

INFÖR SOMMAREN



SPF-körens vårkonsert bjöd på en blandning av vackra och välsjungna melodier. Läs på sidan 30. (Foto: Inger Söderlund)

Styrelse 2023

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

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

Verksamhetsansvariga

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

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 (27 juni – 31 juli endast tisdagar kl 10-12)
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Publicerings- och integritetspolicy

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

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

Ordföranden har ordet

När jag skriver detta är det aningen hagel eller blötsnö som faller från himlen. Veckan dessförinnan gav oss en trevlig påminnelse om vad som väntar oss. Vädret är som livet som helhet med upp och nergångar.

Vad som bekymrar mej är hur vår Moder Jord verkligen mår. Tyvärr finns för många signaler som säger att vi kommer att lämna över något till våra barn och barnbarn som vi inte kunnat förutse. Det vi kan göra nu är att på bästa sätt bidra till att dämpa effekterna på vår miljö.

Vad har då hänt i vår förening under den senaste tiden? Helt nyligen fick vi beslut om alkoholtillstånd som inneburit att vi nu kan servera alkohol på vårlunchen. Det har medfört att vi behövt skapa rutiner för detta så att vi kan visa på ett väl fungerande system. Vi har även kompletterat vårt kök med utrustning för att kunna servera mat, dryck och kaffe.

Vi är alltså nu rustade för att kunna erbjuda egna arrangemang med förtäring och underhållning. I sammanhanget bör framhållas att samarbetet med studenterna fungerar mycket bra.

Det kan vi tyvärr inte säga att det gör med kommunen. Vi har fortsatt framhållit att det finns behov av åtgärder för att Wallmanssalen skall kunna nyttjas för större möten med föredrag. Det har inte kunnat ske med motiveringen att pengar inte finns för detta. Vi har själva valt att ta fram offerter som visar att det inte kan vara pengar som utgör skälet.

Vid vårt möte med KPR:au den 26 april gjorde vi tillsammans med

PRO och SKPF en tydlig markering mot kommunens politiska ledning. Inom projektet "Tillsammans i Falun" har vi begärt ett

möte med de båda kommunalråden. Begäran har upprepats ytterligare två gånger. Ingen återkoppling har skett. Vi tydliggjorde att det är helt oacceptabelt för det första att inte svara. Det andra är att det visar på en total nonchalans för oss seniorer. Skall vi fortsätta lägga ner tid på att mötas krävs en tydlig förändring och vi förväntar oss ett besked om möte snarast.

Här har kommunens politiska ledning ett jobb att göra för att visa vad man i ord säger om vår betydelse. Vi kräver handling.

Inom ramen för "Tillsammans i Falun" kan vi se att ett gemensamt agerande när det gäller äldreomsorgen och hemtjänsten är ett område som förenar. Efter senaste KPR:au hade vi en träff som ger hopp om ett fortsatt gott samarbete.

Bowlingfrågan togs även upp vid KPR:au. Den senaste tidens rapporter från Bowlingalliansens företrädare visar på att det finns uppenbara problem i den kommunala organisationen. Tidigare tydliga direktiv från politiken kastas om helt och total oenighet blottläggs inom den styrande alliansen.

Flera andra signaler under den senaste tiden antyder för min del, med erfarenhet av denna typ av



frågor, på att något inte står rätt till i den kommunala verksamheten. För oss seniorer är det tyvärr en utveckling som inte känns bra.

Vi som organisation kan bara kräva att vi får ett seriöst bemötande med respekt för det vi driver, men accepterar inte att drabbas av interna konflikter.

Vi kommer fortsätta att bidra till ett konstruktivt samarbete för allas vårt bästa och skapa respekt för de insatser vi bidrar med för våra seniorer. Vi hoppas på motsvarande ambition från kommunens politiska ledning.

Slutligen känns det bra att kunna konstatera att våra kommittéer har en gedigen planering för oss under resten av året.

Vi avvaktar och ser om ett statsbidrag kan ge oss nya förutsättningar för resten av året.

Jag hoppas att ni alla får en skön sommar och att vi får en innehållsrik andra halva av 2023.

Kom ihåg att vara rädda om er så vi kan ses snart.

Anders Sätterberg, ordf

Undrar du vad styrelsen har för sig? På kvällen efter styrelsens möten brukar Anders på webben lägga en sammanfattning av vad de har pratat om.

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

I **Kalendern** på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

Följ oss på Facebook



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

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson



Nya tavlor på expeditionen

Nu har Lena Söderlund bytt konstverken på expeditionen till nya bilder av våra egna konstnärer, dvs deltagarna i cirkeln i akvarell- och akrylmålning.



Falun gjorde Stämman!

När SPF Seniorernas Daladistrikt hade Stämman i Falun den 12 april var Faluföreningens medlemmar aktiva på flera sätt.

Ny ordförande för Distriktet blev **Anders Runström** (bilden t v) som avlöste Anne Unge från Grangårde.

Herbert Carlén var ordförande och Rita Halvarson sekreterare under förhandlingarna.

Stämman genomfördes på anrika Bergalid där Karin Malmgren fungerar som husfru och Allt-i-Allo. Herbert Carlén hade även ordnat så att

stämmodeltagarna hade möjlighet att få guidade visningar av den pampiga fastigheten som verkligen imponerade på ombuden.

I Verksamhetsplan 2023 kan man se att Distriktet avser att intensifiera medlemsrekryteringen och att göra SPF mera synligt. Den interna verksamheten ska digitaliseras mera.

Anders Runström kommer att arbeta med en styrelse som bantats från elva ledamöter till nio. Kassörens arbete kommer att delas mellan en ordinarie styrelseledamot och en extern konsult med bokförings- och kassafunktioner.

Stämman avslutades i gott samförstånd och med hopp om en stark verksamhet i Dalarna också 2023 under Anders Runströms ledning.

Hans Kinell

I distriktsstyrelsen ingår också vår förenings medlemmar
Gunilla Barkar och Ing-Marie Annasdotter.



Mötessglädje – appen som sprider glädje

Mötessglädje är en app framtagen av seniorer för seniorer. Appen gör det enkelt att skapa kontakt med likasinnade. Med hjälp av *Mötessglädje* kan du hitta någon att prata med när du känner för det.

Appen är kostnadsfri och finns att ladda ner från Google Play butik och App store. Läs mer på www.spf.se/falun och på www.spfseniorerna.se under Mötessglädje.

Mötessglädje har finansierats av Allmänna arvsfonden. Appen är till för alla seniorer. Du behöver inte vara medlem i SPF Seniorerna för att använda appen.

Observera att Mötessglädje-appen **inte** är en ersättning för SPF-appen.

Med SPF-appen får du genom ett "pip" omedelbart besked om nyheter på vår webbplats.

MEMLEMSMÖTEN

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

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

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

Musikcafé med underhållning av Tängerpöjkarna med Karin

Fika serveras i pausen.

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

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Onsdag 9 augusti kl 18.00 (obs tiden!), Nybrokyrkan:

Visafton och allsång med Taubesällskapet i Dalarna

Fika serveras i pausen.

Anmälan fr o m 25 juli t o m 3 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 100.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Onsdag 13 september kl 13.30, Nybrokyrkan: Brottsofferjouren

Vi får besök av representanter från brottsofferjouren i Falun, som är en sekulär och partipolitiskt obunden ideell organisation som ger stöd till brottsoffer, vittnen och anhöriga. De erbjuder medmänskligt stöd, informerar om rättsprocesser och hjälper till med olika myndighetskontakter.

Anmälan fr o m 22 augusti t o m 7 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Max antal 100.

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64

ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 1 juni: Studiebesök "Stora fabriken" i Grycksbo

Avgång kl 13.30 från Kulturhuset tio 14 (f d Folkets hus) med 60-tals nostalgibuss för visning av museilägenhet från 20-30 talet, bagarstuga och vävstuga. Kaffe med "tjockbulla" intar vi i festsalen. Färden går vidare för besök och shopping i "Lilla varuhuset" i Sågmyra med kökshandel, café och skafferier.

Pris: 350 kr (vid 25 personer 375 kr). Betalas senast när anmälningsstiden går ut. Max 40 personer.

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

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Onsdag 12 juli kl 13.00 till ca 16.30: Bussutflykt för 80+

Vi arrangerar åter en utflykt för våra 80+ medlemmar. Det blir en tur runt i Falun med Örjan Hamrin som guide med temat ”Staden som försvann”. Det blir fika ca kl 14.30 på Staberg. Allt kostnadsfritt.

Påstigning på Resecentrum gate 1 kl 13.00 och vid Britsarvsgården kl 13.10.

Ange på anmälan var du stiger på. Max 50 personer.

Anmälan fr o m 13 juni t o m 27 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Tisdag 29 augusti: Studiebesök på Hjälpmedelscenter,

Skomakargatan 22 i Borlänge. Vi samlas i receptionen kl 9.30 för bildvisning med frågor och besök i shopen. Kaffe ingår.

Samåkning. Vid anmälan uppge om du kan ta egen bil och passagerare.

Alternativt kan man ta buss 152 från Falun med avstigning vid hållplats Kupolen (nära Ikea). Max 36 personer.

Anmälan fr o m 8 augusti t o m 22 augusti via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Söndag 1 oktober kl 15-18: Föreställningen Cabaret på Magasinet

Vi har reserverat 200 biljetter, som kommer att släppas 21 maj.

Priset är 320 kr för pensionärer. Boka biljett och betala direkt på

<https://cabaretfalun.se>, då kan du välja de platser du vill ha. **Först till kvarn gäller.**

Behöver du hjälp med bokningen kan du besöka vår expedition (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén Hanne Hedin tel 070-433 64 77



TISDAGSFIKA I PARKEN

Tisdagsfiket under sommaren startade i **Kristineparken den 16 maj** kl 14.00 och pågår till och med den 15 augusti. Därefter återgår vi till fikastunder i föreningslokalen på Åsgatan 37.

