

# INFÖR SOMMAREN



## Styrelse 2020

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

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

## Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Herbert Carlén	073-805 5700
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	076-808 5485
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 5436
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 2235 070-576 5456
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Valberedning:	Anders Runström	070-266 9450

## Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45 <b>INGA BESÖK TILLS VIDARE!</b>
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 <b>Fr o m 23 juni och tills vidare: Endast tisdagar</b>
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Liselott Sandberg, Torsten Gudmunds
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falun">www.spf.se/falun</a>
Bankgiro:	690-3330

### Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter. Förordningen började gälla den 25 maj 2018 och ersätter personuppgiftslagen (PuL).

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy. Se [www.spf.se/falun/om\\_foreningen](http://www.spf.se/falun/om_foreningen)

## Ordföranden har ordet



**Det är märkliga tider** vi lever i just nu. När jag skrev texten till vårt första MedlemsNytt för 2020 fanns det bara framtidsperspektiv och att ta nya tag med våra stora frågor kring ett Seniorernas Hus samt att kunna utvidga vårt aktivitetsutbud. I samma stund som Wallmanssalen blev en bokningsbar lokal för oss fick vi i stället börja stänga ner alla våra möten och aktiviteter.

**Tänk att ett litet virus** som vi inte ens kan se har förmågan att lamslå en hel värld. Vi drabbas av sjukdom och död. Vi stänger ner och får restriktioner för vårt sätt att leva som vi inte tidigare upplevt i modern tid. Konkurserna ökar kraftigt och arbetslösheten växer stort. Ingen kan säga hur länge detta kommer att fortsätta. I Sverige har vi dock varit utsatta för mindre inskränkningar än vad som varit förhållandet i många andra länder. Trots det börjar det kännas tungt när naturen signalerar något annat. Dessa signaler brukar normalt sett bjuda in till att man vill komma ut och mötas för att njuta av att nu börjar både vi och naturen att blomma ut.

**Den ansats som gällt för** Sverige har ju varit att skydda huvuddelen av oss som riskgrupp. I detta har även legat att se till att inte sjukvården skulle bli överbelastad. Vi tillhör ju den grupp som riskerar att drabbas hårdast av detta virus. Det är viktigt att vi ser denna prioritering och agerar i enlighet med Folkhälsomyndighetens riktlinjer. Förväntar vi oss solidaritet med dessa riktlinjer från andra skall vi svara upp mot det. Vi får hålla ut och göra det bästa av situationen.

**Allt arbete ligger inte nere** i vår organisation. Kommittéer har möten utan fysisk kontakt eller utomhus med anbefalld distansering. Vi måste ju tro på att det kommer en tid då vi kan återgå till det som är vårt normala tillstånd.

**Vi fortsätter att kommunicera** med kommunen kring lokalfrågorna och ett Seniorernas Hus.

I skrivande stund har kommunen inbjudit till ett möte som skall behandla frågor om aktiviteter för våra äldre under rådande situation. SPF tillsammans med PRO och SKPF har skrivit till KPR och dess ordförande och frågat om hur kommunens krisberedskapsorganisation tagit sig an pandemiläget.

SPF har ju startat såväl en pratgrupp som en supportgrupp för hjälp att handla eller hämta mat eller andra varor. I detta arbete har det tydliggjorts att ingen i kommunen kunnat ställa upp med samordning/koordinering. Efter mötet med kommunen kan vi hoppas att vi får ett bättre stöd för att komma ut med våra stödsatser.

**Det enda vi vet är att** ingen vet hur länge detta kommer att pågå. Det enda vi vet är att vi själva kan finna våra egna lösningar så att vi klarar detta. Det andra vi vet är att när detta är klart kommer mycket av det vi tagit för givet att behöva omprövas. Hur skall vi se till att vår sårbarhet inte är så tydlig som i dag.

**Jag hoppas att ni var och en** ser hur ni kan bidra till att alla som befinner sig i ensamhet får det stöd man behöver. Vi måste alla hjälpas åt. Vi hoppas på en höst med mera normal verksamhet. Du kan fortfarande anmäla dig till supportgruppen eller pratgruppen. Din insats behövs om vi dessutom kan få ett samarbete med kommunen.

*Anders Sätterberg, ordf*

### Besök föreningens webbplats [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)

Där försöker vi föra ut **nyheter/ändringar om resor och arrangemang** så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommit efter publicering av senaste numret av MedlemsNytt.

**Se fler bilder på webben!** På webbplatsen hittar du reportage från tidigare resor, möten och studiebesök som publicerats i MedlemsNytt, men ofta i utförligare form och med fler bilder.

**Du håller väl koll på Kalendern** på webbplatsen? Där finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

**Har du inte Facebook?** Då kan du följa föreningens facebookinlägg på [www.spffalun.se/facebook-flode/](http://www.spffalun.se/facebook-flode/)

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

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



**Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson**

### GILLAR DU KORSORD? OCH VILL LÖSA DEM PÅ PAPPER?



På vår förbundstidning Seniorens webbplats finns många korsord som lätt går att skriva ut på papper. Du hittar dem på [www.senioren.se/spela/dagens-korsord/](http://www.senioren.se/spela/dagens-korsord/)

## Informationskommittén informerar

**Som ni säkert redan känt**, så är det här numret av MedlemsNytt lite tunnare än normalt och består endast av 28 sidor. Vanligen brukar vi fylla 44-48 sidor, men under rådande omständigheter har vi begränsat antalet. Det beror bland annat på att alla aktiviteter i föreningen är inställda, vilket ger mindre att berätta om i tidningen.

**Vi vill heller inte utsätta våra brevduvor** för risker, utan de har själva fått anmäla om de vill gå ut och promenera samtidigt som de delar ut tidningarna. Vi vill som förening inte att de skall behöva gå ut och in i flerbostadshus. Det blir huvudsakligen ni som bor i villaområden som även denna gång får besök av en brevduva. Av det här numret kommer cirka 2/3 att skickas med PostNord i stället. Det är betydligt fler än normalt och där finns en annan orsak till att det blev 28 sidor. Läger vi på några sidor passerar vi en viktgräns och tvingas till dubbelt porto, och det vill vi slippa. Genom en stor insats av distributionsansvariga och flera brevduvor kommer vår tidning ut till era brevlådor trots karantänen och den försiktighet som vi skall iaktta.

