

INFÖR SOMMAREN



Munskydd på – nu är Pia Ström-Bildt, pensionerad distriktssköterska, redo att vaccinera. Läs på sidan 23.

(Foto: Inger Söderlund)

Styrelse 2021

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Kerstin Assmundson	076-103 5252
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Herbert Carlén	073-805 5700
	Birgitta Wallman	070-330 4709
Revisorer:	Gunilla Runström	070-256 5453
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Håkan Hedell (ers)	023-209 97

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

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Husgrupp:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommitté:	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:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Christina Haggren	070-695 4756
Valberedning:	Anders Runström	070-266 9450

Expedition/information

Telefon, expedition:	023-690 45
Telefontid:	Helgfria tisdagar kl 10-12 (tills vidare)
Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun INGA BESÖK FÖR NÄRVARANDE
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Eva Wind, Lisbeth Lundin
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
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.

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

Ordföranden har ordet

När jag, i skrivande stund, tittar ut genom fönstret ser jag stora snöflingor falla. Den senaste tiden har inte framkallat några vårkänslor, kan man säga. Som vanligt får vi leva på hoppet och tron på en härlig vår och att vi får en skön sommar.

När ni läser detta är de flesta av oss vaccinerade en gång och många även en andra gång. Det betyder att vi har först och främst fått ett skydd mot allvarlig sjukdom. Det innebär inte att vi kan börja leva som vanligt igen. Även om vi fått vårt vaccin kommer vi att behöva följa de rekommendationer som Folkhälsomyndigheten och regeringen lagt fast. Förhoppningsvis har vi fått nya rekommendationer att förhålla oss till från 17 maj.

Jag återkommer till vikten av att vara följsam till alla de restriktioner som gäller, så att vi snabbare kan få ett normalt tillstånd. Tyvärr kan man läsa i tidningen att vissa seniora organisationer inte fullt ut följer rekommendationerna.

Styrelsen har haft ett digitalt möte med alla verksamhetsansvariga under april. Det känns bra att kunna konstatera att beredskapen är hög för att kunna dra igång verksamheten efter sommaren. Vi tror då att förutsättningarna finns, även om kanske antalet deltagare kan vara begränsat.

Våra samtal med kommunen gällande lokalfrågorna utgår ifrån att vi kan få boka Wallmanssalen från mitten av augusti. När det gäller mottagningsköket har vi just nu dialog kring ritningarna. Färdigställandet planeras också till mitten augusti.

I december 2020 överlämnade vi tillsammans med PRO och SKPF vår vision för gemensamma aktiviteter som vi kallat "Tillsammans i Falun". Vi har fått en återkoppling för att kunna starta med öppet hus-verksamheten från september till och med december 2021 och även våren 2022. En styrelse för detta arbete har utsetts och arbetar nu med att planera

för denna start. Förutom två representanter per organisation finns

Omvårdnadsförvaltningen representerad.

Vi får återkomma på vår hemsida med information om program m m när det växer fram. Även här har pandemin slagit till och försenat arbetet.

Den 27 maj har SPF Svärdsjö-Enviken sitt årsmöte. Vid deras extra årsmöte hösten 2020 beslutades enhälligt att föreningen skulle gå upp i SPF Seniorerna Falun. Detta beslut har aktiverat folk lokalt, så att nu föreligger ett förslag till årsmötet om en ny styrelse. Årsmötet kommer därför att behöva ta ställning för något av de båda förslagen. Oavsett vilken utgång som blir resultatet känns det angeläget att utveckla det samarbete som startats mellan våra två föreningar.

Det känns mycket bra att kunna konstatera att frågan om ett Trygghetsboende har kommit till ett förverkligande. Intresset har varit stort bland våra medlemmar. På Yxhammargatan kommer 29 lägenheter att byggas med tillhörande gemensamhetslokal. Vår Trygghetsboendegrupp tillsammans med Gruvstaden svarar för informationen till de som anmält sig, samt det fortsatta arbetet för att etablera organisationen för de kooperativa Hyresrätterna.

Som framgår händer det, trots pandemin, en hel del kopplat till vår verksamhet. Nu hoppas vi att kunna träffa nya medlemmar under hösten. Vi hoppas även kunna erbjuda vissa aktiviteter som vi gjorde förra sommaren. Men allra helst att vi kan komma i gång med vår verksamhet i höst. Förutom våra medlemsmöten finns i planeringen ytterligare en aktivitet per månad med inriktning på underhållning.

Så HÅLL I och HÅLL UT och var rädda om er. Ha en skön sommar!

Anders Sätterberg, ordf



MEDLEMSMÖTEN

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

Från hösten hoppas vi kunna mötas fysiskt igen och då i Wallmanssalen i Seniorernas hus. Om den inte är klar till första mötet, kommer detta att äga rum i Nybrokyrkan. Information kommer via gruppmejl och på webbplatsen.

Vi hade förhoppningen att kunna genomföra en sommarutflykt i slutet av maj, men den kommer att flyttas till slutet av augusti.

Det är också osäkert om vi kan genomföra den årliga utflykten för våra 80+-medlemmar i slutet av juli. Vi återkommer om det går, när restriktionerna lättar.

Onsdag 9 juni – digitalt medlemsmöte: Torsten Hedbom

Länk skickas via mejl och på webben

Vår egen medlem Torsten Hedbom håller en föreläsning med titeln:

”Produktutveckling och upptäckarglädje även som senior eller pensionär”.

Onsdag 11 augusti kl 13.30

Medlemsmöte i Wallmanssalen: Anders Wiklund

Anders Wiklund är bl a viltvårdare och har arbetat med ett projekt avseende tätortsnära jakt. Han kommer att berätta om ”Viltvård enligt Falumodellen”, för vilket han har tilldelats Älgskadefondsföreningens utmärkelse ”Guldälgen”.

Anmälan fr o m 3 augusti t o m 10 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen (tel 023-690 45 tisdagar kl 10-12). Maxantal deltagare ännu ej fastlagt. **Information:** Hanne Hedin, tel 070-433 6477

Onsdag 8 september kl 13.30

Medlemsmöte i Wallmanssalen: Lars Jalkevik

”Tryggare ekonomi på äldre dar” – en övergripande information om senior-ekonomi, familjejuridik, framtidsfullmakt, fonder och spara/låna.

Om intresse finns kommer ett antal studiecirkelar i ämnet att genomföras via Studieförbundet Vuxenskolan.

Anmälan fr o m 31 augusti t o m 7 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen (tel 023-690 45 tisdagar kl 10-12).

