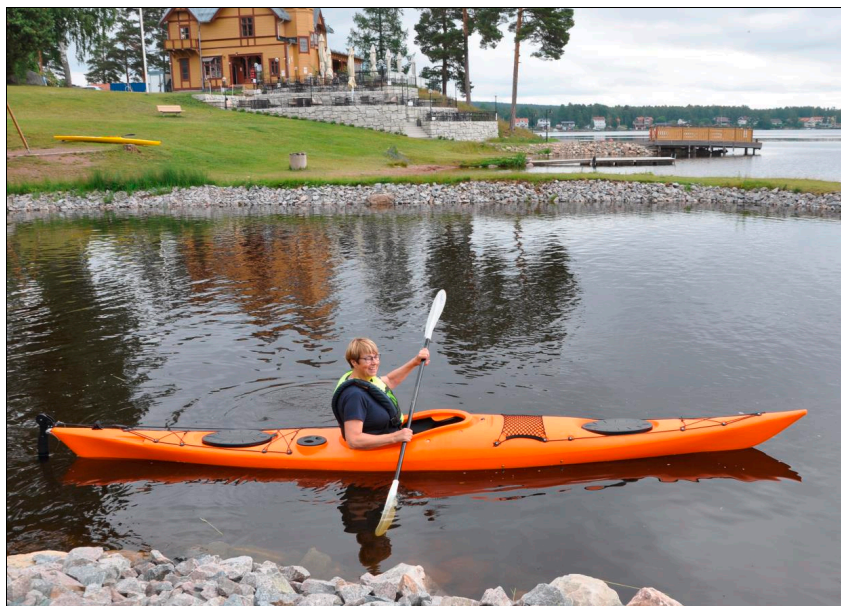


INFÖR HÖSTEN



*SPF:are har provat på kajakpaddling i sommar.
Här glider Christina Bonde stillsamt iväg i sin kajak.
Läs mer på sidan 20. (Foto: Inger Söderlund)*

Styrelse 2021

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

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

Verksamhetsansvariga

Expeditionskommitté:	Karin Malmgren	070-621 1248
Friskvårdskommitté:	Hans Thors	023-179 26
Husgrupp:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommitté:	Herbert Carlén	073-805 5700
KPR/Pensionärsrådet:	Margareta Dunkars	076-808 5485
IT-hjälpen:	Ove Lindberg	070-283 1145
Körkommitté:	Lena Söderlund	073-150 5436
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregister:	Torsten Gudmunds och Kersti Jungsbo	072-218 2235 070-576 5456
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Programkommitté:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommitté:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommitté:	Christina Haggren	070-695 4756
Valberedning:	Anders Runström	070-266 9450

Expedition/information

Välkommen till vår expedition! Se sidan 4

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar kl 10-12 (fr o m oktober även torsdagar)
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Eva Wind, Lisbeth Lundin
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Ordföranden har ordet

När jag sätter mej vid datorn nu den första augusti kommer det ett rätt kraftigt, men välbehövligt regn. I samma situation inför MedlemsNytt 2 föll stora snöflingor utanför fönstret. Med en sommarmånad kvar kan vi konstatera att sommaren har varit mycket fin. Det som ändå oroar är de extrema vädersituationer som utvecklas på olika håll. Det blir mera påtagligt att vårt klimat har påverkats i en riktning som ger anledning till eftertanke. Vad är det för arv vi lämnar till våra barn och barnbarn?

Jag hoppas att ni alla haft en skön sommar och att alla nu har fått sina två sprutor. Även om vi inte kan ropa att pandemin är över än, har vi kunnat börja leva mera normalt igen. Ett tecken på det är att vi kunnat komma igång med flera av våra verksamheter igen.

Även under sommaren har det hänt saker. Sista mötet i KPR inför sommaren fick ett snabbt slut. Vi tre seniora organisationer kunde konstatera att kommunen ändrat i reglementet för KPR utan att samråd skett med oss. Detta blev tydligt när KPR:s ordförande, Katarina Gustavsson, utslöts ur sitt parti men fick behålla ordförandeposten i KPR. Vi lämnade det digitala mötet och hänvisade till vår skrivning till kommunstyrelsen där vi begärde en förklaring varför reglementet ändrats och att en person utan inflytande i kommunens ledning fick fortsatt förtroende som ordförande i KPR.