**Styrelsen och vi** i informationskommittén är helt överens om att vi verkligen ville komma ut med MedlemsNytt nr 2, trots att vi skall vara försiktiga och hålla oss hemma så mycket som möjligt. För att få till tidningen behöver kommittén träffas i vad vi kallar ett redaktionsmöte. Det har vi gjort även denna gång, men nu blev det ett digitalt möte. Vi är sju medlemmar i kommittén och var och en satt hemma. Vi kopplade upp oss på en videokonferens och kunde hålla vårt möte.

Det här är hur vi löste det för att även i Corona-tider klara av att ge ut vår tidning, "MedlemsNytt 2020:2 inför sommaren".

**Vi kommer under sommaren** att jobba med att fylla nästa nummer, men då vill vi gärna ha lite hjälp från er medlemmar. Det kommer förmodligen inte att ske så många aktiviteter under sommaren och därför vill vi gärna att ni skickar in er egen berättelse om hur ni har hanterat perioden i karantän: *Hur lyckades ni hålla kontakt med nära och kära utan att ha fysiska möten?*

Vår idé är att skriva några rader om olika personer och hur de löst isoleringen. Ni kan mejla mig eller någon annan i informationskommittén. Ni hittar våra e-postadresser på sista sidan.

*Text och foto: Herbert Carlén  
Sammanställande i Informationskommittén*



## Behöver du hjälp att handla?

SPF Seniorerna Falun har också startat en supportgrupp vars medlemmar ska kunna hjälpa till med olika saker, som att handla, gå på apoteket eller hämta förbeställda paket på olika utlämningsställen, bland annat.

– Vi ser det här som ett komplement till kommunens ”Matfixaren”, säger Anders Sätterberg. Vi står inför en långdragen inskränkning i vår vardag. Det gäller att vi på alla sätt försöker underlätta för de som har störst behov av hjälp och stöd.

– Vi har efterlyst pigga och friska medlemmar, som ännu inte fyllt 70 år och som kan tänka sig att stå till förfogande för dem av våra medlemmar som behöver hjälp.

**Kontakta någon av nedanstående personer** och berätta vad du behöver hjälp med! Hur betalningen för varorna ska ske gör man upp med den man får hjälp av.

Inga-Lill Andréasson-Andersson, 070-592 24 85, Ekvägen 31

Kerstin Baltzar, 070-576 09 02, Björbovägen 4

Johnny Arnberg, 070-180 12 16, Södra Mariegatan 30

Lena Lingsberg, 073-708 08 42, Vårfrustigen 7

Elwy Thysk, 070-695 06 00, Torkils väg 35

Birgit Hedman, 070-485 55 30, Magasinsgatan 14A

### ”Kommunfixaren” blir ”Matfixaren”

Av Kommunfixaren (som brukar hjälpa till med diverse) kan du som är 70 år eller äldre få hjälp med inköp av dagligvaror och apoteksvaror.

Du beställer tjänsten på telefon 023-820 62 eller kommunens kontaktcenter på telefon 023-830 00. Vardagar kl 8.00-16.00.

Gör beställningen gärna minst en dag i förväg, men senast kl 12.00 samma dag.

Matfixaren kan hjälpa dig med fullmakt för apoteksvaror.

Du kommer överens med Matfixaren hur du ska betala (kort eller kontanter).

### Avstå från skollunch!

Falu kommun rekommenderar alla pensionärer som brukar äta lunch i skolmatsal att tills vidare AVSTÅ från detta med hänsyn till risken för smittspridning av coronavirus.

## Vill du också prata?

Vi är en grupp som arbetat med projektet ”Aldrig ensam” under vintern. Vi startar nu en liten **Pratgrupp**.

Tycker du liksom vi att det kan vara ensamt och trist nu när vi inte kan umgås med varandra som tidigare och dessutom måste vara hemma och inne, i alla fall vi som fyllt sjuttio?

Om du vill, ring till oss och bara prata bort en stund, det skulle vi uppskatta. Vi kan prata om vad som helst.

**Varje dag mellan klockan 12 och klockan 18, även på helgerna**, finns det medmänniskor till hands att prata bort en stund över telefon med. Alla är välkomna att höra av sig!

Totalt är vi 14 medlemmar i SPF Seniorerna Falun som delar på dagarna. Vem som finns till hands berättas i ett telefonmeddelande på SPF Seniorerna Faluns expeditionsnummer 023-690 45.

Men du kan också ringa direkt till oss:

**Måndag 12-18** Elsa Wolff 070-512 13 48  
Elsie Hedelin 070-282 47 05

**Tisdag 12-18** Anna Hedberg 070-253 55 24  
Birgitta Nord 070-383 17 10

**Onsdag 12-18** Christina Öhlén 070-231 18 18  
Roland Billme 070-593 16 91

**Torsdag 12-18** Anna-Maria Wahlberg 070-250 78 92  
Staffan Mild 072-741 88 30

**Fredag 12-18** Birgitta Lindskog Morell 070-469 94 92  
Ulla Johansson 070-683 44 35

**Lördag 12-18** Marianne Häggblom 070-463 36 42

**Söndag 12-18** Gunilla Barkar 070-677 18 98



### Digital gemenskap med SPF Seniorerna

För att minska risken för ensamhet bland såväl medlemmar som övriga seniorer har SPF Seniorerna startat en ny facebookgrupp – **Digital gemenskap med SPF Seniorerna**. Syftet med gruppen är att kunna dela tankar kring den rådande situationen, ge och få tips om hur man håller kontakten med nära och kära eller fördriver tiden hemma. Gruppen är öppen för alla seniorer, även de som ännu inte är medlemmar.