Maxantal deltagare ännu ej fastlagt. **Information:** Hanne Hedin, tel 070-433 6477

ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 26 augusti kl 13.00:

Sensommarutflykt till Rankhyttans Herrgård

Med anledning av dryga 500-årsjubileet för Gustav Vasas resor i Dalarna och som fortsättning på Daniels Sven Olssons föredrag i mars gör vi en utflykt till Rankhyttans Herrgård. Vi börjar med gemensam lunch i herrgården kl 13.00. Sedan förflyttar vi oss ut i ladan där Gustav Vasa och hans dräng tar emot.

Vi avslutar med kaffe kl 15.00.

Minst 30 och högst 40 personer. Vi åker i egna bilar.

Anmälan fr o m 10 augusti t o m 24 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen (tel 023-690 45 tisdagar kl 10-12).

Pris: 165 kr/person. Inbetalas i samband med anmälan.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Tisdag 21 september kl 11.00: Besök i Kristine kyrka

Vi besöker nyrestaurerade Kristine kyrka. Kyrkvärd Birgitta Lindqvist guidar oss runt och berättar om den historiska restaureringen. Har vi tur kommer sköna toner att höras från barockorgeln. Minst 10 och högst 50 personer.

Anmälan fr o m 14 september och t o m 20 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen (tel 023-690 45 tisdagar kl 10-12).

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64

*För mer information, kontakta gärna expeditionen eller undertecknad
Hanne Hedin, Programkommittén, tel 070-433 64 77*

* * *

Brevduvor sökes!

Vill du bli brevduva och hjälpa oss att dela ut MedlemsNytt?
Vi söker nu brevduvor/reserver i Haraldsbo, Humlebacken och på Gruvgatan/Elsborg.
Hör av dig till oss!

Anna Boklund 070-576 5950, anna.boklund@gmail.com

Mats-Gunnar Lönn 072-515 4278, mg.l@telia.com



Har du haft e-postadress hos tele2.se eller Comhem?

Eftersom **tele2.se** och **Comhem** har stängt ner sina e-posttjänster, har vi tagit bort dessa e-postadresser ur föreningens medlemsregister.

Vi har ringt de flesta medlemmar som haft dessa e-postadresser och fått många nya adresser som vi har kunnat lägga in i medlemsregistret.

Men det finns 10-15 medlemmar som inte hört av sig till oss med någon ny adress. Vi vill påminna er om att det är viktigt att ha en e-postadress för att löpande få aktuell information via gruppmejl från SPF Seniorerna Falun.

Är du en av dem som ännu inte hört av sig till oss med ny e-postadress, kontakta **Kersti Jungsbo** (tel: 070-576 54 56, e-post andersson.kersti@gmail.com) eller

Torsten Gudmunds (tel: 072-218 22 35, e-post: torgum@telia.com)!

RESOR

Anmälan: Se respektive resa.

På www.spf.se falun under Resor finns allmänna anvisningar beträffande anmälan till resor.

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

En båttur på GÖTA KANAL och KINDA KANAL

3-dagars resa 22-24 juli

Resa till vackra Östergötland med Linköping, båttur på både Göta kanal och Kinda kanal samt stadsvandring med guide i Vadstena och besök på Sancta Birgitta Klostermuseum.

Vi lämnar Falun en tidig morgon med buss och färdas söderut mot Linköping. Vi gör stopp efter vägen för fika och lunch (ingår ej i resans pris). Vi besöker friluftsmuseet i Gamla Linköping, och efter en kort introduktion avrundas besöket med lite tid på egen hand. Vi åker sedan vidare till vårt hotell och avslutar kvällen med en gemensam middag på hotellet.

Efter frukost beger vi oss till Berg där en båttur på 3,5 timmar på Göta kanal mellan Berg och Borensberg väntar. Ombord serveras vår lunch. I ett stillsamt tempo passerar vi slussar och akvedukter, förbi vida slätter och över blanka sjöar. Efter båtturen åker vi vidare mot Vadstena där vår guide möter upp och berättar om Vadstenas långa historia. Vi vandrar från slottet via stadskärnan till klostret. Tillbaka på hotellet serveras en gemensam middag.

Nästa morgon är det dags att packa väskorna. Efter frukost lämnar vi Linköping för en båttur på Kinda kanal. Den gamla vattenvägen flyter söderut. Under färden serveras vi en lunch och framme i Sturefors möter vår buss upp. Nu återstår endast hemresan till Falun.

Pris: 4.335 kr. Priset är baserat på minst 30 personer i gruppen. Max antal 40 personer. I priset ingår två nätter i Linköping på Quality Hotel Ekoxen med del i dubbelrum, två frukostar, två middagar och två luncher. Utflykter och entréer enligt program samt reseledare. **Tillägg:** Enkelrum 550 kr samt avbeställningsskydd 300 kr per person (men kolla med ditt försäkringsbolag eller ditt betalkort om dessa täcker avbeställningsskydd).

Anmälan tidigast tisdag 1 juni och senast tisdag 15 juni via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415, elsie.karls-son@telia.com

Researrangör: Tobbes Resor AB, tel 0226-671 30, info@tobbesresor.se

Logi: Quality Hotel Ekoxen, <https://www.nordicchoicehotels.se>

Världsarvet HÖGA KUSTEN

5-dagars resa 25-29 augusti

med egen reseledare och lokala guider och med bl a besök på Mannaminne, utflykt till Skuleberget-Ulvön och boende i Kramfors. På hemvägen ser vi Döda fallet och Thaipaviljongen i Utanede. En resa i samarbete med ReseSkaparna. För komplett resebeskrivning, se vår webbplats www.spf.se/falun .

Pris: vid 25 personer **8.650 kr**, vid 30 personer **8.550 kr** respektive vid 35 personer **8.350 kr**. I priset ingår allt som presenteras i resefakta på vår webbplats.

Tillägg: 500 kr för enkelrum.

Anmälan tidigast tisdag 1 juni och senast tisdag 22 juni via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45.

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

Att söka sin väg - OTTILIA ADELBORGMUSEET och GAGNEFS MINNESSTUGA

En halvdags bussutflykt kring månadskiftet juli/augusti

I sommar har Dalarnas museum och Otilia Adelborgmuseet ett samarbete om konstnärsvännerna Otilia Adelborg och Hilma af Klint. Utställningen i Gagnef fokuserar på konstnärernas vänskap och Hilma af Klints besök hos Otilia Adelborg i Gagnef.

En förutsättning för vår tur är förstås att Corona-läget gör det hela möjligt, men planen just nu är att halva gruppen besöker museet medan den andra halvan tittar på Gagnefs Minnesstuga, som skapades av Otilia.

