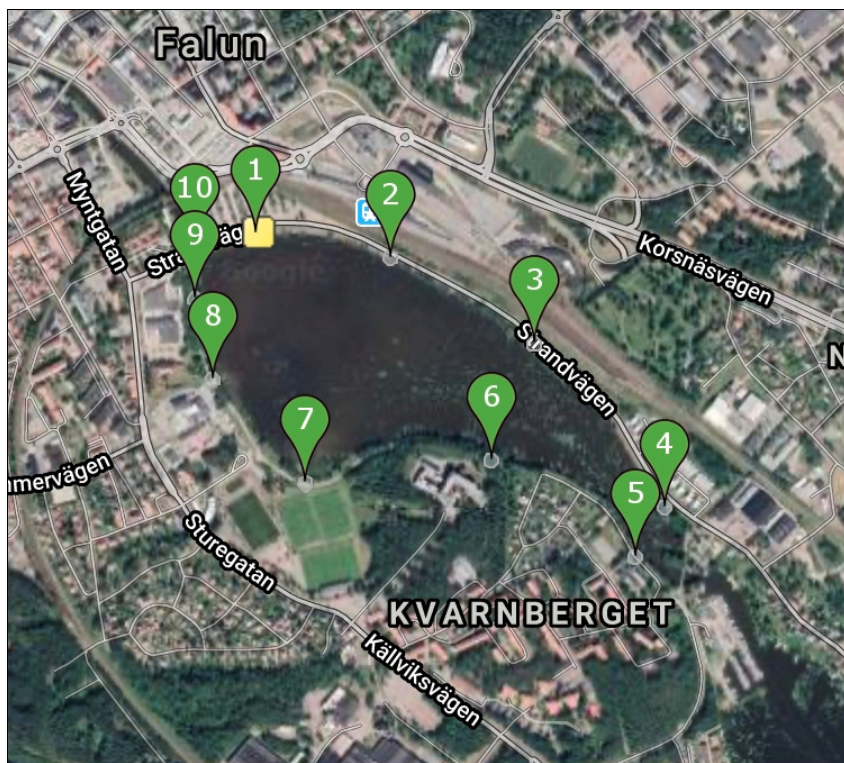


INFÖR HÖSTEN



Välkommen att prova på GPS Quiz – digitala tipspromenader!
Läs mer på sidorna 10 och 13. (Foto: Per Börjesson)

Styrelse 2020

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Bertil Eek	070-664 5450
Kassör:	Holger Freij	023-347 43
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Herbert Carlén	073-805 5700
	Birgitta Wallman	070-330 4709
Revisorer:	Sören Thunström	023-207 63
	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:	Eva Wind	023-283 76
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Informationskommitté:	Herbert Carlén	073-805 5700
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	076-808 5485
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 5436
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 2235 070-576 5456
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Programkommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Elsa Wolff	070-512 1348
Valberedning:	Anders Runström	070-266 9450

Expedition/information

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45 INGA BESÖK TILLS VIDARE!
Öppettider:	Helgfria tisdagar och torsdagar kl 10-12 Fr o m 23 juni och tills vidare: Endast tisdagar
Expeditionsgrupp:	Eva Wind, Lisbeth Lundin, Karin Malmgren, Torsten Gudmunds
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. Förordningen började gälla den 25 maj 2018 och ersätter personuppgiftslagen (PuL).

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

MEDLEMSMÖTEN och ARRANGEMANG

Vid styrelsens möte den 10 augusti beslutades att planerade medlemsmöten under perioden september till och med december ställs in på grund av de restriktioner som fortfarande gäller. Nybrokyrkans servicenivå finns inte heller tillgänglig under hösten.

Skulle förutsättningarna ändras, kommer Programgruppen att planera in något medlemsmöte. Detta kommer i så fall att meddelas via webben och genom gruppmejl.

Vid styrelsens möte fick Programgruppen i uppdrag att undersöka och planera för någon form av aktivitet utomhus under senare delen av september månad. Likaså ett uppdrag att undersöka och planera för en aktivitet inomhus i våra nuvarande lokaler i slutet av oktober månad. Även här kommer slutlig information att delges via webben och gruppmejl.

I båda fallen kommer aktiviteten att genomföras vid flera tillfällen med begränsat antal deltagare, vilket innebär anmälan om deltagande.

RESOR

Folkhälsomyndighetens och regeringens riktlinjer och rekommendationer är fortsatt att det är allas ansvar att hindra spridningen av sjukdomen covid-19. Om man är 70 eller äldre är det extra viktigt att begränsa sina sociala kontakter och undvika platser där människor samlas.

Mot bakgrund av detta har Resekommittén tillsammans med styrelsen för SPF Seniorerna Falun beslutat att inte gå ut med några nya resor för resten av detta år. Om läget förbättras, och riktlinjerna och rekommendationerna därmed ändras så att det är möjligt att genomföra någon resa under året, annonserar vi dem genom gruppmejl och på vår webbplats.

Informationsmötet om 2021 års resor, som var planerat att hållas i november, framflyttas till februari/mars nästa år. Vi återkommer med datum och plats i nästa nummer av MedlemsNytt.

BIO TILLSAMMANS

Vi hoppades kunna återuppta Bio Tillsammans-träffarna i höst. Tyvärr ställer Corona-pandemin fortfarande till det så att vi inte kan det. Men nu hoppas vi på att tiderna är bättre i vår så att vi kan träffas då.

Inger Söderlund

GEMENSAM LUNCH inställd tills vidare

LÄSTIPSTRÄFFAR inställda tills vidare

Ordföranden har ordet



Jag vill börja med att tacka alla för den lojalitet som visats för de restriktioner som begränsat våra liv under en lång tid nu. En aktiv förening som vår har behövt begränsa vårt utbud av aktiviteter till ett minimum. Sommarmånaderna har ju även i normalfallet haft en lägre nivå i utbudet. Det har tidigare inte märkts så mycket då våren varit full av valmöjligheter samtidigt som det funnits ett rikt utbud inför hösten att se fram emot. Om vi skall tolka myndigheternas syn på hösten ser det ut att fortsatt innebära betydande begränsningar i vår verksamhet.

Jag vet att det inom flera av våra kommittéer finns tankar på hur vi skall kunna möta även hösten. Hösten innebär ju också att möjligheterna till aktiviteter utomhus minskar. Vad kan vi genomföra inomhus där vi också kan leva upp till restriktionerna?