Sök på ”Digital gemenskap med SPF Seniorerna” på Facebook eller direkt på <https://www.facebook.com/groups/1375801643>

## MEDLEMSMÖTEN

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

Onsdag 12 augusti kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: "Sanna och osannolika dalahistorier"

Mats Neubauer är siste trädgårdsmästaren i handelsträdgården Rottneby, som stängdes efter 107 år. Han var trädgårdsmästare där i 39 år men skriver nu böcker, som han kommer att delge oss av. Mats har tidigare varit hos oss och berättat och kommer nu gärna tillbaka med nya historier.

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77*

Onsdag 9 september kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Tryggare ekonomi på äldre da'r

Seniorekonom Lars Jalkevik ger en övergripande information om seniorekonomi, familjejuridik, framtidsfullmakt, fonder, spara/låna m m. Om intresse finns, kan ett antal studiecirklar genomföras via Studieförbundet Vuxenskolan.

*Information: Karin Malmgren, tel 070-621 12 48*

## ANDRA ARRANGEMANG

### **Sommarutflykten till Sundborn 27 maj INSTÄLLD**

Onsdag 19 augusti kl 13.30: Bra bostäder för seniorer

SPF Seniorernas bostadspolitiska expert Fredrik von Platen informerar.

Ett samarrangemang mellan programkommittén och trygghetsboendegruppen.

*Lokal: Nybrokyrkan alternativt Stadsteatern (meddelas senare).*

*Läs mer på nästa sida.*

**Anmälan tidigast 26 maj kl 10.00 och senast 23 juni kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45.

Tisdag 15 september kl 18.30 – ca 20.00: Mingel och shopping

Vi träffas för mingel och shopping i den nya mysiga boutiquen *Affair* på Åsgatan 6. **Min 10 och max 30 personer.**

**Kostnad för lite utbart med dryck: 100 kr**, som efter erhållen bekräftelse insätts på bankgiro 690-3330 (ej kontant betalning).

**Anmälan tidigast 18 augusti kl 10.00 och senast 8 september kl 12.00** via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45.

*Information: Lena Billing, tel 070-207 76 07*

Trygghetsboendegruppen bjuder in till informationsmöte

**onsdagen den 19 augusti kl.13.30**

Lokal: Nybrokyrkan alternativt Stadsteatern

SPF Seniorernas bostadspolitiska expert Fredrik von Platen informerar om

### **Bra bostäder för seniorer**

I dessa tider med corona vet vi inte hur det ser ut i augusti. Har SPF:s verksamhet kommit igång igen eller sitter vi fortsatt isolerade?

Men Trygghetsboendegruppen arbetar vidare med att försöka påverka politiker och byggare att satsa på trygga bostäder för äldre. För att våra medlemmar ska få information om hur det framtida boendet kan utformas, har Trygghetsboendegruppen bjudit in Fredrik von Platen som är expert på boende för oss pensionärer.

Vi får höra om olika boendeformer och hur SPF Seniorernas bostadspolitiska program kommer att gestalta sig i framtiden.



Som ni förstår är denna inbjudan preliminär med hänsyn till rådande omständigheter, men vi i Trygghetsboendegruppen är optimister och tror att coronan är över i augusti.

Du som är intresserad att komma och lyssna på Fredrik von Platen den 19 augusti måste anmäla ditt deltagande enligt anmälningsrutinen på webben eller göra anmälan via expeditionen (023-690 45) **tidigast 26 maj och senast 23 juni.**

Varför så tidigt? Jo, vi måste boka lokal före semesterperioden. Vi har lokaler som tar 200 respektive 448 att välja på.

Hoppas att vi ses i augusti!

**Trygghetsboendegruppen**

**Urban Björn Sören Norgren Herbert Carlén Gunnar Trued**

**BIO TILLSAMMANS** återkommer förhoppningsvis till hösten

**GEMENSAM LUNCH** återkommer förhoppningsvis till hösten

**LÄSTIPSTRÄFFAR** återkommer förhoppningsvis till hösten

## STUDIECIRKLAR OCH KURSER



I samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan har vi haft ett rikt utbud av kurser och program under våren 2020. Dessvärre har inte alla kunnat gå klart sina kurser som planerat på grund av Covid-19-viruset. De flesta cirklar kommer dock att kunna fortsätta till hösten, vilket vi ser med förhoppning på.

På grund av den rådande situationen har det också väckts nya behov. Vi har därför valt att presentera en ny kurs som heter just *Digital delaktighet*; ett första steg mot fler digitala kurser. I höst startar vi också Seniorsurfarskolan.

### DIGITAL DELAKTIGHET - föranmälan

Välkommen att prova på att vara med på en digital kurs! Vi går igenom vad man behöver tänka på och några av dagens digitala lösningar. Du behöver ha tillgång till en dator/ipad eller en mobiltelefon för att kunna vara med på kursen. Du kommer vid anmälan få en länk och tydliga instruktioner hur du ansluter till kursen.

Ledare: Georgios Grigoriadis  
Dag: onsdag 3 juni  
Tid: kl 13.30  
Kostnad: ingen kostnad

Anmälan till Studieförbundet Vuxenskolan via [www.sv.se/SPFseniorernafalun](http://www.sv.se/SPFseniorernafalun), e-post [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se) eller telefon 023-222 46.

Din anmälan vill vi ha **senast 29 maj**. Vid stor efterfrågan ordnar vi fler kurs-tillfällen.

### INBJUDAN TILL EN TRÄFF

**för dig som leder eller samordnar studiecirkel tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan och SPF Seniorerna Falun**

Vi planerar för en träff så snart det finns möjlighet, förhoppningsvis i slutet av augusti, då vi träffas, utbyter information, tar del av nyheter och fikar tillsammans.

Tid och plats meddelas senare.

### PRATGRUPP

Som en följd av cirkelarna "Tillsammans mot ensamhet" har en pratgrupp bildats med tolv personer som man kan ringa till när man känner behov av en pratstund. **Läs mer på sidan 7.** Information finns också på [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun) och på expeditionens telefon 023-690 45.

Cirklarna fick ett abrupt avslut när coronan slog till och det man planerade har inte gått att genomföra än så länge.

## Till hösten planerar vi för ett fullspäckat och intressant kursutbud!



Vi tar gärna emot förslag och idéer på studiecirkel och kurser att erbjuda. Är du, eller känner du någon som är intresserad av att vara ledare inom något ämne, är vi också tacksamma för tips.