Besök på Dalarnas museum ingår **inte** i vår utflykt, men vi rekommenderar att var och en gör ett besök där före eller efter vår utflykt.

Pris: Meddelas senare.

Anmälan: Anmäl intresse till ulla.immler@gmail.com (eller mobil 070-460 69 11), så kommer du att få ytterligare information allteftersom. Informationen kommer även att läggas ut på vår webbplats www.spf.se/falun .

När alla detaljer är klara, sätter vi ett datum för sista anmälningsdag.

Resesamordnare: Ulla Immler, ulla.immler@gmail.com tel 070-460 69 11

DALAFJÄLLEN och NJUPESKÄR

2-dagars resa mitten/slutet av september

Det är roligt och lätt att fundera på kommande resor, men när det kommer till detaljplaneringen är det inte längre så lätt. Priset t ex – vilka rekommendationer och regler kommer att gälla för antal passagerare i bussen? Behöver guidade turer delas upp i flera mindre grupper? Därför kan vi i dagsläget bara presentera en ram för resan, utan pris och tidpunkt.

Dag ett åker vi med buss mot norra Dalarna, vi stannar vid ett besöksmål för lunch. Därefter fortsätter vi till ett hotell i Dalafjällen. Under kvällen erbjuds en föreläsning med anknytning till fjällvärlden.

Dag två åker vi till nationalparken Njupeskar, med Sveriges högsta vattenfall. Efter en föreläsning på/vid Naturum är det dags för promenad, som var och en tar i sin egen takt. Vi äter även lunch vid Njupeskar, innan det är dags att börja återresan till Falun.

Pris: Meddelas senare.

Anmälan: Anmäl intresse till ulla.immler@gmail.com (eller mobil 070-460 69 11), så kommer du att få ytterligare information allteftersom. Informationen kommer även att läggas ut på vår webbplats www.spf.se/falun.

När alla detaljer är klara, sätter vi ett datum för sista anmälningdag.

Resesamordnare: Ulla Immler, ulla.immler@gmail.com, tel 070-460 69 11

Planerade resor 2021

Under hösten planerar vi att genomföra Hemliga resan och sedvanlig julbordsresa. Informationsdag om planerade resor 2022 arrangeras torsdagen den 18 november 2021. Plats, klockslag m m meddelas i nästa nummer av MedlemsNytt.

* * *

Seg webb?



Har du tyckt att vår webbplats är väldigt "seg"?

Dvs att det har tagit väldigt (vääääldigt) lång tid för att ladda en sida? Så att man tror att det inte kommer någon sida?

Så har det varit. Vad det beror på begriper vi inte.

Nu är programmet uppdaterat till en ny version.

Så nu ska det gå snabbare.

Testa genom att klicka runt på webbplatsen:

<https://www.spfseniorerna.se/falun>



Kommunala fastighetsbolaget Kopparstaden har sänkt åldersgränsen för **trygghetsboende**.

Numera kan du ställa dig i kön redan vid 63 års ålder och söka lägenhet från 65 år.



Nytt lågpriskort på bussarna

Dalatrafik inför i höst ett nytt kort för resenärer över 65 år. Det kostar 200 kr i månaden och ska gälla bussresor i hela Dalarna, alla tider på helgerna och vardagar klockan 9-14 och 17-06.

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

Fortfarande påverkas vi alla av den rådande pandemin med Corona. När vaccineringsprogrammet nu kommit igång, hoppas vi att smittorisken minskar drastiskt och att vi kan återgå till våra fysiska möten igen. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och återkommer via SPF Seniorerna Faluns webbplats så snart vi kan erbjuda fysiska cirklar.

ANMÄLAN	All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfseniorenafalun, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46. Kursen kan starta då tillräckligt många är anmälda.
INTRESSE-ANMÄLAN	Du kan göra en intresseanmälan till vissa kurser där information saknas om datum, tid eller annat. Om och när kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	För närvarande erbjuder vi främst digitala studiecirklar och kurser som du når via din bärbara dator, surfplatta eller smartphone. Vilken digital plattform som används, samt hur det går till att koppla upp sig, får du information om innan kursstart. I annat fall gäller träffar utomhus på angiven plats.
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.
FRÅGOR	<i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig

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

Reservation för ev ändringar. Se aktuellt program via SPF Seniorerna Faluns webbplats: Klicka på Kurser.
Obs: När kurserna startat, är de inte längre synliga på webbplatsen.

Sommarens utbud

BLI DIGITAL - kom igång och bli trygg med att träffas digitalt

Föranmälan

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

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

Ledare: Per Börjesson

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

Kostnad: Ingen avgift

ATT ANVÄNDA ZOOM FÖR DIGITALA TRÄFFAR/MÖTEN

- praktiska övningar

Vi provar den digitala plattformen Zoom. Hur fungerar den? Hur kopplar jag upp mig och vad ska man tänka på när man deltar tillsammans digitalt?

Här får du chans att prova och testa plattformen för att själv kunna koppla upp dig i kommande träffar eller möten.

Ledare: Per Börjesson

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

Kostnad: Ingen avgift

SKAPA FOTOBOK AV DINA DIGITALA FOTON

- digitalt på distans

Intresseanmälan

Lär dig hur du skapar en fotobok med dina digitala bilder och vad som är bra att tänka på innan du börjar. Vilka alternativ finns för att skapa fotoböcker? Hur väljer du rätt leverantör och vilken är bäst för dig? Välj och sortera bilder. Vi skapar en fotobok tillsammans som exempel.

Studiecirkeln har fem träffar och ges digitalt via mötesplattformen Zoom. Innan kursstart får du instruktioner och en länk via din e-post.

Ledare: Georgios Grigoriadis

Fem tillfällen, kvällstid. Datum och tid meddelas senare.

Kostnad: 300 kr

Följande studiecirklar och kurser planeras starta till hösten om restriktionerna kring pandemin tillåter:

Linedance

Handarbete: Vi virkar, stickar och syr, måndagar

Handarbete: Textila hantverk, tisdagar 10-12. Vi träffas, handarbetar tillsammans samt lär av varandra. Vi blir gärna fler.

Hantera dina bilder - i vår digitala värld

Vi lär oss sy nya kläder med återbruk

Historia - kulturhistoria

Måla - akryl och akvarell

Släktforskning och DNA-test - grundkurs

Släktforskning och DNA-test - forska mera

Lunch tillsammans

Lär dig använda din mobiltelefon - från grunden

Lär dig mer om facebook och dess möjligheter

Läs och tipsa! - Bokcirkel

Nybörjare på mobiltelefon med märket Samsung

Nybörjare på mobiltelefon med märket Doro (smartphone)

English conversation - träna din engelska

Italiensk konversation

Seniorsurfarskolan - Bli en seniorsurfare du med!