Vårt agerande fick en omedelbar effekt och inom en vecka utsågs kommunalrådet Mats Dahlberg till ordförande. Nu var ordningen återställd till det som stod i tidigare reglemente. Skall vi lägga ner tid på möten med kommunen måste kommunens representant ha ett tydligt mandat i kommunens politiska ledning.

Ett annat ärende som engagerat oss tre organisationer är Region Dalarnas hante-

ring av utredningen kring ett nytt måltidssystem för hela regionen. Vi tre organisationer har gemensamt överklagat Regionstyrelsens beslut till Förvaltningsrätten i Falun. Vi har i dagarna avgivit yttrande till Förvaltningsrätten över Region Dalarnas bemötande av vår överklagan. Det bör noteras att vi inte är de enda som överklagat. Nu återstår att se vad Förvaltningsrätten gör för bedömning.

Våra tisdagsträffar i Läroverksparken har under sommaren varit en del i det vi kallar ”Tillsammans i Falun”. Det innebär att träffarna är öppna för alla seniorer oavsett tillhörighet till någon pensionärsorganisation eller inte. På samma sätt har PRO svarat för torsdagsträffarna på Ernst Rolfgården.

Vi har även haft möten inom organisationen för ”Tillsammans i Falun” för planering av höstens kommande öppna möten. Mera information om detta kommer efter möte med kommunens representant i slutet av augusti.

När det gäller lokalfrågorna fortgår planeringen avseende mottagningsköket. Vår Husgrupps verksamhetsansvarige är kontaktpersonen i den frågan. I lokalfrågorna är det tålmod och uthållighet som gäller.

Under sommaren har det kommit information som antyder att bowlingen kan komma att stå helt utan lokaler. Falun Bowling & Krog planerar att lägga ner verksamheten och endast behålla någon bana kopplad till eventverksamhet. Vi har kontaktat kommunen som skall stämna av vad som är på gång. Genomförs denna nedläggning står Falun utan möjlighet för alla som har bowling som sitt stora intresse.



Vi hoppas nu att hösten kommer att erbjuda er medlemmar ett utbud av aktiviteter som vi känner igen sedan tidigare. Vi har mycket att hämta igen. Inte minst

gäller det att få träffas fysiskt i samband med våra medlemsmöten.

Nu ser vi fram mot en innehållsrik höst!

Anders Sätterberg, ordf

Välkommen till vår expedition!

Under coronakarantänen har föreningens expedition varit öppen endast för telefonsamtal, inte för personliga besök. Men nu är du åter välkommen dit!

Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).
Tisdagar kl 10–12 (fr o m oktober även torsdagar).



Efterlysning: Expeditionsgruppen behöver förstärkning!



Vi söker ytterligare två personer till föreningens expedition på Åsgatan 37. En redan nu till höststarten och en till nyår.

Du ska ha telefon- och datorvana och tycka om att ha kontakt med andra.

Uppgifter: Hålla koll på e-posten och fördela den till dem som berörs, ta emot telefonsamtal och besök samt förfrågningar från verksamhetsansvariga och medlemmar, anmälningar till resor/aktiviteter m m.

Öppettider: kl 10–12 tisdagar (fr o m oktober även torsdagar). Arbetsschema görs upp inför varje vår och höst.

Vill du bli en av oss? Hör av dig till Expeditionsgruppen:
Karin Malmgren, 070-621 1248, karin.malmgren@outlook.com
Eva Wind Lisbeth Lundin



IT-HJÄLPEN

Har du problem med din dator? Något som har hängt upp sig? Nytt program eller hårdvara som ska installeras? Eller något annat knepigt som du inte kan (eller vågar) försöka lösa själv?

I så fall kan du vända dig till IT-hjälpen som för en låg kostnad (200 kr), och i mån av tid, hjälper dig att lösa problemet.