Eget fika medtages.

Varmt välkomna!



Undrar du över något? Ring Anna Maria Wahlberg, Trivselkommittén, tel 070-250 7892.

GEMENSAM LUNCH - SOMMARUPPEHÅLL

Soppluncherna på Gamla Elverket har sommaruppehåll 26 maj – 30 augusti. Därefter återupptas de varannan fredag.



LÄSTIPSTRÄFFAR

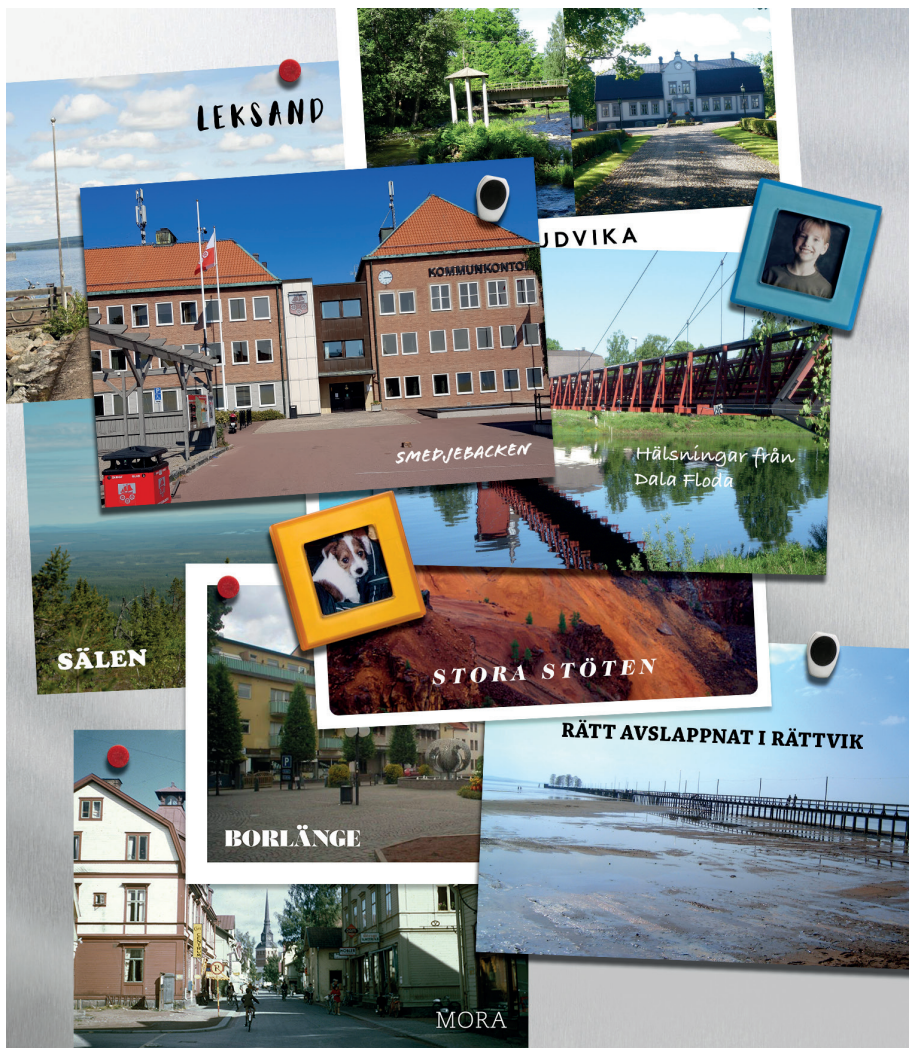
Välkommen du som vill dela och få lästips av andra!
Vi träffas sista torsdagen i varje månad kl 10 (undantaget december).

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

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

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58.





Upplev mer, mycket billigare.

Med Senior Smart åker du som fyllt 65 år buss i hela Dalarna för 200 kr i månaden. Välkommen ombord alla helgdagar dygnet runt och vardagar 9-14 och efter 17. Kortet gäller i 30 dagar och du kan dela kortet med andra, om ni åker en åt gången. Upplev mer, mycket billigare. Trevlig resa!

Läs mer på dalatrafik.se



RESOR

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

Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.

Vid övertäckning har medlem i SPF Seniorerna Falun företräde framför icke medlem.

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

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

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 5 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, får du stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert och dylikt får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

Resan till Österlen i maj inställd.

Resan till Dalsland i juni inställd.

WIJ TRÄDGÅRDAR i Ockelbo

torsdag 27 juli

Enligt Wij Trädgårdar i Ockelbo är mitten/slutet av juli den bästa tiden för ett besök, så nu har vi bokat in oss den 27 juli.

På vägen till Ockelbo passerar vi Kungsfors Herrgård i Järbo, där vi gör ett fikastopp.

I Wij möts vi av en guide som tar oss med på en tur genom trädgårdarna. När det blir lunchdags äter vi i deras fina restaurang, där en stor del av råvarorna kommer från den egna köksträdgården. Efter maten blir det egen tid för den som vill se mer av trädgården eller kanske handla lite i butiken.

Pris: 715 kr (vid 30 deltagare) alternativt **640 kr** (vid över 40 deltagare). Priset inkluderar bussresa, fika, guidning och lunch.

Anmälan tidigast 30 maj och senast 20 juni via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Ulla Immler, tel 070 460 6911, ulla.immler@gmail.com

Vi reser med: Hansson Buss AB, info@hanssonbuss.se

HÄLSINGLAND de luxe

7–8 augusti

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

Dag 1: Världsarvet Hälsingegårdar, Stenegård & Lill-Babs museum. Kaffe och smörgås på Svabensverks herrgård. Lunch på Torön som ligger mitt i Ljusnan. Ett stopp vid Järvsö kyrka, som sägs vara Sveriges största landsortskyrka. Incheckning på Hotell Järvsöbaden. Gemensam femrättersmiddag.

Dag 2: Växbo Lin, Trönö kyrka och Skärså. Förmiddagskaffe på Växbo kvarn. Lunch på restaurang Albertina i Skärså fiskeläge.

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

Pris: 3.950 kr (vid 30 deltagare) alternativt **4.150 kr** (vid 25 deltagare).

I priset ingår del i dubbelrum med frukost, två luncher inkl måltidsdryck, en femrättersmiddag (ej dryck), två kaffestopp, guide, alla besök och entréer enligt program. **Enkelrumstillägg 200 kr.**

Anmälan tidigast 1 juni och senast 20 juni via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Researrangör: ReseSkaparna event & resor, tel 08-94 40 40, info@reseskaparna.se

HEMLIG RESA

torsdag 17 augusti

Torsdag 17 augusti är det dags för vår Hemliga resa. Resan omfattar bland annat spännande historia, färd på vatten, dryck och fina vyer. Vi startar cirka klockan 08.00 och beräknas vara åter cirka 18.45. Minsta antal är 40 personer och högsta 50.

Anmälan tidigast 27 juni och senast 10 juli via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Kontaktperson och reseledare: Kent Karlsson, tel 070-779 57 79.

RØROS

12-14 september

Är du känd på Røros, Faluns vänort i Norge! Det är förstas kring kopparhanteringen som vi har mycket gemensamt, och liksom Falun har även Røros världsarvsstatus.

Dag 1: Fikastopp i Sveg, lunch och besök på fjällmuseet i Funäsdalen. På kvällen installerar vi oss på hotellet i Røros.

Dag 2: På förmiddagen tar en lokalguide med oss på promenad i staden och till smälthytan. Eftermiddagen är det egen tid, men de som önskar kan göra en tilläggsutflykt till Olovsgruvan en bit utanför staden. Pris för det tillkommer i så fall.

Dag 3: Hemresa. Besök på myskoxcenter i Tännäs, där vi även fikar. Lunch i Särna med besök i den gamla kyrkan. Hemkomst till Falun på kvällen.

Pris: 5.880 kr. I priset ingår bussresa, två nätter på hotell, tre luncher, två mid-dagar, två fika, guider och entréer enligt program. **Enkelrumstillägg 850 kr.**

Anmälan tidigast 30 maj och senast 4 juli via vår anmälningrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

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

Researrangör: Lönns Buss AB, Söderhamn, info@lonnsbuss.se

ÄNGLAGÅRD och NATIONALMUSEUM, Stockholm

5-6 oktober

Se den nyuppsatta musikalen *Änglagård* med bl a Tommy Körberg och Helen Sjöholm. Dagen efter besök på Nationalmuseum.

Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun under Resor .

Pris: 3.100 kr inkl bussresa, del i dubbelrum, musikalbiljett samt inträde, guidad tur och lunch på Nationalmuseum. **Enkelrumstillägg 400 kr.**

Anmälan via vår anmälningrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök. Anmälan är bindande och Västanhede Buss fakturerar **anmälningsavgiften, 800 kr/person**, efter anmälningstidens slut.

Resansvarig: Kent Karlsson, tel 070-779 57 79, karlsson.kenth@gmail.com .

Researrangör: Västanhede Buss.

**OBS: Anmälningstiden gick ut den 22 maj,
men det kan vara en god idé att ställa sig på kölistan.**

"ALLA TIDERS MUSIKAL OCH OPERETT" i Gävle

söndag 29 oktober

En jubileumsshow med Gävle Lyriska Teater. Läs mer på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

Ungefärligt pris med föreställning, lunch och bussresa: **ca 750 kr.**

Anmälan senast 9 juni via vår anmälningrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Resansvarig: Anders Runström, tel 070-266 94 50, anders@dantekonsult.se

**OBS: Resan är för närvarande fullbokad,
men det kan vara en god idé att ställa sig på kölistan.**

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På SPF Seniorerna Faluns webbplats finns en länk till Vuxenskolan webbplats där aktuellt program presenteras.