Spanska - nybörjare (nivå A)

Spanska - grund (nivå B)

Spanska - fortsättning (nivå C)

Fallprevention - för dig som är äldre. Förebygg skador

Bra mat på äldre da'r! – Vi lär oss om mat som är bra för oss
"En känsla av sammanhang" – Existentiell hälsa, samtalsgrupp

Geologi i Falutrakten – Lär dig mer om Faluns geologi

Tryggare ekonomi på äldre da'r

Försök inte lura mig – en studiecirkel för att öka medvetenhet och bättre kunskaper om hur man kan skydda sig mot bedrägerier. Ett material framtaget av Polisen i samarbete med PRO, SKPF, Brottsofferjouren och SPF Seniorerna.

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

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

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:	Eva Grönlund, 070-719 3087, gronlund.falun@gmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, stortekla@hotmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Ulla Jansson, 023-178 88, ulla.bi.jansson@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Jörgen Adolphson, 073-975 9410, fredrikadolphson@gmail.com Ewa Lindgren, 070-326 2391, lindgren_ewa@hotmail.com
Falu vårdcentral:	Urban Björn, 070-311 7131, ubbebjorn@gmail.com Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Grycksbo VC: Sommaren får samma upplägg som förra året. Veckorna 26 – 33 sker läkarbesök på Britsarvets VC. Provtagning och sjuksköterskemottagning i Grycksbo. Vaccinationer för Covid 19 fortsätter under vår och sommar.

Falu vårdcentral har hittills vaccinerat sammantaget 6657 doser. Logistik och planering fungerar bra. Utökar sina lokaler på Kaserngården 13. Diskuterade digitala vårdappar som kostar mycket pengar för alla VC. Försöker lansera Region Dalarnas digitala Min vård app.

Min vård app finns även på Facebook.

Patientrådets träffar: I september bör det vara möjligt att komma igång med våra patientråd.

Marianne Häggblom

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

60 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!

Period 2 vinter har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spf.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 14) Antalet deltagare var glädjande nog på nytt rekordstort och denna gång får vinnarna nr 1–40 presentkort och nr 41–60 Sverigelotten.

Period 1 sommar pågår till 31 augusti 2021. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spf.se/falun) Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45).

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

**Håll kroppen i rörelse! Motion är både roligt och viktigt!
Håll ut! Håll avstånd! Håll igång!**

Någon lättnad har ännu inte skett i de skärpta coronarestriktionerna men man kan hoppas att så ska ske när allt fler blir vaccinerade. Tyvärr törs vi inte öka utbudet i någon större utsträckning tills vidare men tror att en lättnad kan ske gradvis och att utbudet av aktiviteter kan utökas till hösten.

Boule

Allt boulespel är inställt tills vidare. Om utomhusspelet 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

Bowlinghallen på Falun Bowling & Krog är stängd tills vidare. Om hallen kan öppnas till hösten vet vi inte. Bowlingens kontaktpersoner är Kent Malmström (tel 076-844 791) och Hans Engström (tel 073-061 2931).



Promenader på hemmaplan

I höst provar vi att slå ihop promenaderna på hemmaplan. Med eller utan hund. Med eller utan stavar.

Anmäl dig med **namn, telefonnummer** och **e-postadress** samt i vilket **område** du vill gå, så parar jag ihop er från samma område. Ni får välja dag och tid själva.

Hoppas det ska passa fler deltagare! Det är ju roligare att gå och prata och kanske ta en fika om man inte är ensam.

Tveka inte! SMS:a till 070-154 4706 (Inger Åberg) eller mejla till inger.pierella@hotmail.com.

Vi hoppas på trevliga höstpromenader!



Digitala tipspromenader

Våra digitala tipspromenader är nu åter igång. ”Cykeltipspromenaden” runt Varpan avvaktar vi med pga av dåligt intresse föregående år. Vi kommer att var 14:e dag byta ut frågorna mot nya.

Med hjälp av din mobiltelefon/smartphone kan du själv eller med några vänner i grupp delta i digitala tipspromenaderna. **På vår webbplats** kan du läsa mer om detta men också få en instruktion om hur man gör. Instruktionen går att skriva ut eller ladda ner till telefonen/datorn.

Nytt för i år är att du med hjälp av en QR-kod kan hitta promenaden från där du befinner utan att först behöva hitta startpunkten för promenaden. Du kan svara på frågorna i valfri ordning.

Namn	Startpunkt	Distans
SPF-Tisken	Start vid ”övergångsstället från Tisken-parke- ringen” till gång/cykelvägen runt Tisken	Ca 2,5 km
SPF-Kålgården	Start vid Kvarnbron	Ca 2 km
SPF-Slussen/Norslund	Start vid järnvägsövergången Nyrelius väg	Ca 2 km

Skogsvandringar

Vårens skogsvandringar är inställda. Skogsvandningsgruppen har en förhoppning och ambition att återuppta skogsvandringarna till hösten.

Vandringarna sker på stigar och mindre vägar i vanlig promenadtakt. Det är sträckor på 3–6 km med växlande svårighetsgrad. Lite grövre skor rekommenderas. Promenaden brukar ta omkring två timmar med paus efter en timme med medhavt kaffe.

Första skogsvandringen är planerad att ske torsdagen den 2 september.

Ingen föranmälan behövs.

Golf

Seniorgolf

Den populära laggolfsen (scramble) på onsdagar är inställd tills vidare i enlighet med golfförbundets rekommendationer. Det kan kanske bli start i någon form redan i slutet på maj – det återstår att se. Om spelet kan komma igång sker det naturligtvis med de restriktioner som bestäms.

Meddelande om start kommer att lämnas i gruppmejl och på webbplatsen.

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).



Föreningsmästerskapet i golf för SPF brukar vi arrangera i mitten av juni.

På grund av rådande restriktioner måste vi tyvärr ställa in föreningsmästerskapet för andra året i följd.

Nyhet! Kanotpaddling

– under förutsättning att restriktionerna lättar

Runns Kajaksällskap inbjuder till kanotupplevelser vid Sjösidan, dvs Främby udde. Ett prova på-tillfälle erbjuds och därefter åtta lärarledda paddlingar under sommaren 2021.

Allt är kostnadsfritt, lån av kanoter och alla tillbehör osv.

Är du intresserad att prova på? Gör en föransökan via mejl eller sms till tom.bergerengen@gmail.com, tel 070-588 84 68.



I höstens program.....



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

Mjukgympa, måndagar kl 10.00 med start vecka 36.

Funktionell träning, måndagar kl 11.00 med start vecka 36.