Varmt välkommen att ta kontakt med oss – Studieförbundet Vuxenskolan (tel 023-222 46 eller e-post [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se)) eller studiekommittén via Elsa Wolff ([elsa.wolff@tele2.se](mailto:elsa.wolff@tele2.se)).

## RESOR

Folkhälsomyndigheten och Regeringen har givit råd, riktlinjer och rekommendationer som i dagsläget gäller fram till 31 december. Av dem framgår att det är allas ansvar att hindra spridningen av sjukdomen covid-19. Om man är 70 eller äldre är det extra viktigt att begränsa sina sociala kontakter och undvika platser där människor samlas.

Mot bakgrund av detta har Resekommittén tillsammans med styrelsen för SPF Seniorerna Falun beslutat att inte gå ut med några nya resor i detta nummer av MedlemsNytt, dvs resor som skulle genomföras under juli, augusti och september.

*Hemliga resan, Båttur på Göta Kanal och Kinda Kanal* samt resan till *Albanien* kommer att inställas eller senareläggas. Berörda har informerats separat.

Två resor, *Kryssningen till Klaipeda* och *Visby* samt *Ölandsresan i Linnés fotspår* är redan inställda och berörda är informerade.

Förhoppningsvis kan vi genomföra dessa resor vid ett senare tillfälle.



Om riktlinjerna och rekommendationerna lättas och det är möjligt att genomföra resor innan nästa nummer av MedlemsNytt utkommer, kontaktar vi dem som anmält sig till de resor som redan är utlagda.

Vi kommer också annonsera eventuella resor genom gruppmejl.

EXKLUSIVT MEDLEMSERBJUDANDE

**VOULEZ-VOUS SPELA BOULE?**

**Boule till halva priset!**  
 Vardagar kl 15 - 17 och helger 13 - 17 spelar du boule för halva priset när du visar upp ditt medlemskort hos SPF Seniorerna i Falun. Ladda upp eller eftersnacka på franskt vis i vår bistro och bar. Välkommen!

Ring och boka på: 023-510 10

**PARC**  
 BISTRO • BOULE



*Villa Bergalid*

Välkomnar er att ha Bröllopsdag, Högtidsdag eller Minnesstund på Villa Bergalid i Falun

Boka på tel. 076-769 1057

Intendent Lars Astgård  
[www.bergalid.se](http://www.bergalid.se)



**Vi gör vardagen enklare!**

Vi söker pensionärer som vill jobba med oss!

STÄDNING • HANTVERK  
 SNICKERI • TRÄDGÅRD  
 IT / DATORHJÄLP  
 ... OCH MYCKET MER

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

**REGION DALARNA**  
 Dalarnas Hjälpmedelscenter

**Hjälpmedelsbutik och visningsmiljö**

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

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

**HJÄLPMEDELS-SHOPEN**  
 REGION DALARNA



**LUGNETS FYSIOCENTER**

**TRÄNING**  
 Årskort pensionär  
**2 100 kr**

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

TA MED ANNONSEN OCH PROV-TRÄNA GRATIS!

**DET LILLA GYMMET MED DET STORA** ♥

**KAMPANJ**



På grund av rådande omständigheter förlänger vi vår kampanj. Överför dina småfilmer och rädda minnen från förr! 20% på överföring till DVD t.o.m 30 maj

**FOTO&BILD**  
 SEDAN 1950

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

## Gamla Falun i färg med Göran Rogström

**Göran Rogström** är en av de berömda trillingarna från Rog. Han har ägnat sitt liv åt idrott, varit framgångsrik i både fotboll och bandy och utbildade sig till byggnadsingenjör.

– Jag har haft ett fantastiskt liv, sade han när han besökte SPF Seniorerna Faluns medlemsmöte i mars. Jag hade alltid lekkamrater.

Eftersom han och brodern Bengt var enäggs-tvillingar, var de två till förväxling lika. Och det kunde Göran dra nytta av när simborgarmärket skulle simmas hem. Bengt fick ta märket två gånger, en för sig själv och en för Göran.

*Göran Rogström. Foto: Inger Söderlund*



**Men nu var Göran Rogström** i Nybrokyrkan för att visa några gamla Falubilder ut sin samling, i färg. Hela 75 personer hade samlats, trots virusvarningar. Och vi fick se en lång rad bilder på Falun från förr, som vi kände igen – och inte kände igen! Flera var tagna långt före vår tid. Till exempel Centralpalatset från 1910, på den tid huset var försett med balkonger och torn och tinnar. Eller Dalregementets kaserner från det tidiga 1900-talet och den breda Faluån på en bild från 1905, då det inte fanns några stenlagda kajer, men med båttrafik.

Men en lång rad av bilderna var mer nutida, som Holmgatan med den gamla busstationen, Falanbiografen som byggdes 1935, men som fortfarande finns kvar, med samma exteriör nu som då.

Vissa vyer kunde vi lokalisera, andra var svårare. En gammal bild på ett lantligt missionshus, kunde identifieras av en man i publiken som den gamla Missionskyrkan som revs för att lämna plats åt Kristinehallen.

Sammanlagt gav bildvisningen oss en påminnelse om hur Falun förändrats genom året, från lantlig och glest bebyggd stad, till dagens stad.

**Som avslutning fick vi se** några svartvita privata bilder, från Görans och bröderna Bengts och Ingvars uppväxt i Rog, tillsammans med övriga syskon och släktingar.