Under våren har ett flertal studiecirkel pågått som samlat många intresserade deltagare och engagerade ledare.

Bland annat har följande cirkel startat upp under våren:

Måla i akryl och akvarell

Skrivarkonst

Guldkant på tillvaron

Hela livet – god livsstil och gott åldrande

Släktforskning

Vi virkar, stickar och syr

Textila hantverk

Linedance

Yoga på stol samt på matta

Maktens historia

Operacirkeln

Tälja i trä

Det bästa vore om du som medlem har egna idéer eller intressen som du skulle vilja dela med dig av eller lära mer kring. Tipsa gärna oss i studiekommittén, så ska vi göra allt vad vi kan för att tillgodose detta.

Sammanställande för Studiekommittén är Peter Olofsson, tel 073-445 76 58. e-post pg.olofsson@hotmail.com.

Vi bedömer att intresset att starta nya cirkel är lågt under sommaren och återkommer med nya cirkel och välfyllt utbud av studieverksamheter till hösten.

Ringgruppen har blivit Trivselkommittén

Från början hette de "Aldrig ensam". Gruppen gick en studiecirkel där de förberedde sig för att hälsa på hos ofrivilligt ensamma inom hemtjänst och på äldreboenden. Men de hann aldrig ut, coronapandemin kom emellan.

Gruppen ombildades då till Ringgruppen, som höll telefonkontakt med över 600 av föreningens medlemmar som var över 80 år.

Nu har Ringgruppen blivit en egen kommitté, Trivselkommittén, som fortsätter att arbeta mot ensamheten. Verksamhetsansvarig är *Anna Maria Wahlberg*.



Uppgifterna är bland annat att anordna en "drop in"-verksamhet varje tisdag i föreningslokalen på Åsgatan 37, där föreningens medlemmar bjuds på kaffe och kommitténs eget bakade fikabröd.

De som vill kan delta i en gemensam kortare promenad före fikastunden.

I mitten på maj flyttade tisdagsfikat ut i Kristineparken. I mitten på augusti flyttar man inomhus igen.

Trivselkommittén är också värdar för en gemensam lunch för föreningens medlemmar varannan fredag.

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

40 Vinster delas ut och högsta Vinsten är 1000 Kr!

Period 2 vinter är avslutad och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spf.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 16).

Du kan hämta din vinst på SPF Seniorernas expedition (öppettider: se sidan 2).

Period 1 sommar pågår till den 31 augusti 2023. Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från webbplatsen. Om du inte har dator eller skrivare, kan du kontakta SPF Seniorernas expedition, tel 023-690 45.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in kortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast den 7 september 2023**.

**Motion är roligt och viktigt! Prova gärna någon ny aktivitet!
Ha en härlig motionsommar!**

Boule

Boulespelet är i full gång och utomhusspelet har startat sedan några veckor tillbaka, som vanligt på utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Nya deltagare är mycket välkomna.

Ta gärna med fika.

Liksom tidigare är det spel **tisdagar** med samling kl 09.45 och start kl 10.00.

Ledare och kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.

Bowling

Våra bowlare har nu avslutat första säsongen med spel i Maserhallen i Borlänge.

Spelet återupptas i Maserhallen i månadsskiftet augusti-september.

Vår kontaktperson för bowling är Kent Malmström, tel 076-844 79 18.

Skogsvandringar

Fyra av vårens fem skogsvandringar är nu genomförda. Vårens sista vandring är torsdagen den 25 maj och går till Isalanäset, Svärdsjö.

Höstens vandringar startar **torsdagen den 31 augusti**: Högtäkt-Jungfruberget, 5 km lätta stigar med några backar. Start vid Lugnets parkering. Höstens alla vandringar redovisas i nästa nummer av MedlemsNytt.



Samarbete med Korpen

Korpen inbjuder till Kålgården med den helt nya 12-håls bangolfbanan som invigdes den 19 maj.

Förutom golf finns fika att köpa i kiosken, uthyrning av gästavar, boulespel. Korpen försöker göra Kålgården till en träffpunkt för både unga och gamla.

Korpen söker personal till sommarcaféet i Kålgården

Under juni-augusti är sommarcaféet öppet, med försäljning av glass, kaffe och uthyrning av boule och bangolf. Som senior får man här möjlighet att träffa både unga och gamla genom att ta arbetspass i sommarcaféet under sommaren.

Kontakta verksamhetsledare Eric Löfgren, tel 070-203 1883 eller e-post falunkorpen@gmail.com.

Gåfotboll

Gåfotbollen har nu flyttat utomhus till Korsnäs idrottsplats. Som vanligt spelas det varje onsdag kl 10-11. **Klädsel:** Jogging skor, i övrigt väljer du själv.

Golf

Seniorgolf

Den populära laggolfsen (scramble) på **onsdagar** startar snart när banan blir spelduglig. Det kanske har startat när ni läser detta MedlemsNytt. Spelstart meddelas i gruppmejl.

Anmälan till scramble sker senast dagen före på lista i klubbhuset eller genom e-post till danielssvenolsson84@gmail.com.

Anmälningsavgiften är 30 kr resp 50 kr, det senare för icke medlemmar. Greenfee erläggs för gästspelare.



Föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun 2023

Alla golfande medlemmar inbjuds att delta i SPF Seniorerna Faluns föreningsmästerskap i golf

fredagen den 16 juni med gemensam start kl 09.00.

Tävlingen spelas med handicap i en damklass och en herrklass.

Alla herrar spelar från röd tee. Damerna får välja röd eller orange tee.

Spelplats: Samuelsdals golfbana

Tävlingen spelas över 18 hål. Spelformen är **slaggolf** i samtliga klasser.

Anmälan till tävlingen görs i GIT på golf.se och **Min golf**

senast tisdagen den 13 juni kl 16.00.

Startlistan läggs ut på golf.se och Min golf torsdagen den 15 juni kl 12.00.

Startavgift: 100 kronor. Greenfee: 250 kronor.

Avgifterna erläggs på tävlingsdagen före start.

OBS! Startavgiften betalas kontant eller med swish.

För information och frågor kontakta:

Tävlingsledare Daniels Sven Olsson, 070-578 20 35

Hjärtligt välkomna!

Kanotpaddling

Runns KajakSällskap och Human by Nature inbjuder även denna sommar till kanotupplevelser på sjön Runn.

Plats: Sjösidan, Främby udde 20
Förmiddagspaddling kl 08–10
Kanothyra: omkring 200 kr

Preliminärt blir det ett paddlingstillfälle/vecka under några sommarmånader.

Vi återkommer med datum för den första ledarledda turen.

Målet är sedan att anpassa kommande ledarledda turer till väder och vind.

Anmäl ditt intresse till Tom Bergerengen senast 17 juni.

E-post: tom.bergerengen@gmail.com, tel 070-588 84 68.

Runns Kajaksällskap och Human by Nature finns på Facebook.



HUMAN by
NATURE

I höstens program.....



I nästa nummer av MedlemsNytt kommer vi förutom skogsvandringar erbjuda bland annat

Mjukgympa, måndagar kl 10.00, start vecka 36

Funktionell träning, måndagar kl 11.00, start vecka 36

Vattengymnastik, start vecka 38

Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2022 – 31 mars 2023

1 Bo Fagerlund	15 Hans Thors	29 Eva Taffin
2 Barbro Persson	16 Anneli Tibblin	30 Kristina Ingels
3 Kristina Daniels	17 Karin Lorenz	31 Sven Hillner
4 Isobel Lejbro	18 Marie Wredelius	32 Olle Larsson
5 Gunilla Back Kinell	19 Per-Åke Larsson	33 Anna Kihlén
6 Kenneth Wipp	20 Stina Heldemar	34 Birgitta Wikström
7 Tomas Lorenz	21 Kristina Holmberg	35 Christina Liss Sörestad
8 Jörgen Åteg	22 Marie Kellner	36 Bo Andersson
9 Eva Färnkvist	23 Eva Andersson	37 Per-Anders Ingebro
10 Inger Larsson	24 Inger Åberg	38 Lena Billing
11 Karl-Göran Bergström	25 Britt Berglund	39 Sven-Christer Kihlén
12 Ingela Asp	26 Britta-Stina Thored	40 Eva Lindgren
13 Lisbeth Carlborg	27 Britta Haag	
14 Irene Svensson	28 Anders Heldemar	

Hjälp! Vi behöver ledare i Vattengymnastik!

Till höstens vattengymnastik saknas 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 flera grupper i vattengymnastik?

Kontakta Hans Thors, tel 070-677 05 49.

Du kommer naturligtvis få viss utbildning. Vill du ha mer information, kontakta gärna vår ledare Lena Grönberg, tel 070-628 74 41.

Det har varit en ganska bra skidVinter

Vi har hittat bra spår de flesta tisdagar från början på januari fram till 28 mars. Så sent som den 28 mars har vi aldrig varit ute tidigare. Det blev tio tillfällen i vinter. 37 personer har deltagit, med en mycket jämn könsfördelning: 18 damer och 19 herrar.

Vädret under vintern har varit mycket runt "nollan". Det har gjort att det varit besvärligt för skidspåren i närheten, som Stångtjärn t ex, och vi har fått ta oss upp på "höjderna". Vi har varit i Sörskog fem gånger och i Vintjärn två.

En tisdag var förhållandena så dåliga att vi var tvungna att lämna skidorna hemma och promenera i Gyllbergen i stället.

Vasaloppsspåret från Sälen till Mora är väl preparerat långt i förväg. Vi har flera år gjort en dagsutflykt till Mora för att åka en bit av det. Det blir 18 eller 28 härliga skidkilometrar. I år var vi 14 deltagare.