Vattengymnastik med start vecka 37 alternativt vecka 38.

Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2020 – 31 mars 2021

1...Tomas Lorenz	21..Jörgen Ekström	41..Sven Hillner
2...Stina Heldemar	22..Gunilla Östlund	42..Karin Lorenz
3...Siv Svärdhagen	23..Marie Kellner	43..Anders Heldemar
4...Britta-Stina Thored	24..Britt-Marie Fallskog	44..Inga-Britt Pers
5...Roy Danielsson	25..Lilian Gauffin	45..Jörgen Åteg
6...Lars Asp	26..Per-Anders Ingebro	46..Kristina Holmberg
7...Börge Wredelius	27..Jan Gauffin	47..Lars Skoglund
8...Inger Ledin	28..Sven-Christer Kihlén	48..Lars Roselius
9...Olof Färnkvist	29..Karin Malmgren	49..Vanja Frögren
10..Birgitta Lindskog-Morell	30..Per-Erik Carlson	50..Per Gilén
11..Elisabeth Gilén	31..Marie Wredelius	51..Mona Lundberg
12..Lena Billing	32..Pia Härd	52..Birgitta Roselius
13..Ingrid Liliendahl	33..Anna Kihlén	53..Lars Bergfalk
14..Birgitta Haag	34..Sylvia Lundmark	54..Margareta Bergfalk
15..Anneli Tibblin	35..Anna Lundquist	55..Liselotte Sandberg
16..Lena Skytt	36..Britta Udd	56..Inger Åberg
17..Marianne Strömer	37..Kerstin Magnusson	57..Eva Andersson
18..Kristina Daniels	38..Inger Larsson	58..Per-Erik Hagdahl
19..Anna-Stina Sahlqvist	39..Hans Thors	59..Carl-Göran Bergström
20..Gulli Agerbring	40..Arne Lindgren	60..Elsa Wolff

Stor uppslutning på golfkurser

Kerstin Lindén läste om nybörjargolfen i senaste numret av vår tidning MedlemsNytt. Och nu stod hon tillsammans med sju andra nybörjare, bland dem hennes man Björn, i kanten av golfbanan i Samuelsdal och väntade på kursstarten.

– Vi har många vänner som spelar golf, själva har vi hållit på mycket med ridningen, men när jag såg om det här i MedlemsNytt tänkte jag att vi skulle anmäla oss. Det är aldrig fel att prova något nytt, säger hon.

Friskvårdskommitténs ordförande Hans Thors är glad över den stora uppslutningen till golfkursen, liksom Inger Åberg, som är kontaktperson för golfkursen och andra golffrågor i vår förening.

– Nybörjarkursen blev full eftersom vi inte får vara fler än åtta, och vi har två personer som är reserver, säger Inger Åberg.

– Och så har vi fått 48 anmälda till fortsättningskursen, uppdelade på sju

kurser. Totalt är det 41 kvinnor och 15 män i bägge kurserna.

Kvinnodominansen är Inger Åberg särskilt nöjd med, som jämställdhetsansvarig i föreningen. Det är annars mansdominans i alla golfklubbar i Sverige, två tredjedelar av medlemmarna är män.

– Så det är jättekul att så många kvinnor vill förkovra sig och att man vill vara nybörjare fast man fyllt 65 år, säger hon.

Mona Lundberg är en av dem som börjat på fortsättningskursen.

– Man blir aldrig fullärd, säger hon, och så är det så roligt och Jonas är en sådan jättebra lärare.

Jonas är Jonas Osterman, golfklubbens professionella instruktör, och den som håller i bägge kurserna, i både teori och praktik.

SPF Seniorerna Falun sponsrar varje nybörjares medlemsavgift i golfklubben med 200 kronor.

Text och foto: Inger Söderlund



Dags för första golflektionen för de här åtta nybörjarna. Instruktören Jonas Osterman, längst till höger, liksom Hans Thors och Inger Åberg hälsade välkomna.



Kerstin Lindén ville prova något nytt och anmälde sig till nybörjarkursen.

Trygghetsboendegruppen rapporterar

Spaden sätts snart i backen på Yxhammargatan för ett tryggare boende för seniorer. Efter fem års arbete har Trygghetsboendegruppen nått fram till att det skall byggas ett boende för seniorer centralt i Falun.

Byggherre är Gruvstaden, och Yxhammarens Kooperativa Hyresrättsförening är bildad och föreningen kommer att blockhyra hela fastigheten. När detta skrivs ordnas kön till boendet, och när allt är klart med hur lägenheterna skall se ut får de som finns i kön välja lägenhet efter könummer. Inflyttning beräknas till hösten 2022.

Det har varit en lång väg för projektgruppen att nå fram till byggstart. För att skapa en bild av hur föreningens medlemmar vill bo, har vi genomfört två enkäter, följt av intresseanmälan för att få ytterligare information. Det är ur den senare gruppen som vi nu skapar en köordning och även genomför en fördelning av lägenheter på Yxhammargatan.

När lägenheterna är fördelade och de blivande hyresgästerna börjar planera att flytta dit, är det dags för projektgruppen att avsluta sitt arbete. Vid ett årsmöte i Yxhammarens Kooperativa Hyresrättsförening väljs en ny styrelse som tar över från interimsstyrelsen.

Yxhammargatan kommer att bestå av två nybyggda hus på fyra våningar med källare samt ett om-



I huset på bilden blir det en lägenhet, 3 r o k, på övervåningen och i hela bottenvåningen blir det gemensamhetslokaler. (Foto: Sören Norgren)

byggt äldre hus som finns där idag. Totalt blir det 29 lägenheter, varierande på 2, 3 & 4 r o k. I det äldre huset på gården finns en av lägenheterna och i bottenvåningen i det huset finns gemensamhetsutrymmen. Dessa består av ett kök och samlingslokal. Där är det tänkt att föreningen skall kunna arrangera olika aktiviteter för medlemmarna och man kan även ha privata tillställningar om man så önskar.

Nu har inte Trygghetsboendegruppen varit inblandad i att ordna trygghetsboende i Svärdsjö, men vi gläder oss åt att det rör på sig inom kommunen med boende för äldre. I Svärdsjö skall det på privat initiativ också byggas ett trygghetsboende, vilket är mycket glädjande. Även i Svärdsjö räknar man med inflyttning i slutet av 2022.

*För Trygghetsboendegruppen:
Herbert Carlén*



Hallå där Christina Haggren!

Du är ny Verksamhetsansvarig i Studiekommittén – vem är du?

– Jag kom till Falun 1989 för att här finns allt man behöver för ett gott liv. Jag har en dotter som bor i Stockholm med sin familj och en syster i Hälsinggården. Jag bor på gemenskapsboendet Tersen sedan starten 2005 och trivs utmärkt bra där.