En mycket uppskattad insats under sommaren har varit "Ring-gruppens" arbete. Åtta av våra medlemmar har ringt upp de som är 80+. Sammanlagt har det blivit över 600 medlemmar. Gruppens arbete finns redovisat på annan plats i detta nummer. Ett stort tack till hela gruppen för ett fantastiskt arbete!

Styrelsen har haft möten i juni och augusti i Karlsby fåbodar utomhus. Vid augustimötet stämde vi av hur vi kan arbeta under hösten. För oss känns det angeläget att fortsatt vara lojala med myndigheternas rekommendationer. Samtidigt känns det viktigt att också skapa alternativ för våra medlemmar när det börjar kännas jobbigt med alla restriktioner. Vi behöver något att se fram emot som bryter lite av den tristess som infunnit sig.

Under rådande omständigheter har det känts angeläget att också se framåt lite längre i förhoppningen om att kunna återgå till ett normalt tillstånd. Styrelsen behandlade på mötet i augusti en handlingsplan inför 2021. Bakom detta arbete ligger också att vara rustad för att söka statsbidrag för 2021 inom ramen för projektet kring ensamhet.

Handlingsplanen bygger även på det underlag vi tillsammans med PRO avgivit till kommunen när det gäller innehåll och ansvarsfördelning i ett Seniorernas Hus. Handlingsplanen innehåller ju också en nystart av allt det vi vill erbjuda med tillgång till bland annat Wallmanssalen.

Under sommaren har vi försökt nå såväl tjänstemannaledningen som den politiska ledningen för kommunen. Syftet har varit att kunna komma till avslut med alla diskussioner kring lokaler och detta med ett Seniorernas Hus. Vi kan bara konstatera att tillgängligheten hos den yttersta politiska ledningen inte varit hög. Det har även tydliggjort brister när det gäller ansvarsfördelningen inom den politiska ledningen. Detta måste redas ut så snart som möjligt. Vi kan inte lägga ner tid och arbete i dialog med företrädare som uppenbart inte har mandat att hantera de frågor vi vill dryfta.



Intresseanmälan

Värd/Värdinna till Wallmanssalen

Arbetet med att utveckla arbetssättet inom föreningen fortgår och vi i Husgruppen söker nu personer som är intresserade av att vara värd/värdinna vid kommittéernas arrangemang i Wallmanssalen.

Arbetet inriktas på att

- möblera salen före mötet och återställa den efter mötets slut
- ordningställa den utrustning som behövs för mötet (mikrofon, högtalare, projektor osv)
- ansvara för att det vid behov serveras kaffe med fikabröd
- se till att huvudentrén är öppen samt stängs efter mötet

Vi hoppas kunna komma i gång under hösten och är mycket intresserade av att få kontakt med dig som kan tänka dig detta uppdrag.

Kontakta oss via e-post med dina kontaktuppgifter så återkommer vi till dig!

Anders Runström

Birgitta Wallman

Leif Walther

anders@dantekonsult.se

biwallman@gmail.com

47.walther@gmail.com

070-266 94 50

070-330 47 09

070-523 55 67



Den andra frågan som kommer att kräva ett tydligt agerande från våra seniora organisationer gäller äldreomsorgen. Pandemin har på många sätt tydliggjort vilka brister som finns. Här måste en oberoende granskning tillsättas. För min del finns en tydlig koppling till vad jag sagt ovan. Ett otydligt ledarskap i toppen slår igenom i hela organisationen.

De kontakter som varit inom ramen för KPR under sommaren finns redovisade också på annan plats i detta nummer och bekräftar bara de brister som jag tagit upp.

Det är hög tid att kommunen ser de samlade seniora organisationerna som en tydlig resurs för de äldre inom kommunen. Vi har erbjudit våra resurser för att ge seniorerna i kommunen möjlighet till ett aktivt liv. Att kommunen inte ser detta som en betydande resurs, som i förebyggande syfte kan förhindra andra kommunala insatser, förvånar. Vi har mycket av kompetens inom våra organisationer som borde kunna nyttjas på ett mera effektivt sätt. Spill inte vår tid på oändliga möten som inte leder någonstans. Våga ta ställning för att skapa en seniorvänlig kommun. Det kommer att betala sig i slutändan.

Anders Sätterberg, ordf



Behöver du hjälp att handla?

SPF Seniorerna Falun har en supportgrupp som kan hjälpa medlemmarna med olika saker, som till exempel att handla, gå på apoteket eller hämta förbeställda paket på olika utlämningsställen.

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

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

Kerstin Baltzar, 070-576 09 02, Björbovägen 4

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

Lena Lingsberg, 073-708 08 42, Vårfrustigen 7

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

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

Hon handlar åt dig!



Lena Lingsberg är en av de pigga och friska medlemmar som ställer upp och handlar åt de som inte kan ge sig ut nu under Coronapandemin.

– Ja, jag har handlat ett par gånger, berättar hon, gått på apoteket och blomsteraffären, och på Willys och ICA.

På apoteket krävs fullmakt, eller att man kan visa både sin egen legitimation och legget för den man handlar för. Så den som gruvat sig för att låta någon annan hämta på apoteket, behöver inte göra det.

– Betalningen har vi löst så att jag lagt ut och sedan har den jag handlat åt swishat mig pengarna.

Inte så komplicerat alltså, att låta någon i supportgruppen handla åt sig. Så kontakta någon av personerna på listan här ovan och berätta vad du behöver hjälp med. Betalningen kommer man överens om inbördes.

Text och foto: Inger Söderlund

Inte ensam-gruppen blev Pratgruppen som blev Ringgruppen

I dessa Corona-tider, när i stort sett all verksamhet inom föreningen är inställd, finns en grupp som jobbar för högtryck. De började som en studiegrupp om ensamhet och blev till medlemsvård när den är som bäst. När Corona-epidemin började härja bemannade Pratgruppen expeditionen för att kunna ta emot samtal från ensamma medlemmar.

Idén var bra, men ingen ringde. Pratgruppen kom fram till att de skulle göra tvärtom. Ringer inte medlemmarna till oss, så får vi ringa dem istället. I slutet av juni hade de ringt över 600 samtal till medlemmar över 80 år.



De flesta som blev uppringda kände till att Pratgruppen skulle ringa runt till äldre medlemmar och hade även väntat på samtalet.