Vi har också deltagit i StafettVasan med två lag. Det är fem åkare i varje lag. Sträckorna är från 9 till 24 km.

Mats Hiertner



Det gick bra för våra två lag på StafettVasan. Vi tog ca 8 timmar på oss. Det skilde bara 10 minuter mellan lagen. Alla var glada och nöjda.

Det verkar dock som om vi blivit ett år äldre för i år behövde vi en halvtimme extra på oss.

Falu Rödfärg har en jättefåtölj, där man kan bli fotograferad.

Översta raden i stolen: fr v Kristina Holmberg, Gustav Boklund, Jörgen Enberg och Mats Rudert.

Framför dem: Birgitta Johansson, Mats Hiertner, Elisabeth Kallin, Ulla Eberstål och Ola Hedlund.

Ulf Löfgren saknas på fotot.

Vårens första skogsvandring



Vid vårens första skogsvandring runt Kyrkbytjärn i Vika gick vi i ett varierande aprilväder; plus 3 grader, lätt snöblandat regn, solsken och lätta vindar. Det är en lättvandrad och väl skyltad stig utan några stora backar. Vi var sju deltagare utan hund och tre deltagare med fem hundar.

Till att börja med gick vi ut på rullstensåsen Gramsängs udde som sticker ut i sjön, den har varit ett naturreservat sedan 1959. Här finns äldre skog med stora tallar.

I tjärnen har många olika fågelarter samlats. Vi hade en kunnig och glad fågelskådar-amatör med oss, Lena Johansson, som kunde berätta för oss vilka fåglar vi hörde och såg.

Vi hörde bergfink som surrade, gransångare som sjöng, skrattmåsar som skrånade och som är viktiga för

andra häckande fåglar. Vi kunde gå upp i fågeltornet för att få en bra utsikt.

Nere i tjärnen fanns skäggdopping, blåsand, stjärtand, svanar m fl.

Vandringen blev 4,5 km.

Inger Gyllner

Bowlarna drog till Bollnäs

Tidigt i ottan den 26 april drog 17 SPF:are till Bollnäs för sedvanligt utbyte i bowling. Trots dåliga vägar och snöyra kom vi lyckligt fram och kunde inleda vårt spel.

Vi spelade två matcher med 8 deltagare i varje. Den ena matchen förlorades med 3-17 och den andra vann vi med 16-4. Sammanlagd förlust med 19-21. Bollnäsarna fick alltså revansch från höstens möte i Falun.

Bästa poängplockare i Falun var Anita Bergqvist (626 poäng) och Bo Persson (715).

Kent Malmström



Skogsvandring längs fäbodstig



Dagens skogsvandring startade i Vålberg (Sågmyra) och gick längs Fäbodstigen mot Hackmora. Vi var närmare 35 deltagare, härligt att så många kom! Flera av vandrarna har gått här tidigare, men det var också några som var med på SPF:s skogsvandring för första gången. Kul att vi har nya deltagare!

Fäbodstigen har tydliga markeringar med bra underhåll. Det var ganska många blöta partier men andra delar av stigen gick över torr mark. Det fanns också lite snö och is kvar på några ställen. Det var vackert väder med mycket solsken, 5-6 grader varmt och lite kalla

vindar.

Vi gjorde några kortare pauser vid en markerad kolningsplats och vid Peos kolarkoja. För att behålla värmen fortsatte vi till Mariannes slobod på Sötholsberget där vi stannade för vår fikarast efter att ha gått i en timme. Här har man en vacker utsikt ner mot Hacktjärnen.

Efter fikapausen blev det en uppdelning på vår fortsatta vandring. Ett tiotal valde att fortsätta mot Hackmora, men de flesta valde att följa ledarna tillbaka mot Peos kolarkoja. Där tog vi det som kallas "Kort slinga" tillbaka förbi Gräsgårdsmyra.

Vi hittade också några checkpoints från Hittaut som några av oss registrerade. Vi såg små söta blåsippor och vitsippor.



Vandringen blev knappt 6 km och vi var ute i nästan 3 timmar.

Tack för sällskapet!

Ledare vid vandringen var Inger Gyllner, Göran Carlstrand och Marianne Lockner.

Inger Gyllner

Får du våra veckomejl?

Varje vecka på måndagar skickas det ut ett mejl till alla som har önskat få det. Det visar sig emellertid att många mejl inte kommer fram – av olika orsaker.

- Den som inte bockat i rutan i Mina sidor för mejl får självklart inga. Om man emellertid ångrar sig och vill ha veckomejl ändå, ska man logga in på **Mina sidor** via **Meny** på hemsidan, klicka på ”**ändra medlemsuppgifter**”. Där finns en ruta att bocka i för att få mejl. Samtidigt är det viktigt att kontrollera eller lägga till sin mejladress.
- En del har så fullt i inkorgen att nya brev inte får plats. Det kan bara åtgärdas av var och en genom att radera bort gamla mejl (som troligtvis inte är aktuella).
- I andra fall råder det frågetecken om den angivna e-postadressen är riktig. Det går att kontrollera om man loggar in på **Mina sidor** via **Meny** på hemsidan. Är adressen inaktuell måste man klicka på ”**ändra medlemsuppgifter**” och där ändra till rätt.

Björn Karlsson, gruppmejlare



Behöver du hjälp med IT-frågor?

t ex smartphone, surfplatta eller dator.

Läs på www.spf.se/falun under "Världen utanför SPF" – klicka på "IT-frågor".



Har du mobiltelefon?

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

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).

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:			
Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Kent Karlsson, <i>smk</i>	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Margareta Dunkars	076-808 5485
Inger Strandmark	070-232 4399	Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168
Gunilla Barkar	070-677 1898	Göran Mossberg	070-529 9054

Aktuellt från KPR

Årets första sammanträde var den 23 februari på Wallmanssalen efter inbjudan från SPF. Kommunen har tagit fram en **verksamhetsplan** för Pensionärsrådet för arbetsåret 2023 med ett antal punkter. Målsättningen är att uppnå konkreta mål under 2023 utifrån följande:

- Minskad ofrivillig ensamhet bland äldre
- Ökade IT-kunskaper hos äldre
- Lokaler för pensionärsföreningarnas aktiviteter
- Boendefrågor
- Möjlighet att påverka i äldrefrågor bl a som remissinstans och genom att få ta del av relevant information

Uppföljning av målen kommer att ske genom aktivitetslista.

Kommunstyrelsens vice ordf Anders Lindh öppnade mötet tillsammans med omvårdnadsnämndens ordf Susanne Norberg. Anders Lindh tog upp betydelsen av Pensionärsrådet och vikten av att vi utvecklade vår verksamhet enligt målområdena.

Inbjudna gäster

Sara Hansson, IT-strateg i Rättvik, höll en genomgång hur man arbetar med **digitala frågor för äldre**. Kommunen arbetar i en central organisation för att bli skapa en mötesplats för digitalt lärande. Sara pekade på den stora befolkningsändring som pågår, med unga som flyttar från regionen och en allt äldre befolkning. Därför måste kommunerna, tillsammans med de äldre, använda mer IT för att dessa ska kunna klara sig i hemmiljön. Viktigt är också att nå ut i byarna för att främja hälsa och välmående.

Bibliotekschef Karin Hane informerade om den stora organisationsförändring som genomförts i länet. Det har blivit inneburit att man nu kan **använda sitt gröna bibliotekskort i alla bibliotek**. Vidare kan kortet användas för att komma in i vissa bibliotekslokaler som är obemannade i byarna.

Fråga väcktes om pensionärsorganisationerna bättre kan utnyttja skolbiblioteken och övriga lokaler när de är tomma.

Beträffande **hjälp med våra egna telefoner, IT-plattor m m** kan detta inte komma i gång förrän i mitten av mars. Det är elever från Lugnet-gymnasiet som hjälper oss, och de ställer upp på onsdagar kl 13–15 på stadsbiblioteket. Ytterligare information kan fås på webbplats: dalabiblioteken.se.

Omvårdnadsförvaltningens seniorvägledare Ulrika Hellmo redogjorde för **projektet Förebygga fallolyckor** som pågått 2019–2022. Gruppen som man riktat sig till har varit äldre över 80 år. Hembesöken har lett till att det inte har förekommit några fallolyckor efter besök. Hembesök av seniorvägledaren är fortsatt viktiga för att äldre ska få möjlighet att skapa bättre livskvalité.

Ordf Anders Lindh pekade på att **bovårdarna i de olika bostadsområdena** har en betydelsefull roll, t ex inom Bojsenborg där Kopparstaden och privata företag samarbetar med snöröjning, sandning m m. Kommunen kan också förbättra situationen för ensamma människor genom att införa **ny teknik (smarta hem)**.

Frågan om utbyggnad av **trygghetsbostäder** diskuterades och Susanne Norberg framförde att man tittar på ombyggnad av lägenheter inom vissa områden. Ett stort problem för kommunen är tillstånd och lösande av markfrågor. Då behovet är stort, behöver man snarast snabba på alla tillstånd. Glädjande är att SPF Falun bidrar till att bygga 28 trygghetsboenden.

Vår ordförande Anders Sätterberg redovisade att man genomfört det gemensamma **projektet Tillsammans i Falun** med övriga pensionärsorganisationer och ser möjlighet att tillsammans fortsätta med gemensamma aktiviteter.

Övriga frågor: Med tanke på den hittills besvärliga vintern ställdes fråga om snöröjning, sandning och i vilken omfattning detta görs inom kommunen. Det vore intressant att få fram statistik på hur mycket kostnader som belastar kommunen pga alla fallolyckor. Frågan ställdes om kommunen kunde medverka till telefonkedja för äldre för att öka tryggheten.