Jag har jobbat med affärsutveckling med it-stöd. Ser möjligheter, trender och behov och har kraft att omvandla dem till åtgärder och genomföra dem i praktiskt vardagsarbete.

De senaste åren har jag arbetat på Högskolan Dalarna med uppdrag att verka för att högskolans resurser ska komma till nytta i Dalarnas näringsliv. Bidrog bland annat till att utveckla kurserna Konstens betydelse för hälsan och Kurbits – affärsutveckling för besöksnäringen. Båda viktiga för att främja kvinnors företagande.

Också det framgångsrika Knowledge Transfer Partnership (KTP)-projektet lade jag mycket kraft för att få till.



Hur ser du på Studiekommitténs arbete, vad är viktigast?

– Jag har varit med i SPF i många år nu men inte varit så aktiv. Uppdraget som sammankallande i Studiekommittén blev mitt när Elsa Wolff ville kliva tillbaka efter flera års uppskattat arbete.

Vi ska skapa studiecirklar som svarar mot medlemmarnas efterfrågan eller idéer från annat håll. Tidsaktuella ämnen som digital kompetens ser jag naturligtvis som viktigt att arbeta med.

I all verksamhet är det viktigt att se till att information är relevant, tillförlitlig, lättillgänglig och säker och här kan tekniken underlätta på ett fantastiskt sätt. Samtidigt vill man ju inte brottas med system som krånglar till tillvaron.

Något du vill tillägga?

– Kunskap är lätt att bära och blir större när man delar den! Därför tycker jag att det ska bli väldigt roligt att få bidra till SPF:s arbete med kunskapsdelning. Som pensionär är det kanske inte yrkeskunskaper man söker i första hand, utan nu är det kunskap som skapar glädje och gemenskap mer i fokus.

Låt oss veta vad du vill lära dig mer om! Eller har du kanske kunskap som du gärna delar med dig av? Hör av dig till oss i Studiekommittén.

Inger Söderlund ställde frågorna

SPF Seniorernas kör satsar framåt

Det har varit en lång och påfrestande tid för kören utan sång och trevlig samvaro. Nu har vi planerat för höstens evenemang och hoppas innerligt att coronalåget tillåter oss genomföra allt. Vaccinationerna är förhoppningsvis genomförda så dags. Redan i september räknar vi med att börja med våra körövningar igen. Våra stämband behöver mjukas upp och framför allt behöver vi den glädje och härliga samvaro som kommer av att sjunga.

Den 27 oktober hålls den traditionella KÖRSTÄMMAN då vi bjuder in Dalarnas SPF-körer att sjunga med oss i Nybrokyrkan. Mer information om detta längre fram.



Gudrun Domar

Vår tidigare körledare har blivit avtackad men finns kvar i våra hjärtan. I hennes ställe kommer nu två erfarna sångpedagoger vid Kulturskolan, Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck, att träda in och träna med oss i kören. Vi ser fram emot detta alldeles kolossalt.

Gudrun och Heléne har under sina många yrkesverksamma år arbetat med ett antal olika körer i blandade åldersgrupper, dock ännu inte med seniorer. Nu ser de båda fram emot att få samarbeta med oss i SPF Seniorernas kör. Och vi körmedlemmar är fyllda av förväntan över det nya som kommer med dem.

Vi hälsar dem varmt välkomna till SPF Seniorerna Falun!



Heléne Grönqvist Stenbäck

*Text och
foto:
Lena
Söderlund*

Grattis Gunilla – Månadens senior!

Tidningen Senioren utser i varje nummer en "Månadens senior".

För mars månad var det vår medlem Gunilla Barkar som utsågs, i sin egenskap av representant för föreningens Ringgrupp som ringde upp alla våra medlemmar över 80 år och som återkommande har intervjuats i TV4:s "Efter fem".

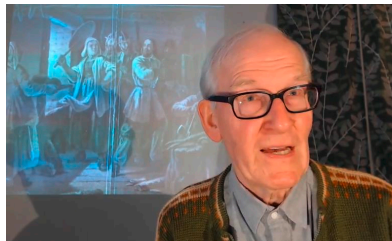
Det kunde man läsa i Senioren nr 2/2021.

Foto: Inger Söderlund



500 år sedan Gustav Vasas äventyr i Dalarna

Vintern 1520-1521, för 500 år sedan, var den unge Gustav Eriksson Vasa på flykt undan den danske kungen Kristian II:s knektar.



Sven Olsson berättade intressant och medryckande om Gustav Vasas strapatser i Dalarna för 500 år sedan.

(Skärmdump)

Han hade suttit fängslad i Danmark, och undgått Stockholms blodbad i början av november 1520 där hans far och andra släktingar dödats. Nu sökte han sig till Dalarna där landets enda stående armé, S:t Örjans Gille, fanns vid Kopparberget. Målet var att värva bergsmännen för sin sak, att störta unionskungen Kristian.

Gustav hade många vänner bland bergsmän och präster, tidigare studiekamrater från Uppsala, som han sökte stöd hos. Och så inledde han det som

senare kom att kallas Gustav Vasas äventyr i Dalarna.

Men det var ett äventyr i motgång, genom så gott som hela Dalarna under några kalla vintermånader, innan lyckan vände. Gustav fick bergsmän och bönder med sig och kunde ta kontroll över all malmhantering i Dalarna: Kopparberget, Silvberg, Garpenberg och Bispsberg. Han startar skola, inrättar myntverkstad och en kungsgård i Hedemora, Dalarnas enda stad då. Och värvar karlar till sin armé.

Ett par år senare kan han ta sig till Stockholm och ta makten och för alltid förändra Sverige som nation.

Det här berättade museimannen Daniels Sven Olsson om på vårt medlemsmöte i mars. Det är en berättelse om människor och platser och strapatser, en del sanna, andra mer osäkra, men hela tiden väldigt spännande.

Ni som vill se föredraget – som är uppdelat i två delar – kan gå in på vår hemsida www.spfseniorerna.se/falun

Inger Söderlund

Digitalt medlemsmöte den 12 maj: Dalarnas framtid med klimatkrisen i centrum

Ett föredrag av Erik Westholm, som är professor emeritus vid SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet och vid Högskolan Dalarna. Hans forskning har under lång tid handlat om landsbygdsregionens omvandling, mer och mer i form av samhällsvetenskaplig miljöforskning, fram för allt inriktad på skogsfrågor. Han har också ett stort intresse för framtiden; de långa perspektiven men också hur framtiden hanteras i nutid; hur olika aktörers förhoppningar och farhågor medverkar till att forma hur framtiden blir.