Vid en gemensam utvärdering av Pratgruppen var det några saker som de ville nämna lite extra. De flesta de ringde till hade det ganska bra men tyckte att nu började det bli lite tråkigt. De som Pratgruppen upplevde hade det extra besvärligt var de som levde tillsammans med någon med demenssjukdom. För dem kändes det ibland tungt att inte kunna få den avlastning som de skulle behöva. Samtidigt vill Pratgruppen slå fast att hemtjänsten, oavsett kommunal eller privat regi, fick väldigt mycket beröm av de uppringda för sina insatser.

Ett exempel var en äldre dam som hade sin telefonbok, men de som fanns i den fanns inte kvar. Den ur Pratgruppen som ringde upp, fick kontakt med en annan dam och en man som gärna ville ha någon att prata med. Efter att ha frågat alla inblandade, gav hon deras telefonnummer till de tre och dessa har nu någon att ringa.

En annan erfarenhet som Pratgruppen fick, var att det nog är en myt att äldre inte klarar av datorer. Väldigt många av de som de ringde till, berättade att de minsann handlade mat på nätet.

Pratgruppens initiativ till medlemsvård, att själva ringa istället för att vänta på samtal, har blivit väldigt uppmärksammat. Lokaltidningarna, Radio Dalarna och SVT Dalarna har haft reportage om initiativet. Många pensionärsföreningar runt om i landet har hört av sig för att få veta mer om upplägget. Pratgruppen i SPF Seniorerna i Falun har visat hur man bedriver medlemsvård på allra högsta nivå. Stort och innerligt tack för er insats!

Text och foto: Herbert Carlén

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet

Äntligen har vi lottat fram vinterns vinnare i Motionera Mera-lotteriet. Rekordmånga (115 personer) har deltagit. Utöver de vanliga 40 vinsterna delar vi ut 10 bonusvinster. Vinstlistan finns i sin helhet på sidan 12.

OBS: Vinsterna kommer att skickas hem per brev.

Period 1 Sommar är i full gång. Ut och rör på er! Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spf.se/falun). 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 motionskortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) senast måndag 14 september 2020.

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2021. Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) senast torsdag 8 april 2021.

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt!
Lycka till!**

Vi brukar ha en hel del aktiviteter att erbjuda inför höstsäsongen. Av det utbud som vi redovisar är tyvärr de flesta aktiviteterna inställda tills vidare. Men vi tar med allt och hoppas att en del aktiviteter kan komma igång senare i höst. Ändringar meddelas på föreningens webbplats och genom gruppmejl.

Nyheter för hösten är *Promenader med olika startplatser, Hundpromenader och Digitala promenader.*

Golf

Den populära seniorgolfen (scramble) på onsdagar är igång sedan en tid tillbaka. Anmälan sker på lista på kansliet i Samuelsdas GK senast tisdag kl 17.00 eller i sms till Sven Olsson (070-578 2035).

Årets föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun är tyvärr inställt.

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.

Om det blir inomhusspel sker spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund.

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 är *stängd till årsskiftet*. Vad som sedan sker vet bara ägaren. Blir det någon förändring skickas meddelande genom gruppmejl och på föreningens webbplats.

För den som vill bowla finns möjlighet att besöka Chrilles bowling i Maserhallen, Borlänge. Från vecka 33 är hallen öppen kl 15.00-20.00 vardagar. Hallen kommer även att hålla öppet lördag-söndag, tider är ännu inte klara.

Vår bowlinggrupp har inte avsatt tider för spel i Maserhallen. Var och en bokar tid. Vi ser fram emot att pandemin lämnar oss. Då kan vi ses på banan igen.

Välkommen att kontakta bowlingens kontaktpersoner Kent Malmström (076-844 791) eller Hans Engström (0730-612 931).

Nyhet: Promenader på hemmaplan

Trevligt sällskap på din promenad! Hitta nya vänner! Med eller utan stavar. Kanske en fikapaus. Ni som ses bestämmer själva.

Anmäl dig enligt nedan, så gör vi grupper som får veta om varandra (minst 2).

Vill du vara en spontan deltagare kan du se var det finns grupper som träffas minst en gång/vecka efter sista anmälningsdagen på föreningens webbplats.

Eller kontakta Inger Åberg i Friskvårdskommittén via sms 070-154 4706 eller e-post inger.pierella@hotmail.com.

Start andra veckan i september. Alla blir kontaktade och får veta vilka som deltar.



Dag	Plats	Tid	Startplats första gången
Måndag	Kålgården	10.00	Minigolfen
	Norslund	10.00	Origo
	Främby/Källviken	10.00	Båthamnen
Tisdag	Hosjö	14.00	Meddelas senare
	Tisken	14.00	Vårdcentralen
Onsdag	Slätta/Herrhagen	14.00	ICA Slätta
	Kålgården	14.00	Minigolfen
	Hosjö	10.00	Meddelas senare
Torsdag	Främby/Källviken	14.00	Båthamnen
	Norslund	14.00	Origo
	Tisken	10.00	Vårdcentralen
Fredag	Slätta/Herrhagen	10.00	ICA Slätta
Lördag	Öppet för önskemål		
Söndag	Öppet för önskemål		

Anmäl dig med **namn, mobilnummer, e-postadress** samt önskar **Delta/plats/platser** till Inger Åberg via sms 070-154 4706 eller e-post inger.pierella@hotmail.com senast den 1 september.

Nyhet: Digitala promenaderna fortsätter under hösten

Efter en proppperiod har Friskvårdskommittén beslutat att fortsätta med de digitala promenaderna under hösten. Vi kommer också att varje måndag byta ut frågorna mot nya.

Med hjälp av din mobiltelefon/smartphone kan du själv eller med några vänner i grupp delta i digitala tipspromenader. På vår hemsida 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. **Se omslagsbilden och sidan 13.**

Det finns för närvarande tre olika promenader:

Namn	Startpunkt	Distans
SPF-Tisken	Start vid "övergångsstället från Tisken-parkeeringen" 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

Vi vill gärna få tips om platser för fler promenader!

Kontakta Per Börjesson, e-post perbo@telia.com.

Nyhet: Hundpromenader

Trevligt sällskap på din promenad med hunden (med eller utan fikastopp)!

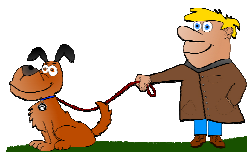
Anmäl dig enligt nedan, så gör vi grupper som får veta om varandra (minst 2).

Vill du vara en spontan deltagare kan du se var det finns grupper som träffas minst en gång/vecka efter sista anmälningdagen på föreningens webbplats.

Eller kontakta Inger Åberg i Friskvårdskommittén via sms 070-154 4706 eller e-post inger.pierella@hotmail.com.

