när man kör.
- I elbil kan ström genereras vid bromsning och ladda batteriet. När denna funktion är inkopplad använder man bromspedalen mindre vilket leder till att skivbromsarna kärvar/rostar sönder. Därför byter man ut skivbromsar mot trumbromsar (bakhjulen).
- En elbil är ungefär ett ton tyngre än motsvarande bensinbil.
- Bland privata elbilköpare är det ungefär lika många (50%) som väljer privatleasing som köper kontant. Privatleasingen har blivit dyr.
- Nackdelen med hybridbilar är att man måste underhålla två system, eldelen och bensindelen.
- En elbil skall servas varannat år.
- Leveranstiden för en ny elbil ligger idag på ca 6 månader.

Efter genomgången kunde vi titta runt på bilarna. Den kalla utetemperaturen -20 grader inbjöd inte till någon demonstration eller provkörning utan det får vänta till varmare väder.

Text och foto: Per Börjesson

Elda med höns – värda (ännu!) större publik

Som ett led i Programkommitténs satsning på Musikkaféer uppträdde "Elda med höns" i gamla Elverkets lokaler på kvällen den 23 november.

"Elda med höns" spelade 50 år gamla låtar i ny tappning och nyskriven musik med influenser från dagens popmusik i klangfulla arrangemang och med tunga riff.

Ett hundratal medlemmar ur SPF Seniorerna Falun och några sympatisörer deltog. De mötte ett gammalt progband med rötter i 1970-talets Korsnäs som bara har blivit bättre med åren. Det svängde verkligen om det gamla progbandet från Korsnäs!



Text och foto: Hans Kinell

Björborevyn 2024

I februari gjorde 47 SPF:are en bussresa till Björbo för att se en föreställning under 1 timme och 50 minuter utan paus som inte har något som riktade in sig på nöjen under livremmen, vilket uppskattades.



Vi var inriktade på att få uppleva en lokalrevy som har ett bra omdöme.

Denna gång blev det inte sämre med en mycket bra blandning av revynummer med innehåll som roade och gav viss inblick i lokalmål och

retsam grannfejld mellan byarna i området. Naturligtvis fanns inslag om ett hockeylag som tror sig vara oslagbara.

Någon hade drabbats av svinpesten och fått sympatier för Brynäs. Jag tror det är avundsjuka mot ett lag som redan har 13 SM-guld.

Bra musik med texter till välkända låtar och allsång med Frälsningsarmén gav anledning till visst sporadiskt sjungande i publiken.

I Björbo har man egen nyhetskanal som heter Bus och Godis där man tog upp aktuella händelser och stor irritation över en väderlek som var blöt.

Att Björbo har tre tenorer fick vi bevis för i ett av de bästa sångnumren i hela föreställningen; vilka röster dessa tre herrar har!

Med sångtexten i finalnumret hälsades vi välkommen tillbaka 2025, något som jag tror fler än jag mycket väl kan tänka oss att göra.

Anders Runström, Reseledare och Brynäsanhängare sedan 1960

Teaterresan till Gävle

Söndagen den 29 oktober var vi 51 personer som kunde åka till Gävle och se *Alla Tiders Musikal* på Gävle Teater.

Med start i Falun vid lunch var nästa stopp Forsbacka Wårdshus för en enkel lunch, som inte var helt fel då det skulle bli en liten stund innan vi var hemma igen vid kl 21.30.



Det var en fantastisk föreställning med musik från gamla fina musikaler och operetter framförda av amatörer som vi alla trodde var proffs. En ensemble som verkligen kunde ta publiken med storm – och naturligtvis var Babsan i högform.

Vacker musik, proffsiga dansare och scenkläder som var perfekt anpassade till varje nummer ur *My Fair Lady*, *Sound of Music*, *Csardasfurstinnan*, *Les Miserables*, *La Cage aux folles*.

Bara Gävle Teater är i sig värd att besöka om ni får möjlighet, där man verkligen upplever känslan av att vara i en riktig teatersalong.

Anders Runström

KOMMUNEN ERBJUDER:

Anhörigstöd

Kommunen erbjuder stöd till dig som vårdar en anhörig i hemmet, t ex **Anhöriggrupper, Anhörigkurator/stödsamtal, Anhörigvårdarkort, Avlösning, Avlösningsplatser/växelvård, Stödteam inom demensområdet, Dagverksamhet och Trygghetslarm.**

Har du frågor om anhörigverksamheten, kontakta Omvårdnadsförvaltningens biståndshandläggare via kommunens växel, tel 023-830 00.

Kommunfixaren

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet så att du slipper skada dig.

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

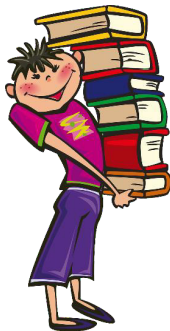


Uppdraget får ta högst en timme och utförs på kontorstid på vardagar. Det kostar dig ingenting. Du håller själv med all materiel.

För att komma i kontakt med Kommunfixaren, ring 023-826 57.

Eller ring eller e-posta till Kontaktcenter, tel 023-830 00, e-post kontaktcenter@falun.se.

Boken kommer



Kan du inte komma till biblioteket?

Då kan biblioteket komma hem till dig med läsning.

- *Boken kommer* är gratis och finns i hela Dalarna.
- De plockar ihop böcker efter dina önskemål.
- De levererar och byter böcker regelbundet.

Boken kommer är till för dig som är äldre, är långvarigt sjuk, har en funktionsnedsättning eller håller på att återhämta dig från en sjukdom eller skada.

Är du intresserad av *Boken kommer*? Kontakta ditt lokala bibliotek för att få hjälp att komma igång.

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 mer än 2600 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 2024: 260 kr inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds från förbundet i november. Fakturan ska vara betald senast 31 januari. Betala INTE förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från 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: Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sen betalas.

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.spfseniorerna.se/falun

Bankgiro: 690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

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 drygt 2600 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 2024:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför sommaren	25 april / 2 maj	vecka 21
Inför hösten	25 juli / 1 augusti	vecka 34
Inför vintern	17 oktober / 24 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2024:1

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