Nästa sammanträde för KPR är 24 maj.

Kent Karlsson

PATIENTRÅDEN

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

Kontakta oss! Vi är följande:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com Ewa Lindgren, 070-326 2391, lindgren_ewa@hotmail.com
Falu vårdcentral:	Urban Björn, 070-311 7131, ubbebjorn@gmail.com Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Norslunds VC: Dagens gäst var doktor Johan Ärnlov, överläkare och forskare Norslunds VC. Han berättade om sitt arbete som forskare och överläkare. Forskningen

omfattar framförallt hjärt- och kärlsjukdomar, men också tarmsjukdomar. Han informerade dessutom om CKF (Centrum för klinisk forskning), historiken kring blodtrycksmätning, mätning av gener, användning av AI (artificiell intelligens) i forskningen samt samarbetet med kardiologen vid Falu lasarett. Under ca 20 år har Johan erhållit forskningsmedel från Hjärt-Lungfonden.

Information om Hemtjänsten: Jonas Hampus, Falu kommun, informerade om organisationsförändringar efter valet 2022. Ny nämndstruktur har inrättats. Han berättade om trygghetsboende, seniorboende, demensboende, smartare hem, kommande nybyggnationer, fördelning av resurser mellan hemtjänst och boende samt gruppboendestäder. Berättade om Herrhagsgården, Lunden, Slottet, Hälsingebacken, Lyssfallet, Daljunkaregården och Källegården.

Aktuellt från Norslunds vårdcentral: Nyhet: en folder ”Välkommen till Vårdcentral Norslund”, tänkt som ett hjälpmedel för besökande, patienter och personalen vid VC. En film från Kvarnsvedens vårdcentral om arbetet med patientkontakt visades.

Tiskens VC: Dagens gäst var Maria Rundgren från Patientnämnden. Den är neutral och ska fungera som en länk mellan patienten och vården. Politiskt styrda ska vara synliga och visa att vi finns och vara tillgängliga. Ute och informerar och arbetar även för patienten. Vara lätt tillgänglig. Består av fyra heltider och en verksamhetschef. Ber så långt det är möjligt att få en skriftlig anmälan för att få med anmälarens egna ord. Man kan också ringa kl 06-22; sedan ringer någon från Patientnämnden tillbaka. Ungefär 1000 patientnämndsärenden/år. Nämnden har en broschyr och blankett som kan delas ut. Man kan anmäla via 1177 eller via blankett som kan skickas hem eller skriva ut själv. Vill man gå vidare med sitt ärende, är IVO nästa instans. Patientnämnden kan ofta hjälpa patienten med att guida rätt i ärendet.

Information från kyrkan: Friskvård är viktigt. Att kunna bygga upp oss inifrån. Musik är en del av detta. Information om föreläsningsserie ”Livsviktigt”. Där samtalar man om saker som rör oss, t ex ångest. Information om vilken musik och vilka körer som finns. Det finns något för alla, från småbarn till äldre. Får positiva kontakter.

Information från vårdcentralen: Vi jobbar vidare med team, 4 st just nu. En DL för varje team har kontroll på sina patienter, vilka som väntar på besökstid eller telefoni etc. Vi jobbar vidare med kontinuitetsfrågan och satsar på den under 2023 i form av team, fångar upp de patienter som behöver mer stöd och fast vårdkontakt. Patientkontrakt är infört och man kan få hjälp med det vid besök på vårdcentralen.

INFO/förslag från brukare: Blodtryckshörna efterlyses där man själv kan kolla när man ändå är på vårdcentralen. Kan vi presentera teamen och arbetet med dessa så att man som patient får en förståelse för dem när man inte får träffa en och samma? Kan ett system införas där personalen kan uppmuntras när de gör ett bra jobb? Bemötande är så viktigt för att man som patient kan öppna upp. Hur kan så många olika mediciner fattas?

Nästa sammanträde: 2023-05-09.

Grycksbo VC: Grycksbo vårdcentral kommer att samarbeta med Britsarvets vårdcentral även i sommar, mellan veckorna 25-32. Läkarmottagningen kommer att finnas på Britsarvets vårdcentral. Kontakt som vanligt via tel 023-491802. Grycksbo vårdcentral är öppen hela sommaren för provtagningar av sjuksköterska, vardagar kl 9-15. Även apoteket har öppettider.

Marianne Häggblom, samordnare

RAPPORT FRÅN MÅLTIDSRÅDET

För att uppnå större kundnöjdhet inom äldreomsorgens mathantering har det sedan 2004 funnits ett kostråd i Falu kommun. Benämningen är nu ändrad till måltidsråd för att inbegripa hela måltidssituationen och inte bara maten. Syftet med måltidsrådet är att det ska vara en kanal mellan pensionsorganisationerna och kommunens måltidsservice. Det sammanträder en gång per år.

Mathilda Strand, dietist Serviceförvaltningen, och *Anneli Steinholtz*, dietist omvårdnadsförvaltningen, inbjöd till årets måltidsråd den 21 april i Haraldsboköket. SPF Seniorerna representerades av Staffan Mild och undertecknad. Från SKPF deltog två representanter och från PRO och Vision vardera en.

Haraldsbokökets kökschef, Susanne Karelius, hade tillsammans med sina medhjälpare dukat fram smakprov på maträtter från äldreomsorgens meny som vi fann både smakrika och något annorlunda.

Mathilda beskrev organisationen för matlagningen och köken i kommunen. Haraldsboköket lagar lunchens och middagens huvudkomponenter och sås till äldreomsorgens särskilda boenden, medan potatis, pasta, grönsaker, frukost och mellanmål tillagas på plats på respektive äldreboende. Haraldsboköket erbjuder fyra maträtter att välja mellan per dag. Det är en rullande åtta veckors meny som anpassas efter fram-

för allt säsong och högtider. Haraldsboköket lagar också matlådor som levereras till omsorgstagare i egna hem.



Instagramkontot Omvårdnadfalun är ett konto för Falu kommuns vård- och omsorgsboenden där anställda visar upp vad man gör.

Dietisten Anneli berättade om hur

Falu kommun följer upp matgästernas nöjdhet med maten varje år. I den nationella brukarundersökningen som skickas till alla äldre i Sverige som tar del av kommunal äldreomsorg ställs bland annat frågan ”Hur brukar maten smaka?”. För 2023 finns ännu inget resultat men i 2022 års undersökning svarade i genomsnitt 64% av de äldre i Falu kommun att maten smakar mycket eller ganska bra. Nöjdheten (andelen positiva svar) varierar mellan 36 och 89%, trots att det är samma mat på samtliga äldreboenden som drivs av Falu kommun. Det antyder att det kan finnas olika orsaker som påverkar hur man svarar på frågan om matens smak. Falu kommun följer även upp matlådekundernas nöjdhet med maten. 94% av matlådekunderna anser att matens smak och utseende alltid eller oftast är bra. Matlådans meny är densamma som äldreboendenas meny.

Vi hade i förväg ställt frågan om matsvinn och Anneli redogjorde för hur man arbetar med det inom äldreomsorgen. För att minska matsvinnet har man valt att ta reda på hur individen vill ha

det –vilka önskemål och behov som individen har gällande maten och måltiderna – för att bättre säkerställa att maten hamnar i magen där den gör nytta. Det som inte kan tas till vara hamnar i komposten.

Vi blir påmind om pensionärers möjlighet att äta lunch i flera av kommunens skolmatsalar. Ett häfte med 10 lunchkuponger kostar 650 kr. För att kunna köpa ett häfte behöver man ha ett biståndsbeslut.

Margareta Dunksars

På Falun.se finns mer information:
www.falun.se/stod--omsorg/hjalp-i-hemmet/mat.html

Vi besökte Fontänhuset i Falun

Fontänhuset i Falun är en ideell förening som bedriver sin verksamhet i gamla Tullhuset.

En mindre grupp om sju personer från SPF Seniorerna Falun gjorde ett besök där den 16 mars. Ytterligare en grupp om sju personer kunde komma någon vecka senare.

Fontänhuset är en del av en global rörelse (Fountain House) som startade 1948 i USA. Syftet är att underlätta vardagen för de med psykisk ohälsa och att stötta ett aktivt deltagande i samhället och arbetslivet.

I Falun har man funnits sedan 2019. Medlemskapet är frivilligt, livslångt och kostnadsfritt.

Verksamhetschefen Lotta Nolander berättade med värme om medlemmarnas olika aktiviteter och sysselsättningar.

Lotta Nolander och Kalle Grundelius vid medlemmarnas arbetsbeskrivningar som uppdateras kontinuerligt. Kalle har varit aktiv i hela processen att skapa Fontänhuset Falun.

*Text och foto:
Hans Kinell*

Medlemmarna driver Fontänhuset själva med stort inflytande och hög grad av delaktighet i hela verksamheten. De städar och underhåller lokalerna, lagar lunch och fika och driver sina egna projekt.

När vi var där höll man bland annat på med en Pod-Cast och med den egna tidningen "Inifrån och Ut" förutom alla praktiska och handgripliga uppgifter.

Under förra året kom flera av medlemmarna ut i arbetslivet som ett resultat av verksamheten. Andra har Fontänhuset som sin sociala aktivitet och klarar vardagen på ett bättre sätt i gemenskapen där.

Vi som fick ta del av Fontänhuset imponerades av den vänliga stämningen, de sjudande aktiviteterna i alla hörn av lokalerna samt personallens entusiasm och medmänskliga approach.



Hallå där Göran Mossberg!



1. Du har just valts in som ledamot i styrelsen. Vem är du?

Jag är 69 år i år, född och uppvuxen i Göteborg. Jag är gift och har tre utflugna barn och två hundar. Och jag bor i Karlsbyheden sedan drygt 25 år. Jag har jobbat ideellt inom föreningslivet med idrott sedan slutet av 1970-talet. Mitt yrkesverkssamma liv har ägt rum inom privata näringslivet där jag varit chef, främst inom inköp, logistik och produktion. Jag har varit med i SPF sedan 2022.