Start andra veckan i september. Alla blir kontaktade och får veta vilka som deltar.

Dag	Plats	Tid	Startplats första gången
Måndag	Hosjö/Korsnäs	14.00	Meddelas senare
	Slätta/Herrhagen	11.00	Ica Slätta
	Tisken	11.00	Vårdcentralen/Tisken
Tisdag	Kålgården	11.00	Minigolfen
	Främby/Källviken	14.00	Meddelas senare
Onsdag	Norslund	11.00	Origo
	Tisken	14.00	
	Slätta/Herrhagen	14.00	
Torsdag	Kålgården	14.00	
	Främby/Källviken	11.00	
Fredag	Norslund	14.00	
	Hosjö/Korsnäs	11.00	
Lördag	Fika på Hundcaféet i centrum (ingen anmälan)		
Söndag	Öppet för önskemål		



Anmäl dig med **namn, mobilnummer, e-postadress** samt önskar **Delta/plats/platser** till Inger Åberg via sms 070-154 4706 eller e-post inger.pierella@hotmail.com senast den 1 september.

Mjukgympan och Funktionella träningen är inställda pga att besök ej tas emot på Britsarvsgården där gymnastiksalen finns. När restriktionerna lättar, tror vi att grupperna kan komma igång.

Mjukgymna

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Inga övningar utförs liggande på golvet.

Kursen förläggs till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 10.00-11.00.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 260 kr för 15 ggr. *Ingen föransmälan behövs.*

Funktionell träning

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas styrka, kondition, koordination med fokus på stabilitet och rörlighetsträning.

Kursen förläggs till Britsarvsgårdens gymnastiksal måndagar kl 11.00-12.00.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 260 kr för 15 ggr. *Ingen föransmälan behövs.*

Vattengymnastik – inställd tills vidare

Liksom tidigare har vi sex tider. Kostnaden är 900 kronor för 12 ggr. Om vi kan komma igång senare tar vi ut en deltagaravgift i förhållande till antalet gånger.

Lena Grönberg leder två grupper: onsdagar kl 17.30-18.15 resp 18.15-19.00.

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

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

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

Hjälp! Vi behöver fler ledare i vattengymnastik!

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

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

Du kommer naturligtvis att få viss utbildning.

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

Vattengymnastik i Lugnetbassängen

Vi har ännu inga besked om vattengymnastiken i Lugnetbassängen. Vi återkommer när vi fått information.

Volleyboll i Lugnets sporthall för seniorer 60+

Alla volleybollintresserade kommer att kunna starta i september. *Ingen föransmälan behövs.* Nya deltagare är välkomna.

Ledare: Rigmor Kierkegaard (072-737 6469). Tiden för spelet är **kl 09.00-10. 30.**

Veckodag meddelas senare. Schemalaggningen för Sporthallen är inte klar.

Skogsvandringar

Några ”korta” skogsvandringar är ***inte planerade*** till hösten. Om coronarestriktionerna skulle lätta, kan möjligen någon skogsvandring genomföras. Det meddelas i så fall genom gruppmejl.

Långvandringar för skidåkare och andra

Om det går, börjar långvandringarna *tisdag 3 november* och håller på tills det går att åka skidor. Vi försöker hitta intressanta ställen att besöka. Vi går ca 10 km och det kan bli både på vägar och rätt igenom terrängen.

En detaljerad inbjudan skickas ut som mejl på söndag kväll.

Vill ni vara med, skicka ett mejl till mats.hiertner@gmail.com. Ni som varit med tidigare står kvar på listan.

Vinnare i Motionslotteriet 1 september 2019 – 31 mars 2020

1 Anna Lundquist	18 Per Åke Larsson	34 Margareta Dunkars
2 Birgitta Carlsson-Höök	19 Britt Marie Fallskog	35 Gun Rogndahl
3 Lars Bergfalk	20 Lars Roselius	36 Birgitta Roselius
4 Sven Hillner	21 Mona Lundberg	37 Marianne Strömer
5 Birgitta Lindskog-Morell	22 Bo Andersson	38 Per Erik Carlsson
6 Gudrun Djärv	23 Kerstin Magnusson	39 Inger Larshans
7 A-C Flyman-Lundin	24 Börge Wredelius	40 Birgitta Thuresson
8 Karin Lorenz	25 Marie Wredelius	41 Lena Billing
9 Håkan Söderkvist	26 Ingrid Erlandsson	42 Lars Bergman
10 Sven-Christer Kihlén	Agerbjörk	43 Olof Färnkvist
11 Sylvia Lundmark	27 Margreth Lindgren	44 Inga May Nilsson
12 Ingela Asp	28 Anneli Tibblin	45 Inger Eriksson
13 Gunilla Östlund	29 Ulf Lundquist	46 Ingrid Ahlström
14 Solveig Blid	30 Christer Backman	47 Lena Skytt
15 Marie Kellner	31 Carin Wijk	48 Inger Hagdahl
16 Anna-Stina Sahlqvist	32 Tomas Lorenz	49 Kent Malmström
17 Britt Inger Lyden-Thors	33 Anita Larsson	50 Karin Torhall



Finns du på Facebook?

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

Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följer", så kommer våra inlägg att synas när du går in på Facebook.

Har du inte Facebook?

Då kan du följa föreningens facebookinlägg på www.spffalun.se/facebook-flode/

Med QR-koden till höger

kommer du till vår Facebooksida.



Promenera med din smarta telefon!

Nu när de flesta aktiviteterna tvingats ställa in, eller skjutas på framtiden, finns det en ny aktivitet att testa – tipspromenad med hjälp av den smarta telefonen, så kallat **GPS-quiz**.

Det är en alldeles vanlig tipspromenad, men utan uppsatta frågor och utan lappar att fylla i. Allting sker i stället i den smarta telefonen, där det finns kartor, frågor att besvara och där de rätta svaren kommer fram när promenaden är avslutad.

– **Vi tyckte det här** var en bra idé, så här i coronatider, att man kan gå på promenad, ensam eller några tillsammans och samtidigt svara på frågor, säger Hans Thors, som är sammankallande i Friskvårdskommittén.
– Men det är Pers idé.

Per Börjesson, till vänster, och Hans Thors vid Tisken där den ena av de tre Quizpromenaderna går.



Per är Per Börjesson som också sitter i friskvårdskommittén. Han hörde först om de digitala tipspromenaderna på ett webb-seminarium, som ”Inte Ensam-gruppen” höll, och tänkte på idén. Han skapade ett par provrundor, som bland annat Hans Thors fick prova på. De utföll väl, så efter några justeringar finns nu tre rundor att gå, på tre olika håll i centrala Falun.