Föredraget kan ses på www.spfseniorerna.se/falun





Hallå där Hanne Hedin!

**Du är ny verksamhetsansvarig i Programkommittén
– vem är du?**

– Jag är danska född och uppvuxen i Århus, Danmark. Efter läkarexamen flyttade jag som många av mina studiekompisar till Sverige för jobbmöjligheterna var bättre här. Många av oss blev kvar.

Jag valde Jämtland för att det inte alls var likt Danmark. Var där i sex år och påbörjade min specialutbildning till ortoped, som jag sedan gjorde klar här i Falun. Jag flyttade hit 1983 då min man hade fått jobb här. Det blev 33 år på ortopedien varav de sista åren som verksamhetschef. Mitt huvudintresse är barnortopedin, vilket har gett mig många fina upplevelser.

Jag blev medlem i SPF 2015 och blev genast engagerad i programkommittén, som jag har jobbat i sedan dess och nu har blivit sammankallande i. Det har blivit många roliga aktiviteter bl. a som en av de ansvariga för festen i samband med vårt 40-årsjubileum.

Mina huvudintressen är vinterbad, golf och vårt fritidshus i Bohuslän samt att resa.



Hur ser du på Programkommitténs arbete, vad är viktigast?

– Vi ska försöka göra ett så allsidigt program som möjligt, så det kan fånga intresset hos alla våra ca 2 500 medlemmar. Vi hoppas snart få tillgång till Seniorernas hus och att restriktionerna ska lätta, så vi kan träffas igen.

Något du vill tillägga?

– Jag vill citera den danska poeten Benny Andersen: ”Livet är inte det sämsta man har och om en stund är kaffet klart”. Det är viktigt till våra digitala möten, som vi har haft under våren.

Inger Söderlund ställde frågorna

Lyssna på POPNIX!

Många av oss har nu fått minst en vaccinspruta. Det får oss att hoppas på att vi så småningom återigen ska kunna ha "riktiga" medlemsmöten. Men ännu får vi ersätta dem med digitala aktiviteter. Som en spelning av POPNIX. Den sändes på Facebook, men du kan nu i efterskott se och höra den.

Den finns på www.spf.se/falun



Arbete vägen till integration

Valbona Shala kom till Sverige som flykting från Kosovo 1992. Hon och hennes man skulle utvisas, men fick till slut uppehållstillstånd. Idag leder Valbona Shala ett företag som arbetar med integration och arbetsmarknadsfrågor.

Valbona Shala gästas april månads medlemsmöte med ett intressant föredrag om sig själv och det arbete hon brinner för – att få ut invandrarkvinnor på arbetsmarknaden.

Själv invandrare vet hon hur det är att komma Sverige utan att kunna språket och kulturen. Hon tjatade sig till att få läsa SFI – svenska för invandrare – trots att hon hade två barn hemma. Tanken var att hennes man först skulle läsa klart sin SFI-utbildning, sedan skulle det vara hennes tur. Men det gick Valbona Shala inte med på. Hon kom in på SFI och läste klart kursen på fyra veckor.

Omvårdnadsutbildningen hon ville gå skulle hon inte klara med bara SFI som grund, fick hon höra. Men med envishet och lite tur kom hon in på utbildningen. Efter det utbildade hon sig till tolk, och fick anställning i Borlänge kommun.



Valbona Shala

Foto: Anders Hansson, Mittmedia

Detta att få arbete och egna pengar är väldigt viktigt för invandrarkvinnor, menar hon, och det är vägen in i samhället för dem.

– Arbetsmarknaden är nyckeln, att jag fick arbete gjorde att jag kände samhörighet med det här landet, på arbetet lärde jag mig de sociala koderna, hur det är här i Sverige och språket, säger hon.

– Med ett jobb får man möjlighet att påverka sitt liv, att känna delaktighet och också vara en förebild för de yngre.

Men inte bara invandrarkvinnorna tjänar på att ha ett arbete – det gör också företagen.

– De företag som arbetar aktivt med mångfald på olika plan, har högre lönsamhet, visas undersökningar.

Anledningen till det är bland annat att företag med en mångfald bland personalen, får nya kompetenser med nya infallsvinklar och att man når en bredare kundgrupp. Det har också visat sig att sådana företag är attraktivare bland ungdomar, än mer traditionella företag.

– Vi lyckas aldrig med integrationen om vi inte når kvinnorna. Men när kvinnorna får arbete blir det som ringar på vattnet, varje kvinna i arbete inspirerar sina döttrar och sina väninnor.

Inger Söderlund

Fotnot: Valbona Shalas föreläsning hittar ni på vår hemsida, www.spf.se/falun

Dags för massvaccinationer

– då rycker pensionärerna in

119 pensionerade sjuksköterskor, distriktssköterskor och en och annan distriktsläkare har värvats som vaccinatörer, nu när massvaccinationerna ska dra igång. I gruppen ingår också sköterskestudenter och sådana som bytt jobb, men är vårdutbildade i grunden. Ett 20-tal undersköterskor har också värvats, viktiga för arbetet kring vaccinationerna.

Det berättar Ylva Fransson, som är HR-specialist på Region Dalarna och spindeln i nätet när det gäller vaccinationsbemanningen.

– Värvingen har gått på två spår, dels den vi i regionen centralt bedrivit och dels genom vårdcentralerna som själva värvat bland sina kontakter, och de har säkert fått ihop lika många som vi. Vi har också ett jättefint samarbete med kommunerna, som lånat ut folk, säger hon.



Ylva Fransson är spindeln i nätet när Region Dalarna värvat vaccinatörer.

Värningskampanjen började i julas, med sikte på att börja massvaccinera i mars-april, nu ser massvaccinationerna i fas 4 ut att komma igång i slutet av maj och pågå in i juli.

– Vi gick ut i annonskampanjer då i julas, sen var jag med i lokalradion och då blev det en liten skjuts, men den stora tillströmningen kom sedan vi fått hjälp av vår kommunikationsavdelning att gå ut i sociala medier, och då kom det stora flödet av frivilliga, berättar Ylva Fransson.

– Det blev en jättefin respons, det visar på den goda viljan hos människor, en enorm välvilja, som vi är jättetacksamma för.

De uppskjutna leveranserna har ställt till bekymmer förstås, Ylva Fransson menar att det nu gäller att motivera personalen att ställa upp långt in i sommaren.

– Samtidigt har de förskjutna leveranserna gett oss mer tid att introducera och få de nyrekryterade medarbetarna ordentligt ”på banan”.

Lönerna för de här värvade vaccinatörerna är desamma som för den ordinarie personalen.