*Så här såg Centralpalatset vid Stora Torget ut 1909. Från Göran Rogströms samling.*



*Ria-stugan är lik sig på en bild från 1968, men det gamla badhuset i bakgrunden finns inte mer, det revs 1974.*

*Från Göran Rogströms samling.*



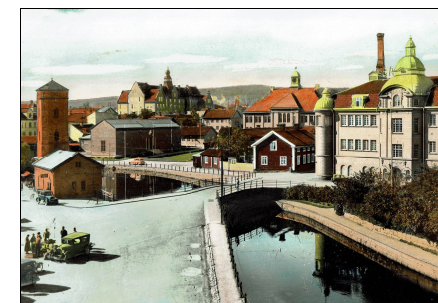
*Här på Villavägen bodde Selma Lagerlöf 1907–1910. Huset revs på 1960-talet, trots protester.*

*Från Göran Rogströms samling.*



*En vy som vi känner igen, den lilla dammen och huset i stadsparken på en bild från 1905, inte så olikt som det ser ut idag.*

*Från Göran Rogströms samling.*



*Här en bild från 1930-talet, men ändå med en rad välbekanta hus, Spruthuset, Konsthallen – som invigdes 1936 – Västra skolan, Ria-stugan och Medborgarhuset, och så det numera rivna badhuset.*

*Från Göran Rogströms samling.*

**Vid mötet informerade ordförande** Anders Sätterberg bland annat om några fyllnadsval. Den tredje personen i valberedningen är nu *Christina Haggren*, som också ingår i studiekommittén, ny i patientråden är *Marianne Häggblom* som verksamhetsansvarig.

*En husgrupp* är också inrättad, en grupp som ska finnas till hands inför ett framtida samarbete med PRO om Seniorernas hus.

Och så inreds ett nytt rum, i anslutning till expeditionen, till "vardagsrum" dit medlemmar ska kunna komma. Ännu ett steg för projekt "Aldrig ensam".

*Inger Söderlund*



## FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

### **Motionera Mera-lotteriet**

Vinterns period har nu avslutats. Rekordmånga har lämnat in sina motionskort. Tyvärr har Corona-pandemin satt käppar i hjulet för vår möjlighet att träffas och lotta fram vinnarna. Lottningen kommer att ske under hösten istället.

Sommarperioden är i full gång. Ut och rör på er! Det finns många alternativ. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) senast **torsdag 10 september 2020**.

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

### **Boule**

Allt boulespel är inställt tills vidare.

Om utomhuspelet kan starta blir det som vanligt på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna. Ta gärna med fika.

Liksom tidigare blir det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00. Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Om och när spelet kan komma igång meddelas på föreningens webbplats och i gruppmejl.

### **Bowling**

Vårsäsongens bowlingspel avslutades i förtid. När spelet kan återupptas beror på omständigheterna, förhoppningsvis i månadsskiftet augusti/september.

Bowlingen spelas liksom tidigare på **fredagar** i bowlinghallen på Falu Bowling & Krog med fyra olika starttider att välja på från kl 09.30 till 13.00.

Omstart meddelas på webbplatsen och i gruppmejl.

Panterbowlingen, som är ett landsomfattande seriespel för 55+ med cirka 170 lag indelade i grupper, avslutades i mars. Varje lag spelar på hemmabanen och rapporterar resultaten centralt. Av våra fyra lag lyckades ett lag vinna sin grupp och fick för detta diplom och plaketter. I laget ingick Carl-Göran Bergström (lagkapten), Jöran Lindblom, Kent Malmström, Lage Andersson, Tomas Lorenz, Bo Fagerlund och Rune Wester.

För information kontakta bowlingens kontaktpersoner: Hans Engström 0730-612 931, Kent Malmström 076-844 7918, Håkan Söderkvist 073-699 0480.



### **Stavgång**

Stavgång på onsdagar kl 10.00 med start på Magasinsbron är inställd tills vidare. Mera information i nästa MedlemsNytt.

Kontaktperson: Monica Hillner, 070-417 4232.

### **Skogsvandringar**

Vårens skogsvandringar är inställda. Förhoppningsvis kan vandringarna komma i gång till hösten med start preliminärt torsdag 3 september. Mer information i nästa MedlemsNytt.

### **Golf**

#### **Seniorgolf**

Den populära laggolfsen (scramble) på onsdagar är inställd tills vidare i enlighet med golfförbundets rekommendationer. Om det kan bli start i någon form efter den 1 juli återstår att se. En diskussion om alternativa möjligheter till spel diskuteras.

Möjligheter finns till golfmotion redan nu. Rangen är öppen och hela banan är öppen. Svinga lugnt – och ta en runda i ensamhet eller tillsammans med någon (högst två i bollen enligt rekommendationerna).



Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2020

**Årets föreningsmästerskap är tyvärr inställt**

### **I höstens program.....**

**Om det blir lättnader** i nuvarande restriktioner kommer vi i nästa nummer av MedlemsNytt bland annat att erbjuda:

**Mjukgympa**, måndagar kl 10.00 med start vecka 36.

Ledare: Lena Grönberg

**Funktionell träning**, måndagar kl 11.00 med start vecka 36.

Ledare: Lena Grönberg

#### **Vattengymnastik**

Vattengymnastiken återkommer igen till hösten med start vecka 37.

Lena Grönberg kommer att leda två grupper onsdagar kl 17.30-18.15 resp 18.15-19.00.

Catharina Hjortzberg-Nordlund leder också två grupper torsdagar kl 11.45-12.30 resp fredagar kl 11.00-11.45.

Vi har också bassängtider tisdagar kl 16.00-16.45 och onsdagar kl 16.00-16.45.

Tyvärr har vi i dagens läge ingen eller inga ledare till dessa tider. **Se nästa sida!**



### Hjälp! Vi behöver fler ledare i vattengymnastik!

Har du tidigare varit ledare för en gymnastikgrupp eller motionsgrupp, haft ledaruppgifter i annan verksamhet eller kanske av rent intresse kan tänka dig att leda en eller två grupper i vattengymnastik?

Kontakta Hans Thors, tel 023-179 26, 070-677 0549.

Du kommer naturligtvis att få viss utbildning.

Vill du ha mer information, kontakta gärna våra ledare Lena Grönberg (070-628 7441) eller Catharina Hjortzberg-Nordlund (070-572 0940).

## En fantastisk långvandring vinter!

Det har varit en fantastisk långvandring vinter. Vi har vandrat 18 tisdagar, med i genomsnitt 43 deltagare. Rekordet är 71 personer, när vi gick Trons Lassers vandring från Vålberg. Det har åtminstone varit 155 olika deltagare.



Sista vandringen kom vi till "Dansbanan" vid Djuptjärn. En sinnrik konstruktion som byggts på uppdrag av Stora för representationsjakt under 90-talet.