Längst i norr startar promenaden som heter SPF-Kålgården, vid Kvarnbron över Faluån, den går runt Östanforsån och är knappt två kilometer lång.

Nästa promenad, SPF-Tisken, börjar där cykelvägen korsar Strandvägen vid Tiskenparkeringen och den promenaden går runt Tisken och är cirka 2,5 kilometer lång.

Och den tredje promenaden, SPF-Slussen/Norslund, startar vid järnvägsövergången vid Nyrelius väg och den är också cirka två kilometer lång.

Per Börjesson gör frågorna, en blandning av svårt och lättare, och han tänker sig att fortsätta om promenaderna slår.

– Man måste förstås byta ut frågorna efter ett tag, men också kanske göra detta till en tävling och lotta ut priser bland de som klarar alla rätt. Och om det blir väldigt populärt kan man göra fler rundor, på andra ställen i stan.

Men först ska de tre GPS quiz-promenaderna utvärderas i Friskvårdskommittén. Så passa på och gå ni som gillar promenader och kluriga frågor, så att detta blir en succé som får finnas kvar!

Text och foto: Inger Söderlund

Läs här hur man gör: <https://www.spffalun.se/gps-quiz/>

Ur Alf Nilsson vår nya distriktsordförande

Ur Alf Nilsson, en pigg 79-åring med många järn i elden, är vår nya distriktsordförande.

Vid distriktsstämman för SPF Seniorerna Dalarna valdes han till ny ordförande på ett år. Det här var en återkomst på posten, eftersom Ur Alf också var ordförande för sju år sedan, men avgick i förtid sedan hustrun blivit sjuk.

Ur Alf Nilsson föddes i Dala-Järna men lämnade hembygden som 17-åring i slutet av 1950-talet för Stockholm. Han utbildade sig till ingenjör via kvällsstudier, samtidigt som han jobbade. Och har sedan dess haft olika befattningar inom verkstadsindustrin, bland annat på ASEA i Västerås och på WiBe i Mora. Efter 27 år ”i exil” flyttade han så tillbaka till Dala-Järna och där har han engagerat sig i föreningslivet.

– Jag har lagt ner 1000-tals timmar på ideellt arbete, berättar han, jag har varit med och byggt golfbanan här i Dala-Järna och också varit ordförande i golfklubben. Och varje måndag spelar jag seniorgolf tillsammans med 20-30 andra.

– Jag sitter med i en byautvecklingsgrupp som arbetar med olika projekt i byarna. Jag är också intresserad av datorer, så vi har ordnat en lokal här i byn där vi hjälper folk med deras datorproblem. Det har vi hållit på med i tre-fyra år och det är mycket populärt.

De senaste åren har Ur Alf varit ordförande i SPF Seniorerna Fyrklövern Vansbro, en post han lämnade när han valdes till distriktsordförande.

Vad är då den viktigaste utmaningen han som distriktsordförande ser framför sig?

– Att få folk att ställa upp till val. Ofta sätts ordförande och styrelseledamöter på piedestal, men jag vill avdramatisera de posterna så att folk törs låta sig väljas.

En annan fråga som Ur Alf hoppas kunna ta itu med är det faktum att föreningens verksamhetsansvariga är ensamma om sitt område.

– Det är inte säkert att en person ska ta hand om ett verksamhetsområde, kanske är det bättre att en grupp på tre-fyra personer jobbar ihop och hjälps åt. Men det här ska vi diskutera mer inom distriktsorganisationen.

Ensamhet och arbetet mot ensamhet är en annan stor fråga på Ur Alfs bord.

– Vi får försöka hitta vägar för att fånga upp de ofrivilligt ensamma, kanske genom uppsökande verksamhet.

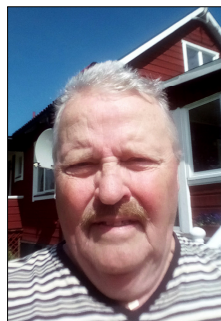
SPF Seniorerna Fyrklövern fick 75 000 kronor i fjol och 100 000 kronor i år från socialstyrelsen för att tackla ensamhetsproblemen. I fjol ordnade man en kombinerad jubileums- och julfest dit alla medlemmar bjöds in personligen. Och 180-190 personer kom, omkring dubbelt så många som annars.

– Hur det blir i år beror ju på Coronapandemin.

– Men viktigt är att vi har en så mångfacetterad verksamhet ute i föreningarna, att vi lockar till oss både de nuvarande medlemmarna och nya medlemmar.

Slutligen: Varifrån kommer Ur, som i Ur Alf?

– Ur är ett gårdsnamn i Dala-Järna, och en stor släkt, gårdsnamnet kommer från någon som var urmakare, som byggde klockor, säger Ur Alf Nilsson.



Text: Inger Söderlund Foto: Privat

Min nya kompis Östen

Östen Carlén
Hyttgatan 76 A lgh 1101
79173 Falun

Så kom då

äntligen
Medlems-
Nytt 2020:2! Jag

visste att den inte skulle

delas ut av våra brevduvor utan Post-Nord var ansvarig. Det gick också bra för dem och vi fick tidningen ganska snabbt efter att de distributionsansvariga talat om att de hade postat dem.

När jag läste på adresslappen på baksidan, blev jag först lite fundersam då jag inte kände till att det bodde en Östen Carlén på min adress. Den enda Östen jag känner till, är Östen Warnerbring, ”Östen med rösten”, och han kunde det inte vara. Varför skulle han byta efternamn? Min nästa fundering var om det var en sådan där adresskapning vi kan läsa om ibland. Någon skriver sig på någon annans adress, utan att den som bor där känner till något. Det strök jag efter lite funderande, då det nog var lite långsökt att denne Östen även skulle vara medlem i SPF Seniorerna i Falun. Hur jag än funderade så kunde jag inte förstå var Östen kom ifrån.

Men så slog mig en tanke: SPF Seniorerna har ju startat ett projekt som kallas ”Inte ensam”. Är det därför de skickar ut tidningen i ett annat namn? Jag tyckte helt plötsligt att det här var ganska kul. Nu har jag fått en ny kompis, någon jag kan prata med när jag känner mig lite ensam.