2. Vad skulle du vilja tillföra föreningen?

Jag hoppas att jag kan bidra till en attraktiv verksamhet utifrån mina erfarenheter.

Inger Söderlund ställde frågorna

Ulrika Hellmo – kommunens seniorvägledare

Det här är Ulrika Hellmo, kommunens seniorvägledare. Hon är arbetsterapeut och kommer hem till de äldre som behöver och vill. Hon kan ge stöd och råd, slussa vidare till andra instanser och ordna anpassning av bostaden.

Det hela började som ett projekt för att förhindra fallolyckor i hemmet 2018. Den gången fick alla över 80 år ett brev hem med ett erbjudande om att Ulrika kunde göra gratis hembesök.

När projektet tog slut efter tre år beslutade kommunens omvårdnadsnämnd att det varit så lyckat att man permanentade verksamheten, och Ulrika Hellmo anställdes som seniorvägledare.

– Projektet vände sig till alla över 80, nu är det friare och jag kan anpassa mig till var behoven finns, bland annat

hamnar alla som har ramlat eller är rädda för att ramla hos mig, berättar hon.



Allt startar med ett hembesök och ett samtal, som vid behov kan bli ett långt samtal, eftersom Ulrika har god tid på sig.

– Jag utgår från varje person och börjar med att vi går igenom en vanlig dag, och pratar om vad personen äter, om läkemedel, hur det är med moti-onen, om vardagliga saker.

– På det viset kan jag kanske föreslå ändrade rutiner, men också slussa personen vidare till syncentralen eller hör-centralen om det behövs, eller till kom-munrehab, eller så kan jag kontakta kommunens biståndshandläggare.

Eftersom hon har god tid på sig hinner folk öppna sig och berätta om sådant som kanske sitter långt inne.

Ofrivillig ensamhet kommer ofta upp.

– Om ensamheten samarbetar vi med andra aktörer, som med er i SPF Seniorerna Falun, dit jag kan hänvisa folk.

Ulrika kan också snabbt ordna mer vardagliga saker, som ett handtag i duschen eller se till att trösklar tas bort, eller att någon får en rollator.

Och hon kan ta upp boendefrågan, ska man bo kvar i ett stort hus när man är gammal?

– Det är ofta en känslig fråga och jag försöker vara ödmjuk och lyhörd när jag tar upp den, men ett råd är att ställa sig i kö för en annan bostad, när man fortfarande är pigg.

– Jag arbetar hela tiden hälsofrämjande och vill nå människor som inte har nå- gon insats från kommunen, men som kan behöva hjälp ändå.

– Folk vet inte alltid vad de har rätt till, eller vad som finns att få, och de är inte alltid aktiva på nätet.

Genom att jobba förebyggande kan Ulrika Hellmo spara pengar åt kommu- nen, och kanske senarelägga behovet av hemtjänst. Nu planerar hon för ett nytt utskick till fler seniorer i kom- munen.

– Det här är ett fantastiskt arbete, och så många intressanta historier man får höra, säger hon.

– Men jag skulle önska att det fanns en äldrecentral, dit folk kan ringa och få hjälp. Och en äldreкуратор eftersom många har behov av att prata.

Vill du ha kontakt med Ulrika Hellmo finns hon på telefon 023-86 946, eller ulrika.hellmo@falun.se.

Text och foto: Inger Söderlund

Vad kan Falu kommun göra för dig?

Läs på www.spf.se/falun – klicka på Världen utanför SPF

Här är några exempel:

Välkommen till de olika träffpunkterna

Gratis hembesök av seniorvägledare

Kommunfixaren kan hjälpa dig med uppdrag i hemmet

Teknik för äldre

Stöd åt anhöriga

Här finns en sammanställning över vad kommunen kan ge för stöd:
www.falun.se/stod--omsorg/aldre/vilket-stod-kan-du-som-aldre-fa.html

SOFT OFFICE

markiser & gardiner



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

Richard Notenboom

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

WWW.SOFT-OFFICE.SE

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

Hej!

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

TAKE-AWAY-LUNCH,

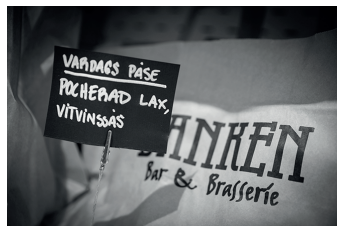
HELGPÅSEN, VARDAGSPÅSEN... Dagsfärs fisk



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

Och när du funderar på

vilka god-
saker du ska
köpa med



dig hem kan du passa
på att dricka och

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



BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se

Härlig vårkonsert av SPF-kören



Kören tackade sina körledare med blommor efter konserten, till vänster Gudrun Domar och till höger Heléne Grönqvist Stenbäck.

Vårvindar friska inledde passande SPF-körens vårkonsert. Utanför Nybrokyrkan var just vårvindarna friska, den här torsdagen den 4 maj. Men därinne fick vi en stund av värme och vacker sång.

Årets vårkonsert bjöd på en blandning av vackra och välsjungna melodier av bland andra Wilhelm Peterson-Berger, Björn Skifs, Benny Andersson och Björn Ulvaeus och av Joseph Haydn.

Man sjöng om hemlängtan, vänskap och kärlek. Och vackert om Min plats på jorden, av bland andra Py Bäckman. Vi hann också med en allsång, Evert Taubes Min älskling du är som en ros.

Nybrokyrkan var så gott som fullsatt av njutande medlemmar. Kören leddes av två körledare, Heléne Grönqvist Stenbäck och Gudrun Domar, och Per Matsson presenterade de olika sångerna.

Text och foto: Inger Söderlund

Senior Bio

Efter en trevlig föreläsning av Anders Hanser vid vårt medlemsmöte i januari fanns önskemål från våra medlemmar att han skulle starta Senior Bio även här i Falun. I samarbete med programkommittén beslutades att göra ett test under våren med två föreställningar.

Första föreställningen spelades iden 20 mars i Kulturhuset tio14 i Falun med introduktion av Anders Hanser själv. Trots lite kort framförhållning kom ett sextiotal av våra medlemmar. Och de blev inte besvikna!

Först visades en förfilm med Peter Dahl som på ett "målande" sätt visade hur han komponerar en tavla och ändrar den under tiden i princip till en helt annan tavla eller flera olika tavlor.

Huvudfilmen handlade om Benny Andersson och Orsa Spelmäns 30 år tillsammans. Det var medryckande musik, finstämda bilder och filmer. Speciellt fint var när man flög över myrarna i Koppångens naturreservat samtidigt med att låten spelades. När filmen slutade blev det långa applåder, glada miner och önskemål om en fortsättning.

Komik och sångarglädje i Björbo



Resekommittén med Gunnar Helgesson i spetsen i februari ordnat en bussresa till Cirkus Bling-Bling 2.0 – en av Björborevyns sista föreställningar i år.

Ett femtiotal SPF:are från Falun deltog i resan. Den gick mot Björbo i strålande solsken en vinterdag med nysnö på isbelagd Västerdalälvs och den omgivande levande landsbygden i Gagnef.

Framme vid IOGT-NTO-lokalen möttes vi av Cirkusdirektören själv (Hans-Erik Bergman) som gav oss några korta instruktioner och försatte oss i rätt stämning.

Revyn är gjord av amatörer i Björbo. De uppförde roliga och satiriskt träffsäkra tempofyllda nummer med komik och sångarglädje men också några med värme och ömhet inför åldrandets obevekliga gång.



Under bussresan till Björbo gjorde Gunnar Helgesson som uppvärmning inför föreställningen en resumé över teaterns och revyns framväxt under århundradena.

På hemresan svarade deltagarna på sex frågor med anknytning till det förbiilande landskapet. Efter en viss palaver om skiljefrågans nollor utsågs **Håkan Andersson** och **Birgitta Engström** (bilden t v) med fem rätt till segrare. Vinsten: En bild i MedlemsNytt.

Det blev en trevlig eftermiddag med god stämning, vackra vyer samt en nypa bildning och hembygdskunskap.

Text och foto: Hans Kinell

”Vädertecken i naturen och gamla talesätt”

Det var temat för medlemsmötet i april.



Mikael Lassbo ingår i ”vädergruppen” i Stora Skedvi och Torsång, som ägnar sig åt att ta fram, bevara och bekräfta gamla och nya vädertecken. Han presenterade en rik flora av gamla talesätt när det gäller väder och hade också graderat dem efter sannolikhet. – Det finns inga säkra tecken. Naturen har fel ibland, påpekade han.

Väderiakttagelser var viktiga förr, de var överlevnadsvillkor i det gamla bondesamhället.

Djur och växter tog stor plats. Man tittade på abborrfenor för att få veta hur sommarvädet skulle bli. I maj stack man en pinne i myrstacken för att se hur högt myrorna klättrade på den. Så mycket snö kunde väntas nästa vinter.

Man studerade svalors, tranors, siden-
svansars och domherrars beteende.

Att man i äldre tider var förundrad över olika himlafenomen är lätt att förstå.

Man tittade på solen, månen, norrskenet, regnbågen och Vintergatan. Onsdagstungel (-fullmåne) betydde samma väder i tre månader.



Kyndelsmäss och Vårfrudagen var viktiga dagar att följa liksom Tiburtius-dagen.

”Karl och Gunnel rår” – de dagarna visar vädret de kommande 40 dyggen. ”Gertrud och Bengt skiljs med tårar” – våren blir torr. ”Jakob het och varm, julen kall”.