Det här var sjätte säsongen med långvandringar och det var rekord på alla sätt. Första säsongen, 2014, omfattade sex vandringar med tio deltagare i snitt. Största antalet vandringar innan det här året, var nio. Det var vintern 2015-16, när vi kunde vandra in i januari.

Antalet deltagare har ökat kontinuerligt. Förra året var det 28 i snitt, vilket ökade till 43 i år.

Säsongens vandringar har gått vid Trätekolsvägen, Rostberg, Garpenberg, Insjön, Dammsjön vid Solvarbo, Tomtens koja vid Hinsnoret, Tomnäs, Kapellgrund, Vålberg, Stabergs klack, Flogberget, Karlsbyns fäbod, Sågsbo, Tjärnaberget, Lunån, Boda i Svärdsjö, Östra Silvberg och Stångtjärn.

Vi återkommer förhoppningsvis första tisdagen i november!

Mats Hiertner

## Vi som sitter i karantän

Vi har ju tid att här hemma ägna oss åt diverse (om vi inte går på promenad). Som att kolla på Wikipedia. Det gjorde jag och kunde då läsa detta om just begreppet "karantän".

"Ordet karantän har kommit via franskans *quarantaine* från det italienska uttrycket *quarantena*, och betyder "fyrtio dagar(speriod)". Uttrycket skapades i Venedig efter ett krav på fartyg som anlänt från fjärran länder, och deras besättning, att ligga isolerade på redde i fyrtio dagar innan de släpptes in i hamnen, för att bevisa att det inte fanns någon pest eller annan smittsam sjukdom ombord. Regeln skall enligt en uppfattning ha sitt ursprung i Dubrovnik och införts på 1300-talet efter digerdöden."

Det var uppenbarligen lättare på den tiden att genomföra strikta regler. Dessutom var det ju väldigt mycket färre personer som reste mellan länder. Strikta karantänregler tillämpades tydligen så sent som vid förra sekelskiftet (dvs skiftet mellan 1800- och 1900-talen). Så här står det om ön Fejan som ligger långt ut i Stockholms skärgård (utanför Kapellskär):

"Mot slutet av 1800-talet svepte en ny koleraepidemi fram över Europa och de svenska myndigheterna ville stoppa sjukdomen vid landets gränser. Ostkustens karantänstation för fartyg från Ryssland och Finland förlades till Fejan där ett sjukhus, Wasa, byggdes under sommaren 1892 tillsammans med en läkarvilla som ursprungligen varit avsedd att bli missionsstation i Kongo. 1894 internerades Orphei Drängar efter en konsertturné i österled på Fejan efter det att en medpassagerare på ångaren *von Döbeln* från St Petersburg hade insjuknat i kolera under resan och avlidit vid framkomsten till Fejan. Orphei Drängar bildade under de veckor de tillbringade på ön en särskild kör som de galghumoristiskt kallade 'Koleratursångarna'.

Fyra personer dog på Fejan sommaren 1894, men sjukdomen nådde aldrig Stockholm.

Karantänstationen var i drift fram till 1930-talet."

Numera är sjukhuset vandrarhem.



Text: Bo Båvertoft

Foto: Einar Spetz

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

### SPF Seniorernas representanter:

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

### Aktuellt från KPR

I årets första möte med Kommunala pensionärsrådet den 3 mars deltog ett trettiotal representanter för PRO, SPF Seniorerna, SKPF och Vision. Omvårdnadsnämnden representerades av ordföranden Camilla Andersson Sparring och ledamoten Barbro Ödlund. Sektionschefen i omvårdnadsförvaltningen, Jonas Hampus, är en mångkunnig medarbetare som medverkade under hela mötet. Ordföranden i KPR, Katarina Gustavsson, ledde mötet och Karin Aldskogius var sekreterare.

**Falu kommuns budget-och skuldrådgivningsverksamhet.** En mycket intressant föredragning fick vi av budget- och skuldrådgivare Peter Kindström. Många äldre lever med skulder men få söker hjälp – de skäms över sin situation och berättar inte om den men de kan få skuldsanering .

**Kopparstaden.** Susanna Karlevik, VD för Kopparstaden, informerade om boenden för äldre. 4300 personer står i kö för seniorboende och 1800 för trygghetsboende. Kötiden för seniorboende är nu 6 år och för trygghetsboende 3,5 år. På boendena ska det vara tillgänglighetsanpassade allmänna ytor, det ska finnas hiss och sophantering ska vara lättillgänglig och ha full sortering. Kopparstaden planerar boenden utifrån kommunens boendepplan för äldre 2019-2030. Ett önskemål från oss är att vi får vara med och tycka till i ett tidigt skede av planeringen av lägenheter. Kopparstaden har lokaler som skulle kunna utnyttjas mer. De vill ha ett samarbete med kommunen gällande trivselpengar och tillgänglighetslokaler. Kravet för att få trivselpengar är att de aktiviteter som anordnas är öppna för alla, man kan inte begränsa till en viss organisation.

**Information.** Omvårdnadsförvaltningens nya chef, Kristina Kumlin Bergenstråle, presenterade sig. Hon bor i Sandviken och har arbetat i äldreomsorgen under större delen av sitt arbetsliv.

Jonas Hampus berättar att det för dagen inte är någon kö till vård- och omsorgsboendena.

Rutin för kontroll i brottsregistret av personer som ska anställas är införd. Samma rutin kommer att tillämpas också för redan anställd personal.

**”Tillsammans mot ensamhet”** är ett projekt som nu engagerar alla pensionärsorganisationer. SKPF har startat en föreläsningsserie och avser att ordna studiecirklar som är kopplade till det som tas upp på föreläsningarna.

PRO Svärdsjö har bjudit in till fikastunder med målsättning att hitta de ensamma äldre som aldrig är med på aktiviteter. Man åker gemensamt till ett café för att umgås och fika.

Gunilla Barkar berättade att SPF Seniorerna har kommit igång med studiecirklar. Ett möte har ordnats där Jonas Hampus deltog. En grupp har varit ute på boenden. Man planerar nu tillsammans med hemtjänsten för besök hemma hos ensamma.