Det visade sig att Östen var en riktigt trevlig kille. Han hade ungefär samma intressen som jag och inte sa han emot mig heller. De gånger vi hade olika uppfattning om något handlade det oftast om årtal. Vi kunde prata om när olika saker hände och ibland också vilka som

var med, och då var vi inte alltid helt överens. Men efter en stund kunde vi oftast enas och vi konstaterade då också att när någon av oss sa att det hände för 10–12 år sedan, så var det kanske 20–25 år sedan istället.

Känner ni igen er? Det var ganska kul att prata med Östen. Vi hade samma humor också, vilket underlättade väldigt. Min fru påstår att alla inte alltid förstår mina skämt, men som sagt, Östen förstod dem.

Jag hade nog kunnat fortsätta att prata med min nya kompis Östen, men efter några dagar tog det slut. Min hustru satte ner foten när jag började duka fram en extra tallrik till Östen när vi skulle äta. Hon bad mig sitta ner en stund, så skulle hon förklara hur det hade gått till när jag trodde att jag fått en ny kompis.

Hela adressregistret i SPF Seniorerna finns i systemet Excel. Det är jättebra när man ska sortera namn och adressrader till etiketter för att skicka iväg brev till många mottagare. När man skulle sortera om raderna, så förklarade hon att man sorterade om alla kolumnerna, utom kolumnen med förnamn. De låg kvar på samma rad, och när efternamn och adresser flyttades om blev resultatet att vi alla ”fick” ett nytt förnamn. I SPF Seniorernas register har inget skett, utan där är det ordning och reda. Sammanblandningen av förnamn, efternamn och adresser skedde mellan registret och etiketterna.

När min fru hade förklarat det här för mig, ställde jag in Östens tallrik i skåpet. Jag ska också erkänna att jag inte har pratat med honom sen dess, men ibland kan jag sakna honom.

Text och foto: Herbert Carlén



**Vi gör vardagen
enklare!**

Vi söker
pensionärer
som vill
jobba
med oss!



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

veterankraft

dalarna@veterankraft.se

tel: 023-38 83 500



60^{plus} MÄSSAN

**Dalarnas stora
mässa för den
aktiva senioren
tar paus i år.**

**Vi ses igen
27-28 okt 2021**

MUSIK
Dalarna

Dala Sinfoniettan

www.dalasinfoniettan.se

Foto: Mats Berggren

Falu Senioruniversitet

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS PROGRAM HOS FALU SENIORUNIVERSITET

Falu Senioruniversitet erbjuder alla seniorer ett stort utbud av föreläsningar, studiebesök och studiecirklar, till exempel språk-, musik-, historie-, litteratur-, konst- och samhällsorienterande cirklar. Alla seniorer/pensionärer är välkomna att delta. Inga formella förkunskaper krävs.

**HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR sker i samverkan med
Dalarnas museum. Plats: Kulturhuset tio14, lokal Jungfrun**

Föreläsningarna är öppna för alla, kostnadsfria och kräver ingen föranmälan.

TISDAG 8 SEPTEMBER kl. 14.00 – ca 15.00

Matematikens underbara värld. Att förstå vardagen med hjälp av matematiken.

Föreläsare: Per Hamne, f d gymnasielärare, stf organisationschef, universitetsadjunkt och gymnasiektor.

TISDAG 13 OKTOBER kl. 14.00 – ca 15.00

Demenssjukdomar. Vad händer om du eller en anhörig blir dement och ska ni möta det? Hur fungerar hjärnan och hur fungerar minnet när det fungerar? Du får även kunskap om vad som ger upphov till demenssjukdomar.

Föreläsare: Björn Strindberg Lennhed, överläkare i geriatrik i Falun.

TISDAG 20 OKTOBER kl. 14.00 – ca 15.00

Framtidsfullmakt. En fullmakt där du kan utse en person som ska ta hand om dina angelägenheter om du i framtiden inte kan längre kan ta hand om dem själv.

Föreläsare: Handläggare på Överförmyndaren i samverkan i Borlänge.

ONSDAG 10 NOVEMBER kl. 14.00 – ca 15.00

Gamla Falun.

Föreläsare: Örjan Hamrin, en inspirerande person med gedigna kunskaper om Falun, f d museilektor och som bl a skrivit boken *"Falun – Staden som försvann"*

HÖSTENS STUDIECIRKLAR deltar du i genom att teckna medlemskap i Falu Senioruniversitet och anmäla dig till den eller de cirklar du önskar delta i.

För att få mer information om detta och också anmäla dig går du in på vår hemsida, www.folkuniversitetet.se/falu-senioruniversitet.

Du når oss också på e-post: falu.senior@folkuniversitetet.se
och på telefon **023-17849** varje tisdag kl. 10.00 – 12.00.

STUDIECIRKLAR OCH KURSER



Just nu påverkas vi alla av den rådande pandemin med Corona. På grund av detta ställer vi om till mer digitala kurser. Vi hoppas att vi inom en snar framtid återigen kan erbjuda kurser fysiskt.

ANMÄLAN	All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfsenioreernafalun, 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	Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)
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 och klicka där vidare för att komma till Vuxenskolas webbplats. Obs: När kurserna startat, är de inte längre synliga på webbplatsen.

Kanske du också vill lära andra något du brinner för eller har andra bra idéer som skulle kunna utveckla vårt kursutbud? Vi kan erbjuda dig både utbildning och annan kompetens som kan vara bra, till exempel hur man kan träffas digitalt och hålla en kurs digitalt.

Varmt välkommen att ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se) eller Studiekommittéen via Elsa Wolff.

DIGITALA KURSER

DIGITAL DELAKTIGHET - Föranmälan

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

Ledare: Georgios Grigoriadis

Start: September. Datum meddelas senare. Kvällstid.

Sista anmälningsdag: 10 september

SENIORSURFARSKOLAN - BLI EN SENIORSURFARE DU MED!

Vi kommer att erbjuda flera kurser vid behov

SENIORSURFARE - Föranmälan

Utifrån studiematerialet Seniorsurfare lär vi oss mer om fler digitala tjänster.

Ledare: Georgios Grigoriadis

Start: Datum meddelas senare. Kvällstid (3 träffar).

Kostnad: 350 kr

SENIORSURFARE - Föranmälan

Obs: För dig som använder Apples produkter (iphone, ipads)

Utifrån studiematerialet Seniorsurfare lär vi oss mer om fler digitala tjänster.

Ledare: Per Börjesson

Tid: Datum meddelas senare. 3 träffar. Start: 22 september kl 10

Kostnad: 200 kr

Sista anmälningsdag: 10 september

DIGITALA TJÄNSTER - för dig med Iphone - Föranmälan

En studiecirkel för dig på tre tillfällen där vi lär oss om mobilt bankid, Swish, e-fakturering, autogiro, QR-kod och betaltjänsten Klarna. Kursen sker i samarbete med Länsstyrelsens projekt "Digitalt utanförskap".