Tillförlitligheten när det gäller ”Anders braskar och jul slaskar” och vice versa är Mikael Lassbo tveksam till, likaså till ”Urban, Vilhelmina och Beda, de tre skola sommaren leda”.

* * *

Birgitta Gradén i programkommittén tackade Mikael Lassbo för en intressant och underhållande föreläsning. Hon informerade kort om kommande program och uppmanade medlemmarna att lämna tips på programpunkter.

Under den efterföljande kaffestunden fanns möjlighet att få information om SPF Seniorernas app samt hjälp med att ladda ner den.

Text: Margareta Nissby

På www.spf.se/falun under ”Referat” finns Mikael Lassbos presentation i sin helhet.

Akvarell- och acrylmålning - workshop för cirkeldeltagare

Trollnäs Gårdshotell i utkanten av Svärdsjö var platsen för en workshop i mitten av mars.

22 akvarell- och acrylmålare kom tidigt på morgonen i egna bilar och möttes av en fantastisk vacker syn. Gnistrande nyfallen snö över landskapet och sjön. Inspirationen började redan ta fart.

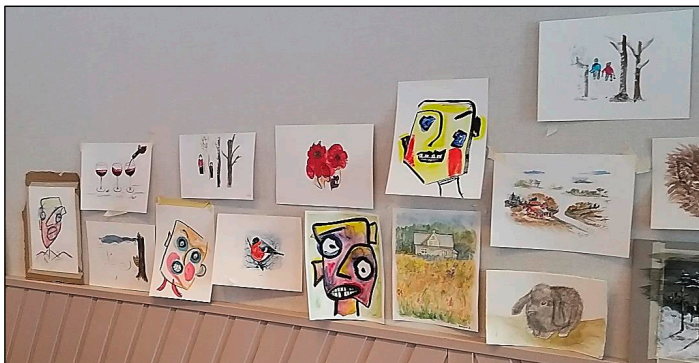
Vi fick disponera ett rymligt annex för oss själva, där vi kunde breda ut oss ordentligt med all utrustning. Var och en valde en plats som kändes bekväm och det blev en fin blandning av deltagare från de ursprungliga fyra målargrupperna. Det dröjde inte många minuter förrän de flesta satte igång med att skissa sin första målning och sedan var det svårt att sluta.

Hela dagen producerades mängder av målningar som vi ställde upp längs väggarna för att kunna dela glädjen över de fina resultaten med varandra. Den höga ljudnivån bevisade att trivseln infann sig snabbt och att intresset för varandras målning var stort. Genom att gå runt och iakttä hur de övriga la upp sitt arbete ökade lusten och modet att prova nya utmaningar. Vi lånade varandras förlagor och provade allt svårare motiv. Mycket lärorikt och inspirerande att lära av varandra.

Strax före kl 17 var det så dags att samla ihop material och målningar och resa hemåt igen med stora leenden i ansiktet. Vi hade fått uppleva så fin gemenskap, så mycket kreativitet och produktivitet. Det rådde stor enighet om att göra om det

här – helst som en tradition två gånger per år om möjligt. Så detta att ha en workshop under en heldag var helt klart ett vinnande koncept värt att göra om.

Min reflektion som handledare för alla dessa målare – varav vissa har deltagit i sex terminer – är att utveckling bygger på lust, glädje och välmående. I sammanhang där man lyckas finna trygghet och lugn med varandra – där utvecklas man – och där mår man bra. Mina målare har bevisat detta.



Häxprocess i upplysningstid

Vid medlemsmötet i mars gästades vi av Marie Lennestig, som föreläste om en häxprocess i Dalarna under 1757 - 1763. Marie Lennestig är utbildad inom etnologi och har varit föreståndare för Mentalvårdsmuseet i Säter.



Maries intresse för häxprocesser väcktes vid 15 års ålder när hon fick veta att en kvinnlig släkting anklagats för att vara häxa på 1700-talet. Hon hette Kerstin Andersdotter och bodde i Åls socken. Marie har fått fram en hel del fakta om Kerstin, senare Fändriks Kerstin Andersdotter efter sitt giftermål.

År 1757 levde folket i Ål relativt väl utan epidemier eller hungersnöd, även om livet var mycket enkelt. Byborna gick i kyrkan och kunde sin katekes, men man trodde också på djävulen. Det mesta kunde misstänkliggöras och kallas för trolldom.

1757 påstod skomakarlärningen Erik Johansson att han mött traktens trollpackor i en dröm och att kvinnorna hade skadat djur i byn. Ryktet spreds om häxorna och när det nådde prästen agerade han och kontaktade biskop Troilius. Denne var då skyldig att göra ett visitationsbesök. Han hade kunnat avfärda Eriks utsagor som rena fantasier, men

han valde att inleda en rättslig process. 18 kvinnor anklagades för att vara häxor och en av dem var Fändriks Kerstin. Länsman Tillberg och domaren Eckman ledde processen. Till en början nekade kvinnorna till anklagelserna, men efter hårda förhör och tortyr medgav de att de var häxor. De berättade otroliga historier om hur de bl.a. flugit till Blåkulla på kor och getter. Vittnen kallades in och intygade att kvinnorna var skyldiga, trots att ingen sett något ske. Rättegången avbröts till hösten och kvinnorna fördes till Falun, där de satt fängslade i rådhuset. Många var i mycket dåligt skick efter tortyren. Kyrkan i Falun tog nu tag i ärendet och förhörde kvinnorna på nytt. Det framkom att en enorm rädslan för domaren, större än för tortyren, var orsaken till erkännandena, men nu förklarades kvinnorna oskyldiga och skickades hem till Ål igen.

När rättegången senare återupptogs erkände skomakarlärningen Erik att han hittat på allt och han dömdes till bl.a. prygel och böter. Troilius, nu ärkebiskop, trodde fortfarande på trolldom och drev saken vidare med nya rättegångar, men utan framgång. Kvinnorna förblev oskyldiga och fick viss ekonomisk ersättning. Länsman och domaren ställdes däremot inför rätta och båda dömdes. 1763 kom så den slutgiltiga domen, vilken innebar att häxprocesserna i Dalarna och i hela riket upphörde.

Fändriks Kerstin levde vidare i Ål liksom länsman Tillberg. Även skomakarlärningen kom åter till sin by. Hur kunde byborna fortsätta leva tillsammans i byn efter denna långa häxprocess? Ja, det kan vi bara spekulera kring!

Text och foto: Barbro Carnehad

Nyhet: Pubafton med quiz!



Den 18 april hade vår program/fest-kommitté ordnat med en pubafton på Bishops Arms. Ett arrangemang som var nytt i SPF:s utbud. Det fanns 20 reserverade platser för SPF denna kväll. Eftersom det är Quiz-afton tisdagskvällar var det mycket folk på puben och stämningen steg fram till att quizen startade vid 19-tiden.

Vi blev slutligen 22 personer som anslöt till de reserverade platserna. Var och en kunde själv beställa mat och/eller dryck på egen bekostnad. Likaså fanns möjligheten att bilda lag och delta i quizen.

Deltagarna uppskattade verkligen initiativet med en pubafton. Flera uttryckte också att det skulle vara trevligt om vi kunde få till en pubafton i våra egna lokaler. Bra att veta när förutsättningarna för en egen pubafton finns.

Anders Sätterberg

Fullt ös på St. Patrick's Day!



Den 18 mars kom ca 130 glada SPF:are med gäster till Kulturhuset tio14 i Falun för att njuta av irländsk musik och fira St. Patrick som är Irlands skyddshelgon.

Det blev hög stämning och trivsamt atmosfär i Kulturhusets lokaler. Med en utmärkt scen, bra ljus och klart ljud passar de utmärkt för konserter.

Bandet "Plastic Paddy" i högform bjöd på proffsig musik blandad med härliga historier som framfördes av Eamonn O'Reilly. Eamonn berättade även om bakgrunden till det irländska firande av St. Patrick.

Plastic Paddy är nominerade till Dalecarlia Music Award i kategorin

"Årets folkmusikgrupp". Efter den här konserten förstår vi som var där verkligen varför de är nominerade.

Kulturhusets musiktekniker Patrick (!) fixade ljudet som var i absolut toppkvalitet.

Gott o Reko stod för lördagens goda meny: Grön ärtsoppa toppad med tamarinrostade frön och ärtskott, Bovetefralla med krämig färskoströra och kaffe med morotskaka.

Glada och nöjda gick vi hem efter god mat och trevlig underhållning.

Vi ser fram emot nästa firande av St. Patrick's Day!

*Text: Torsten Hedbom
Foto: Per Börjesson*



Testa våra gruppPASS!

15% rabatt
GYMKORT PLUS

Första tre månaderna vid
uppvisande av denna annons

VI HJÄLPER ER MED TEKNIKEN I HEMMET!

375 kr timmer efter RUT med koden "SPF05"
(Ord 425 kr timmen efter RUT, gäller till 31/6-23)

DATORER, WIFI, TV, TELEFONI & LARM

023 66 11 200

www.tekniklanken.se

Norra järnväggsgatan 31, Falun

**TEKNIK
LÄNKEN**

VÄLKOMMEN ÖNSKAR
MATTIAS & VERONICA
MED PERSONAL



VÅR BEHÖRIGA
ELEKTRIKER HJÄLPER
DIG MED
INSTALLATIONEN

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LJUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD



ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN

BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

  ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



pixolo.

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21

**Halva
priset efter
RUT-avdrag**

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

**Vi gör din
vardag enklare!**

STÄDNING • ÄLDREOMSG
TRÄDGÅRDSARBETE
...OCH MYCKET MER



veterankraft

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

Den fule – tankeväckande föreställning om vår tid



Mala Kyndel som Fanny – bland annat.