Vi efterlyser en broschyr om demenssjukdomar. Jonas Hampus kommer att se till att en sådan tas fram av omvårdnadsförvaltningen.

Margareta Dunkars

### Vad tycker du om maten?

Har du synpunkter på den mat som levereras från Haraldsboköket till särskilda boenden och till hemma-boende pensionärer?

SPF Seniorerna Faluns representant i kommunens matråd är Margareta Dunkars.

Kontakta henne per telefon 076-808 54 85 eller e-post [margareta@dunkars.se](mailto:margareta@dunkars.se)



## Stadsbiblioteket

### Boken kommer

Om du på grund av ålder eller handikapp inte kan komma till stadsbiblioteket, kan biblioteket komma till dig. Vi kör gratis hem böcker (även talböcker) till dig en gång i månaden.

Ring Marie Wallin, tel 023-822 37

### Boken kommer – digitalt

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

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



## PATIENTRÅDEN

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

<b>Vårdcentral:</b>	<b>SPF Seniorernas representanter:</b>
<b>Britsarvet:</b>	Eva Grönlund, 070-719 3087, gronlund.falun@gmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, stortekla@hotmail.com
<b>Grycksbo</b>	Sigrid Strand, 072-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 023-510 96, silja.lagerberg@gmail.com
<b>Norslund</b>	Ulla Jansson, 023-178 88, ulla.bi.jansson@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
<b>Tisken</b>	Ingvar Mårtensson, 023-310 23, ingvar.martensson43@gmail.com Jörgen Adolphson, 073-975 9410, info@fredrikadolphson.se
<b>Falu vårdcentral</b>	Urban Björn, 070-311 7131, urban.bjorn@tele2.se Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
<b>Samordnare:</b>	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

### Aktuellt från Patientråden

Patientråden har inte haft några nya möten att rapportera från.

## FRIA FILMER FRÅN DALARNAS MUSEUM!

Många sitter just nu hemma på grund av rådande omständigheter. Därför släpper Dalarnas Museum nu sina betalfilmer fria.



Det gäller till exempel:

- Falukrönika 1 och 2
- Dalarapsodi 1 och 2
- Falun 1940-talet
- Falun 1950-talet
- Selma Lagerlöf och Falun
- Skid-SM i Falun 1935

Se dem på  
[www.dalarnasmuseum.se](http://www.dalarnasmuseum.se)

Det kommer att fyllas på med fler filmer under hela våren.

## Skönsång och gitarrspel på årsmötet

Omkring 160 medlemmar bänkade sig i Nybrokyrkans kyrksal den 13 februari för SPF Seniorerna Faluns årsmöte. Och de fick uppleva ett vänligt och problemfritt årsmöte. Alla förslag gick igenom, revisorerna var nöjda och styrelsen fick ansvarsfrihet. Själva årsmötesförhandlingarna kan man läsa om i förra numret av MedlemsNytt (2020:1).

Mötets höjdpunkter kom efter det att förhandlingarna var avslutade. Då steg nämligen vår egen kör upp och sjöng tolv vackra visor, bland annat *Strövtåg i hembygden*, Frödings dikt som Borlängebandet Mando Diao gjort odödlig. Och *I Duvemåla hage* ur Kristina från Duvemåla av Björn Ulvaeus och Benny Andersson, och *Somewhere over the rainbow* ur Trollkarlen från Oz. Kören leddes som vanligt av Margareta Åberg och ackompanjerades av Mats Åberg på flygel.



En överraskning bjöds också: Gitarrikonen Per-Olof Hedlund framförde *Españoleta*, tillsammans med Mats Åberg på orgel, ur *Fantasia para un gentilhombre* av den spanske kompositören Joaquín Rodrigo. Mycket njutbart!

Mötet avslutades med kaffe och information om bland annat projekt "Aldrig ensam".

Margareta Åberg ledde oss i allsång som avslutning.

Mats Åberg växlade om mellan orgel, flygel och piano. Medan kaffet dracks spelade han *Für Elise* av Ludwig van Beethoven på piano.



Text och foto:  
Inger Söderlund

## Officersmässen Falun – med musik

Den 18 februari hälsades 42 förväntansfulla SPF:are välkomna till officersmässen på Dalregementet av major Jan-Ola Nyström. Jan-Ola är mässdirektör och han började med att berätta att den här officersmässen är en av få som finns kvar på sin ursprungliga plats vid ett nedlagt förband.

**Tidigare fanns det tre befälkårer**, underbefäl, underofficerare och officerare och alla hade sin egen mäss. Officersmässen i gamla kanslihuset har legat på samma plats sedan regementet flyttade till Falun från Rommehed 1908. Vid den tiden fanns det ca 40 officerare på regementet, eller som det en gång hette ”I staden tjänstgörande officerare”. Kadetter och yngre fänrikar erbjöds möjligheten att bo i rum på våningen ovanför mässlokalen. Det hände att fänrikar som kom hem till regementet efter utbildning fick en tjänst på regementet, men de fick ingen lön. Då fick de bo i rum ovanpå mässen och fritt äta sina måltider i mässen. Det här var ju långt före mobiltelefonernas tid, så man umgicks på mässen på ett helt annat sätt än dagens umgängesformer.

Officerskåren äger fortfarande inventarierna på mässen och mässföreningen driver fortfarande mässen. Det är inte mycket som förändrats sedan nedläggningen 2000. De som besökte mässen före nedläggningen och kommer tillbaka idag, de känner igen sig.

**I matsalen finns den** berömda Austerlitz-tapeten. Det är en stor målning över trekejsarslaget vid Austerlitz



1805 mellan Napoleon, tsar Alexander av Ryssland och tysk-romerske kejsaren Frans av Österrike. Tapeten inköptes av officerarna och sattes upp i Rommehed 1820. Den blev sedan nerplockad och glömdes bort, innan den hittades 1935 av några officerare som röjde på en vind i Rommehed. Officerskåren bestämde att tapeten skulle sättas upp på mässen i Falun, men konstaterade samtidigt att den måste restaureras. Konstnären Stig Borglind i Svärdsjö fick uppdraget och restaurerade tapeten. Som betalning fick han behålla en del av tapeten. Den delen hänger nu som en tavla i ett annat rum på mässen då den vid hans bortgång återlämnades till officerskåren.