Tid: 1 september kl 9.00-11.00 (3 träffar)

Kostnad: Ingen avgift

DIGITALA TJÄNSTER - Föranmälan

En studiecirkel för dig på tre tillfällen där vi lär oss om mobilt bankid, Swish, e-fakturering, autogiro, QR-kod och betaltjänsten Klarna. Kursen sker i samarbete med Länsstyrelsens projekt "Digitalt utanförskap".

Start: 1 september kl 13.15-15.15 (3 träffar)

Kostnad: Ingen avgift

LUNCH TILLSAMMANS - DIGITALT - Intresseanmälan

Ni träffas digitalt på en bestämd tid och äter lunch tillsammans digitalt. Ni delar kanske recept eller diskuterar allmänt om livet, vardag och omvärld. Vi tror att det fina med att äta tillsammans gör gott. När vi har minst fyra intresserade kopplar vi ihop er med varandra. Ni kommer att få tydliga instruktioner hur ni kommer att kunna ses digitalt. Det kräver att man har en dator eller smartphone. Tillsammans med varandra bestämmer ni upplägget. Vi hjälper med teknik och digitalt rum.

Start: När fyra personer är anmälda. Senast i oktober.

HANTERA DINA BILDER - i vår digitala värld - Föranmälan

Få inblick i vilka möjligheter som finns för lagring av foton i din dator eller online.

Hur gör man för att spara och sortera sina foton på bästa sätt? Du får även en överblick över de möjligheter som finns vid framkallning och hur du med hjälp av olika program online kan skapa bland annat fotoböcker på ett smidigt sätt. Ingen egen dator behövs.

Ledare: Georgios Grigoriadis

Start: Datum och tid meddelas senare. Kvällstid (3 träffar)

Kostnad: 350 kr

Sista anmälningsdag: 10 september

DIGITAL SKRIVAR- OCH BERÄTTARCIRKEL - Intresseanmälan **Berätta för dina barnbarn (historia)**

Utifrån boken *Barnen på Vättnäs* av Åke Marcussön, som utkom 2010, har Rune Nilsson tagit fram ett studiematerial för SPF Seniorerna med fokus på att skriva och berätta för kommande generationer om våra livsmiljöer.

Vi hjälper er att komma igång med studiematerialet och kopplar ihop er digitalt.

Sista dag för intresseanmälan: 20 september

DIGITAL BOKCIRKEL - Intresseanmälan

Ni träffas digitalt och pratar böcker. Ni väljer själva ämne och vad ni vill läsa.

Vi kopplar ihop er och ni använder en enkel lösning av ett digitalt mötesrum.

Start: September. Datum och tider bestäms i gruppen.

*** * ***

***Kurser som det går att intresseanmäla sig till men inte kan starta ännu
då vi följer de nationella riktlinjerna från Folkhälsomyndigheten:***

Linedance, onsdagar

Säkrare dans – utan partner. Kursledaren står framför och visar, och deltagarna står på rader (ungefär som Linedance/Zumba).

Handarbete: Vi virkar, stickar och syr, måndagar kl 13-15.30

Handarbete: Textila hantverk, tisdagar kl 10-12.30

Vi lär oss sy nya kläder med återbruk – ny kurs

Bokcirkel – tema Järnladies

Måla – akryl och akvarell

Skrivarverkstad – skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi

Släktforskning och DNA-test – grundkurs, våren 2021

Släktforskning och DNA-test – forska mera, våren 2021

Lär dig använda din mobiltelefon – från grunden

Nybörjare på mobiltelefon med märket Samsung

Nybörjare på mobiltelefon med märket Doro (smartphone)

English conversation – träna din engelska

Italiensk konversation

Spanska – nybörjare (nivå A)

Spanska – grund (nivå B)

Spanska – fortsättning (nivå C)

Körsång – Falu SPF-kör

Vi sjunger tillsammans – allsångsgrupp

Operacirkel

Yoga för seniorer

Fallprevention – för dig som är äldre

Minnet – en upptäcktsresa i minnets värld – heldagskurs vid två tillfällen

Bra mat på äldre dar – Vi lär oss om mat som är bra för oss

”En känsla av sammanhang” – Existentiell hälsa – samtalsgrupp

Persisk matlagning

Geologi i Falutrakten

Tryggare ekonomi på äldre dar

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 medlem-marnas intressen i olika frågor.

SPF Seniorernas representanter:

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

Aktuellt från KPR

Inför senaste mötet hade vår ordförande Anders Sätterberg skickat ett brev till ordföranden för KPR, Katarina Gustavsson:

”Under senaste tiden har vi, PRO, SKPF och SPF samtalat hur vi som frivilligorganisationer skulle kunna bidra under rådande pandemi. Vi har då tyvärr misslyckats att få någon kontakt inom kommunen som haft till uppgift att samordna/koordinera olika insatser riktade till oss äldre i kommunen.

Läser man på kommunens hemsida så är samordning och koordinering en uppgift kommunen har i tider som denna. Det skall även finnas en ansvarig person utsedd för denna uppgift. Efterforskningar visar att ingen inom kommunen känner till något om detta.

Våra frågor blir därför:

- Vet ni politiker att kommunen inte har den organisation man anger på hemsidan?
- Finns det ingen ansvarig person för detta uppdrag?
- Om det finns en ansvarig varför vet ingen vem det är?
- Anser kommunen att det rådande läget inte är tillräckligt allvarligt för att hanteras som en krisituation?
- Då målgruppen för KPR huvudsakligen omfattar de som betraktas som riskgrupp borde då inte en kommunal krisberedskap ha ett nära samarbete med våra organisationer?

Vi anser att kommunen är skyldig oss och allmänheten en tydlig förklaring till sitt agerande/brist på agerande i denna fråga.

*För PRO, SKPF och SPF
Anders Sätterberg”*

Dessa frågor togs inte upp på mötet och det svar via e-post som kom från ordföranden var på intet sätt klargörande utan innehöll vissa felaktigheter rörande SPF.

– Vi avser att begära en mera genomgripande analys av äldrevården när KPR-verksamheten kommer igång, säger Anders.

Margareta Dunkars

PATIENTRÅDEN

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

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

Patientråden har inte haft några nya möten att rapportera från.



Hallå Rita Halvarsson!