Vilka är vi om man bara bedömer oss efter vårt utseende? Utseendet är viktigt i dagens samhälle, fast inte ett rättvist verktyg för att bedöma en människa. Förstås.

Dalateaterns föreställning av *Den fule* väckte många tankar. Tisdagen den 4 april spelades den upp bara för oss SPF:are i Falun. Ett 70-tal personer hade slutit upp och fyllde Dalateaterns lilla salong.

Den fule är en skruvad, absurd komedi, som under de yttre attributen bär fram en allvarlig kritik mot den tid vi lever i, där yta, fina kläder, ett vackert yttre och ett vackert hem är viktiga delar i att marknadsföra oss själva.

De yttre attributen i pjäsen är en jättelik soffa, att både sitta på och inuti. Sofan och en jättelik fotball är klädda i Jobstrycket Morfars trädgård, liksom skådespelarna. Som pricken över i har skådespelarna peruker à la Mats i Himlaspelet. Till förväxling lika, alltså.

Skådespelarna är fyra; Mala Kyndel, Patrik Pettersson, Sofia Rönnegård och Joel Torstensson men de spelar fler roller än så. Ibland sker växlingen mellan

olika rollfigurer blixtnabbt, bara med en skiftning i dialekt, i ansiktsuttryck, så det gäller för oss i publiken att hänga med och inte slöa till.

Skådespelarna spelar också väldigt fysiskt, med stora gester, lustiga krumsprång och utspel.

Handlingen då? Jo, Joel Torstenssons Lette är i fokus. Han är en god man, han älskas av och älskar sin fru. Han är konstruktör och en aktad yrkesman – men ofattbart ful, vilket hindrar honom i hans karriär. Så han övertalas att plastikoperera sig och resultatet blir över förväntan – han förvandlas till en mycket vacker och attraktiv man. Och det förändrar honom, men inte till det bättre. Till råga på allt slår plastikkirurgen mynt av hans utseende och opererar fler, som då blir kopior av Lette – och vem är han då när alla är likadana?

Den fule är författad av Marius von Mayenburg, en tysk dramatiker, verksam på Schaubühne i Berlin och registrerad av Nina Rudawski.

Text: Inger Söderlund

Foto: Markus Gärder, Dalateatern

Från idé till verklighet – Kulturrestan till Köpenhamn

Vi hämtades upp av bussen. 40 personer hade anmält sig. Resan hade snabbt blivit fullbokad.

Vår första anhalt var Vadstena. Efter en god lunch skulle slottet invaderas med hjälp av en charmig, kunnig och entusiastisk guide. Från början var slottet endast en försvarsanläggning som Gustav Vasa hade beordrat. Han hade problem med både snapphanar och danskar.

Efter att striderna lugnat ner sig tog sonen Johan över (sedermera Johan III). Han ville ha ett slott. Ett riktigt renässansslott med italiensk förebild. Vi fick en bra inblick i hur slottet fungerade från kök till gemak och slotts-salar.



Guidning slottet (drottning Kristina visar Erik XIV).

Färden gick vidare mot Helsingborg och vår första övernattnig.

Andra dagen blev det seglats över till Helsingör för vidare transport till Louisiana. I Louisiana kan man gå hur länge som helst. Det är konst överallt, modern konst. Sammanfattningsvis bjöd oss Louisiana på en stark och skön konstupplevelse.

Bussen tog oss vidare mot Köpenhamn och det egentliga målet för vår resa, nya Köpenhamnsoperan. Omgivningarna var fortfarande en arbetsplats men salongen var fin. Nu för tiden bygger man salongerna med tanke på akustiken. Att alla ska kunna höra och se lika bra var man än sitter.

Vi upplevde *La Traviata*, en av Verdis mest framförda operor. Lite roligt var att sopranen för kvällen var svenska från Värnamo Gisela Stille. Hon hör till operans fasta ensemble.

På fredag var det hemresa. Nu kände vi varandra så väl, så det samtalades om både det ena och det andra under hela resan.

Stopp på Gyllene Uttern, Gränna, där vi fick god mat och fin utsikt över Vättern. Och surrandet oss emellan fortsatte. När 40 personer med gemensamt intresse träffas är det bäddat för succé.

*Nedtecknat av Ingegerd Permalin
Foto: Kent Karlsson*

Läs mer och se fler bilder på www.spf.se/falun

Studiebesök i framtiden – EcoDataCenter lockade många



Här strax bakom fjärrvärmeverket ligger EcoData-Center.

Foto:
EcoDataCenter

EcoDataCenter ligger mellan Hanröleden och halkbanan på Ingarvet, knappt synlig från leden. Den nya tidens industri.

Den första delen av anläggningen togs i drift i januari 2019, och man ska fortsätta att bygga ut i fem år till.

För närvarande står här två stora hallar redo att ta emot dataservrar från när och fjärran, från myndigheter och företag, de flesta hemliga för oss. Var och en av hallarna är stor som en fotbollsplan. En kontorsbyggnad uppförs just nu och parkeringsplatserna är fyllda av hantverkarnas bilar.

EcoDataCenter tillhandahåller alltså plats och utrymme för olika företags servrar och för att det ska fungera så bra som möjligt är säkerheten på topp, ingen kommer in utan godkännande av personalen i vakten, uppskjutbara vägghinder ska stoppa eventuella angripare i fordon.

– **Anläggningen ska** fungera i 99,999 procent av ett år, så vi tar in elektricitet från två håll, och vi har en reservkraftspark som fullt utbyggt skulle

kunna försörja hela kommunen med el, berättar platschefen PJ Andersson.

Hållbarhet är i fokus och anläggningen ska vara grön, så man har också planer på att köpa in sig i solcells- och vindkraftsparker och kan också tänka sig att anlägga en egen solcellspark i framtiden. Precis utanför siten finns ett område med kisbränder. Kisbränderna är restavfall från tillverkningen av svavelsyra vid den nedlagda svavelsyrafabriken. Kisbränderna är farligt avfall och får inte bebyggas.

– Vi har fått tillåtelse att täcka över bränderna med jordmassor, en tjock gummiduk och mer jordmassor för att kunna förvara byggmaterial där under byggtiden. Och eftersom det skyddet blir kvar så förbättras skyddet av området och minskar utsläppen till grundvattnet i Falun.

För att de känsliga serverna ska kunna fungera utan problem är värmen och luftfuktigheten strängt reglerad, den överskottsvärme som serverna alstrar när de arbetar tas om hand som 30-gradigt vatten och skickas till samarbetspartnern Falu Energi och Vatten där den används i pelletstillverkningen.



PJ Andersson är platschef på EcoDataCenter. Foto: Inger Söderlund

– Vi förbereder oss också för att gå över till vätskekylda serverinstallationer, vilket kommer att innebära att vi kommer kunna leverera 45–55-gradigt vatten till Falu Energi och Vatten, och skulle till exempel kunna försörja det nya området Born, på andra sidan Hanröleden, med nya generationens fjärrvärmenät.

– Vi ska också väcka Rogvattnet till liv, det vattnet passar oss perfekt och samtidigt blir den anläggningen som

en beredskapsanläggning till kommunen.

Servernarna är också känsliga för damm, så vi får inte gå in i de olika serverhallarna i hus B, där vi är, men vi får se en hall under inredning – och lyssna på surret från servrar bakom en annan dörr. I den här hallen finns de hyllor, så kallade datarack, där kunderna staplar sina servrar på varandra. Och i varje hall finns plats för ett stort antal sådana datarack.

I tak och golv finns rörledningar av olika slag och dörrar och väggar är plåtskodda för att skydda innehållet i byggnaden.

När anläggningen är fullt utbyggd ska omkring 150–200 personer arbeta här.

När anmälan öppnade för det här besöket blev anstormningen stor, så vips var alla 30 platserna upptagna. Men Hanne Hedín, sammankallande i Program- och festkommittén, funderar på att ordna ytterligare ett besök, så håll utkik efter det.

Inger Söderlund



Än så länge består EcoDataCenter av två stålgrå byggnader, men fler kommer, och en kontorsbyggnad håller på att byggas. Foto: Inger Söderlund



I de här skåpen staplas kundernas servrar, och varje hall innehåller mängder med skåp när hallen är fullt utbyggd. Foto: EcoDataCenter

Värvningstävlingen – hur gick det?

Förbundet utlyste en värvnings-tävling där det gällde för föreningarna att värva nya medlemmar under oktober-november 2022. Antalet nya medlemmar skulle redovisas som procent av befintliga medlemmar per den 1 oktober.

Med de villkoren skulle det bli svårt för en stor förening som vår att ”platsa”, det kunde man ju inse. Men det var nog en klok strategi av förbundet; det helt övervägande antalet föreningar är ju små och redovisningsmetodiken var nog vald för att få dem att lägga på ett kol extra. De stora föreningarna, som vår, är kanske ändå på alerten när det gäller

att locka nya medlemmar (annars hade de väl inte blivit stora!).

Den bästa föreningen i varje distrikt får ett pris. I redovisningen ser man att det mycket riktigt var små (mycket små!) föreningar som lyckades bäst. De enda någotsånär stora föreningar (runt 500 medlemmar) som placerade sig var SPF Mora och SPF Gavle.

Hur gick det för vår förening?

Vår medlemsregisteransvariga har kollat det. Vi fick 68 nya medlemmar under tvåmånadersperioden, vilket innebär 2,8%. Det kan vi väl vara lite stolta över.

Bo Bävertoft



Villa Bergalid

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

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

Vill du vara med och påverka? Bli medlem!

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

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

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

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

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

Alla med rätt till pension är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

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

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

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

Om försäkringar

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

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

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

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

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2500 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2023:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför hösten	27 juli / 3 augusti	vecka 34
Inför vintern	19 oktober / 26 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2023:2

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

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Hans Kinell, hans.kinell@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