**Under en rundvandring på mässen** berättade Jan-Ola om de olika rummen, som ser ut som de gjort de senaste 50 åren. Undertecknad blev som kadett in på mässen första gången 1971 och kan bekräfta att det stämmer. Officer var tidigare ett mansyrke, men Jan-Ola berättade att de första kvinnliga officerarna kom till regementet 1987.

Idag används mässlokalerna av militären som finns i Falun jämte olika militära intresseföreningar. Även företaget som finns på gamla Dalregementet utnyttjar mässen.

Som avslutning på besöket serverades kaffe och Björkboda Blås underhöll med musik i Stora klubbrummet.

*Text och foto: Herbert Carlén*



## Hallå Herbert Carlén!



### Du är ny ansvarig för Informationskommittén – och tidigare ordförande i SPF Seniorerna Falun – vem är du?

– I samband med värnplikten och officersutbildning hamnade jag 1976 i Falun. Som officer tillhörde jag Dalregementet fram till nedläggningen 2000. Under min tid som officer har jag tjänstgjort och bott på flera platser i Sverige och utomlands. Det har sammanlagt blivit 12 år utomlands.

Min hustru kommer från Öland och för ett par år sedan kände vi att vi ville prova på att flytta dit. Där tog det inte så lång tid innan vi båda upptäckte att det inte kändes rätt, så förra sommaren flyttade vi ”hem” igen.

### Hur ser du på Informationskommittén och kommitténs arbete i föreningen?

– Det är verkligen kul att vara ansvarig för informationskommittén. Det är en kommitté med flera olika kompetenser, som alla bidrar till att föreningen får ut information om alla de aktiviteter som genomförs i vår förening.

Jag fick möjlighet att delta i ett möte innan jag tog över och blev djupt imponerad av de som jobbar i kommittén. Alla, ingen nämnd och ingen glömd, tar ansvar för sin del i informationskedjan och tillsammans är vi delaktiga i att all information kommer ut till medlemmarna.

### Är det något du vill tillägga?

– Det känns bra att återigen engagera sig i SPF Seniorerna i Falun, Sveriges största SPF-förening och en förening med en enorm inneboende kraft. Vi har så många funktionärer som gör ett fantastiskt jobb för att en bra förening ska bli ännu bättre, vilket är jättekul.

*Inger Söderlund ställde frågorna och fotade*

### SPF Seniorernas kongress

kommer att genomföra digitalt den 12 juni. Efter beslut om årsredovisning, ansvarsfrihet, ny styrelse etc ajourneras kongressen och motioner, nya stadgar etc behandlas i början av hösten.

### Finns du på Facebook?

Du vet väl att vår förening också finns där? Där lägger vi ut "påminnelser" om kommande föreningsaktiviteter och länkar till nya referat på vår webbplats.



Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer", så kommer våra inlägg att synas när du går in på Facebook. Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen, så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

### Du som inte är med på Facebook:

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

### Har du inte Facebook?

Då kan du följa föreningens facebookinlägg på [www.spffalun.se/facebook-flode/](http://www.spffalun.se/facebook-flode/)

### Med QR-koden till höger

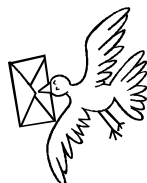
kommer du till vår Facebooksida.



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

**Har du e-post?** Vill du få information om aktuella aktiviteter via gruppmejl?

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se) så för vi in dig i medlemsregistret. Vi kan då vidarebefordra information till dig.  
*Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna Falun!*



**Nu även grupp-SMS!** Om du inte har e-postadress, kan du nu få motsvarande information i din mobiltelefon genom **grupp-SMS**.

Meddela ditt namn och ditt mobiltelefonnummer till föreningens expedition (tel 023-690 45). *Gäller endast medlemmar i SPF Seniorerna Falun!*

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

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



### SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2500 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

- Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer.
- Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt.

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

**Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

**Medlemsavgift 2020: 260 kr** inklusive avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (160 kr). Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds i februari varje år.

*Till nya medlemmar* utsänds inbetalningskort på medlemsavgiften så snart de registrerats hos förbundet.

Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år.

Det bankgironummer som är angivet på inbetalningskortet för medlemsavgiften **kan endast användas för inbetalningskort/fakturor med OCR-nummer utsända från förbundet.**

**För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330** användas.

### Om försäkringar

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

På [www.skandia.se/spfseniorerna](http://www.skandia.se/spfseniorerna) finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial.

Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post [spfseniorerna@skandia.se](mailto:spfseniorerna@skandia.se).

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

**Försäkringsbolaget If** ger viss rabatt till medlemmar i SPF Seniorerna. Läs mer på förbundets webbplats [www.spfpension.se](http://www.spfpension.se).

**SPF Seniorerna Falun**

**Adress:**

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: [falun@spfdalarna.se](mailto:falun@spfdalarna.se)

Webbplats: [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)

**VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!**

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

**VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!**

*Varje annons når våra 2500 medlemmar*

Annonsansvarig: Barbro Carnehag, 073-421 53 84, [barbro.carnehag@gmail.com](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

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

Stoptider och utgivningsdagar 2020:

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

---

**SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2020:2**

*Ansvarig utgivare:* Anders Sätterberg, [anders.futurefalun@outlook.com](mailto:anders.futurefalun@outlook.com)

*Redaktion:*

Herbert Carlén, [herbertcarlen@gmail.com](mailto:herbertcarlen@gmail.com)

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

Inger Söderlund, [inger.soderlund@journalisterna.com](mailto:inger.soderlund@journalisterna.com)

Bo Bävertoft (webbplatsen), [bo.bavertoft@bahnhof.se](mailto:bo.bavertoft@bahnhof.se)

Per Börjesson (webbplatsen), [perbo@telia.com](mailto:perbo@telia.com)

Barbro Carnehag (annonser), [barbro.carnehag@gmail.com](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

Margreth Lindgren (gruppmejl), [evymargreth@gmail.com](mailto:evymargreth@gmail.com)