– Lönesättningen är enligt den lönestruktur vi har, har man lång erfarenhet och relevanta vidareutbildningar får man högre lön än den som har kortare erfarenhet och saknar vidareutbildning, så vi har inga särskilda vaccinationslöner.

Text och bild: Inger Söderlund

Pia Bildt-Ström är med och räddar vården

Pia Bildt-Ström är en av våra medlemmar och bland de pensionärer som nu rycker in för att vaccinera mot Covid-19.

Pia är distriktssköterska, men pensionär sedan snart två år från sitt arbete som skolsköterska på Kristineskolan.

– Jag blev kontaktad i början av januari av Falu vårdcentral, berättar hon, och jag tyckte det kunde vara kul att rycka in, samtidigt som man ju vill bidra för att få slut på pandemin – och jag har ju vaccinerat mycket i mitt liv.

Eftersom hon är så ny pensionär har ju hennes kunskaper om vaccination inte blivit inaktuella, menar hon.

– Och så är det så kul att komma hit och arbeta, alla är glada, både personalen här som får hjälp och också alla som blir vaccinerade och som har väntat så länge på sin spruta.



Pia Bildt-Ström, pensionerad distriktssköterska, är beredd att vaccinera dagens första patienter.

Text och bild: Inger Söderlund

An advertisement for Lamphopen, a lighting store. The top part shows a photograph of the store at night, illuminated from within. Below the photo is a yellow banner with the text "VI ÄR TILLBAKA I FALUN". Underneath that, in white text on a black background, it says "Butiken börjar ta form, Välkommen in och kika!". At the bottom, the store's name "LAMP SHOPEN" is written in large, bold letters, followed by "BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA". Contact information includes "ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 070-515 94 24" and "ÖPPETTIDER: MÅN-FRE 10-18 • LÖR 10-14". There are also icons for Facebook and Instagram.



Gratis på nio digitala scener!

åfesten

DIGITAL

Lördag 5 juni 17.00–24.00 • www.åfesten.se



OBS! Livesänds utan repriser
www.åfesten.se

Tjuvjakt Eva Eastwood Dolly Style Popnix Stiko Per Larsson Larz Kristerz Blender Dalasinfoniettan & Timo sjunger Ted

Dotty Blue • Mattias Lies • Niklas Rapp • Petra Mases • Gässbiköllor
Ian Carr & Maria Jonsson • Nord Testad Åkerlund • Jeanett & Peter • #midonline
"Bibblans hörna" • Barnallsång • Kulturskolan • Pärlor i världsarvet
Wolf FM med gäster: Peter Carlsson, John Lindberg, Mats Ingels m.fl.

Arrangeras av Falu kommun i samarbete med:



FALUN

 **Husqvarna**

Nya symaskiner från 2795 kr
Service med 12 månaders
garanti
Fri hämtning och utkörning
inom Falu kommun



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

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



Print**Cube**[®]

FOTO  **BILD**
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

Sommarmusik hem till dig!



Vi sänder så mycket vi bara kan **DIGITALT** så du kan
njuta av musikens värld även i annorlunda tider...

www.musikidalarna.se

Åfesten i Falun 5 juni

Musik i Dalarnas digitala
scen sänder tre konserter!

Nationaldagen 6 juni

Firande i digital sändning
från Kristinehallen i Falun!

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, <i>smkall</i>	076-808 5485	Torsten Gudmunds	072-218 2235
Anders Sätterberg	070-731 5119	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Urban Björn	070-311 7131	Gunilla Barkar	070-677 1898
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Staffan Mild	072-741 8830
Inger Strandmark	070-232 4399	vakant	

Aktuellt från KPR

Årets tredje möte med arbetsutskottet den 5 maj blev också denna gång digitalt. Ordföranden Katarina Gustafsson inledde med att berätta att ett Faluförslag (tidigare benämning medborgarförslag) kommit in som gäller hjälp med digital teknik. Vid förra au-mötet föreslog vi i SPF Seniorerna att en tjänst som **digital fixare** skulle inrättas i kommunen. Ordföranden lovade att upprätta en skrivelse till kommunstyrelsen om detta.

Punkt två på programmet gällde **Seniorernas Hus**. Anders Sätterberg berättade att en styrelse för "Tillsammans i Falun" bildats men att det planerade mötet ställts in på grund av sjukdom. Alla är överens om att detta ärende inte får förhalas längre och att en skrivelse om finansieringen av Seniorernas Hus snarast måste färdigställas.

Omvårdnadsförvaltningens planerade **seniormässa** hoppas man ska kunna genomföras i höst liksom **temadagen**. Avsikten med den är att informera om vad kommunen kan erbjuda.

Vi har tidigare påtalat behovet av säkrare **brandskydd** när allt fler ska bo kvar i hemmen. Ordföranden har bjudit in en representant för räddningstjänsten till nästa möte. Ett förslag diskuteras i omvårdnadsnämnden om att deltidbrandsmän skulle kunna ha uppsökande verksamhet under sin jourtid.

Vid mötet med KPR au den 24 mars gav sektionschef Johan Björklund en lägesrapport om **COVID-19** och vad kommunen har svarat på IVO:s tillsynsrapport. Ett resultat av pandemin är att kommunen samverkar mycket bättre över förvaltningsgränserna och att det sker en daglig kontakt med Region Dalarna. En utvärdering har nyligen gjorts av KPMG om hur pandemin har påverkat kommunen.

Omvårdnadsnämndens ordförande Camilla Sparring rapporterar att:

- en översyn av **hörslingorna** i kommunens lokaler nu har kommit igång
- inflyttning i det nya demensboendet **Slottet** pågår och fungerar bra
- tre äldreboenden nu har **tillagningskök** med egna kokkar; Risholmsgården, Slottet och Lyssfallet som är ett beredskapskök
- vid **Bjursåsgården** planeras 40 nya platser och också ett trygghetsboende

Nästa möte med KPR au hålls den 9 juni.

Margareta Dunkars

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna. Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2500 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat: Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer. Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt. Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

Medlemsavgift 2021: 260 kr inklusive avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (160 kr). Inbetalningskort på medlemsavgiften utsänds i februari varje år.

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

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

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/spfsenioreerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundenservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfsenioreerna@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.spfsenioreerna.se.

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2500 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2021:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför hösten	29 juli / 5 augusti	vecka 34
Inför vintern	21 oktober / 28 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2021:2

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

Redaktion:

Herbert Carlén, herbertcarlen@gmail.com

Margareta Nissby (redaktör), margareta.nissby@telia.com

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Margreth Lindgren (gruppmejl), evymargreth@gmail.com