Du är sekreterare i Daladistriktets av SPF Seniorerna – vem är du?

- Jag har tidigare arbetat med administrativt arbete och varit sekreterare i flera nämnder i Falu kommun. På fritiden tycker jag om att läsa, promenera, umgås med nära och kära.
- När jag gick i pension i april gick jag med i SPF Seniorerna och blev då tillfrågad om jag ville bli sekreterare i distriktet, och så den 28 maj blev jag vald.

Hur ser du på Distriktets arbete, vad är viktigast?

- Eftersom jag är ny, så har jag inte svaret om vad som är viktigast. Det finns säkert jättemycket, jag hoppas bara göra ett bra jobb.



Inger Söderlund ställde frågorna och fotade



Hallå Iréne Sturve!



Du är ny styrelseledamot i Daladistriktet av SPF Seniorerna – vem är du?

– Jag är född i Motala och uppvuxen i brukssamhället Aspa Bruk mellan Tivedsskogen och Vättern. Jag drömde om att bli veterinär men fick börja praktisera på Askersunds sjukstuga och blev kvar inom vården via Örebro och Motala lasarett för att sedan tjänstgöra vid sjukgymnastiken Falu lasarett.

– Jag och min dåvarande man flyttade från Örebro till Falun 1976. I mitten av 1980-talet ”klev jag av” vårdandet och började utbilda mig inom friskvård och startade eget 1992. Under mitt yrkesverksamma liv har jag bland annat varit motionsledare, friskvårdsledare, yogainstruktör och folkhälsostateg inom kommun, landsting, länsstyrelsen och företag. Idag leder jag grupper i gymnastik och yoga. Jag älskar dans och rörelse, djur och natur. Och mina sju barnbarn.

– Jag gick med i SPF Seniorerna 2018. I februari 2020 fick jag förmånen att åka på en nationell folkhälsokonferens i Södertälje anordnad av SPF och jag är nu verksamhetsansvarig för folkhälsa inom SPF Seniorernas Daladistrikt. Vi planerade en distriktskonferens om folkhälsa till i slutet av maj, men den blev förstås inställd. Nu hoppas vi att kunna hålla den den 14 oktober.

Hur ser du på Distriktets arbete, vad är viktigast?

– Det görs otroligt mycket bra inom SPF och självklart anser jag att hälsoarbetet är viktigast. Med stigande ålder blir det fler krämpor och då är främjande och förebyggande hälsoarbete viktigt. Det finns så mycket enkelt som var och en kan göra i vardagen för att stärka sin hälsa, oavsett ålder.

– Sen vill jag peka på skillnaden mellan folkhälsoarbete och friskvård. Friskvård är en viktig del inom folkhälsan. Folkhälsa omfattar allt från FN:s Agenda 2030, med sina 17 globala mål för hållbar utveckling, till en förenings aktiviteter som på olika vis främjar samhällets och den enskilda individens hälsa.

– Inom SPF är det t ex alla friskvårdsaktiviteter, arbetet för att stärka gemenskapen, arbetet för att öka trygghet och säkerhet (som att förebygga fallolyckor), skapandet av hörselvänliga miljöer och funderingar på vad jag som enskild individ kan göra för att bidra till de 17 globala målen. Jag vill sprida denna kunskap i Daladistriktets föreningar, ge verktyg till alla om hur var och en kan tillämpa kunskapen och sprida detta viktiga arbete vidare. Ingen kan göra allt men alla kan göra något.

Något du vill tillägga?

– Nalle Puh har sagt: ”För att visa att man inte alls blev rädd när man hoppade till, kan man hoppa upp och ner ett par tre gånger liksom för att motionera sig”.

Inger Söderlund ställde frågorna och fotade



**REGION
DALARNA**

Dalarnas Hjälpmedelscenter

Hjälpmedelsbutik och visningsmiljö

Alla kan vi behöva hjälpmedel.

Kanske för att påskynda tillfrisknandet eller helt enkelt för att göra vardagen enklare.

Välkommen till vår visningsmiljö på Skomakargatan 22 i Borlänge där vår kunniga personal ger dig råd utifrån just dina behov. Borlängebutiken har öppet mellan 08.00 och 16.30 vardagar. Våra butiker hittar du på Falu lasarett, Dalarnas Hjälpmedelscenter i Borlänge och på Mora lasarett. Mer information om våra öppettider hittar du på vår hemsida.

www.regiondalarna.se/hjalpmedelsshopen



Kontaktuppgifter till våra butiker

Borlänge: 0243 49 78 72

Falun: 023 49 19 00

Mora: 0250 49 30 85



Ami's Skomakeri

Välkomna in till mig, Malin! Här har jag servat Faluns befolkning i 36 år. Jag finns på Daljunkaregatan 14 och har öppet tis-ons-torsdag kl. 11-17 och fredagar kl. 11-13. Jag tar även emot kemptvätt åt Gävletvätten.

Välkomna in!



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**

KAMPANJ



Överför dina videoband* och rädda minnen från förr!
20% på överföring till DVD
t.o.m 30 oktober

*VHS, VHS Compact, video8, hi8, och DV mini

FOTO BILD
SEDAN 1950

Åsgatan 12 Falun tel 023-711221 www.fotoabild.se



TRÄNING

Årskort pensionär

2480 kr

SVÄRDSJÖGATAN 28, FALUN
023-635 70
WWW.FYSIOCENTER.SE

*Gäller vid ett träningstillfälle

TA MED
ANNONSEN
OCH PROV-
TRÄNA
GRATIS!*

DET LILLA GYMMET MED
DET STORA ♥

EXKLUSIVT MEDLEMSERBJUDANDE

VOULEZ-
VOUS SPELER
BOULE?

Boule till halva priset!

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

Ring och boka på: 023-510 10

LE PARC
BISTRO • BOULE

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

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

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



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

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

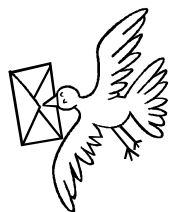
Med QR-koden till vänster kommer du till vår webbplats.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

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

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

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



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

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

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

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



SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har i dag omkring 2500 medlemmar.

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

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

Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt.

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

Alla pensionärer är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

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

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

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

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

För övriga ärenden ska bankgironummer 690-3330 användas.

Om försäkringar

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

På www.skandia.se/spfseniorerna 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.spfpension.se.

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spf.se/falun

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 2020:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför vintern</i>	<i>22 oktober / 29 oktober</i>	<i>vecka 47</i>

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2020:3

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