Kontakta **Ove Lindberg**, olindber@yahoo.se, tel 070-283 11 45.

Fika i parken - det blev succé!

SPF Seniorerna Falun har varit "skötsamma" och i karantän i över ett år. Och fortsätter att vara skötsamma ett tag till. Därför bjöd föreningen in till utomhusträffar i Läroverksparken varje tisdag fram till mitten av augusti.

Till första träffen kom över trettio kaffesugna och pratsugna medlemmar. Strålände sol hjälpte till att höja stämningen. Många skulle komma åter.

- Sommaren är räddad, sa en dam som tänkte komma varje vecka i fortsättningen.



En annan tisdag var det fruktansvärt varmt så vi satt i skuggan, men trevligt hade vi! På slutet provade vi varandras stolar till kommande träffar.

Text och foto: Gunilla Barkar



MEDLEMSMÖTEN

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

Vi har startat upp med fysiska möten med första mötet den 11 augusti i Nybrokyrkan. Tyvärr har de inte längre möjlighet att servera kaffe och bulle till oss.

Så länge vi är kvar i Nybrokyrkan måste vi därför ta med fika själva. När vi flyttar till Wallmanssalen hoppas vi kunna bjuda på fika igen.



Onsdag 8 september kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Lars Jalkevik

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

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

Anmälan fr o m 31 augusti t o m 7 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45, öppen tisdagar kl 10-12. Max antal 50.

Information: Hanne Hedin, 070-433 6477

Onsdag 6 oktober kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan eller Wallmanssalen: Ivan Vig

”Smittspårning, mutationer och andra aktuella aspekter på covid-19”.

Ivan Vig är pensionerad infektionsläkare och tidigare verksamhetschef på infektionskliniken. Han tillhör en grupp på 20 pensionerade läkare i Dalarna, som kontaktar alla i Dalarna som har fått ett positivt covid-19-test. Gruppen hjälper till med information, rådgivning och smittspårning.

Anmälan fr o m 21 september t o m 28 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45, öppen tisdagar kl 10-12. Max antal 50.

Information: Torsten Hedbom, 070-322 8308

Onsdag 10 november kl 13.30

Medlemsmöte i Wallmanssalen eller Nybrokyrkan: Marie Felke

”100 år. Den ökade medellivslängden är en fantastisk succé för vårt samhälle.”

Marie Felke är medicin- och hudläkare på Falu Lasarett. Hon kommer att berätta om bakgrunden till att vi blir äldre och äldre och vad det betyder för samhället.

Anmälan fr o m 26 oktober t o m 2 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45, öppen tisdagar kl 10-12. Max antal 50.

Information: Stina Karlsson, 072-542 8964

LÄSTIPSTRÄFFAR - se Bokcirkel sidan 14

ANDRA ARRANGEMANG

Tisdag 21 september kl 11.00: Besök i Kristine kyrka

Vi besöker nyrestaurerade Kristine kyrka. Kyrkvård Birgitta Lindqvist guidar oss runt och berättar om den historiska restaureringen. Har vi tur kommer sköna toner att höras från barockorgeln.

Min 10 och max 50 personer. **Anmälan fr o m 14 september t o m 20 september** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45, öppen tisdagar kl 10-12.

Information: Stina Karlsson, 072-542 8964

Onsdag 3 och torsdag 4 november kl 13.30:

Studiebesök på Rolf Ericson Bil, Falun

Vi besöker Rolf Ericson Bils nya anläggning och visas runt av VD Peter Palmkvist. Besöket tar ca en timme och det finns möjlighet att dricka kaffe efter visningen.

Max antal per grupp är 12 personer. **Anmälan fr o m 19 oktober t o m 26 oktober** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45, öppen tisdagar kl 10-12.

Information: Kerstin Wåghäll 070-757 5945

**För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén:
Hanne Hedin 070-433 6477**

GEMENSAM LUNCH

Den första fredagen i varje månad är du välkommen att äta lunch tillsammans med andra SPF Seniorer. Start fredag 1 oktober.

Information om plats, klockslag och andra detaljer kommer i gruppmejl.

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

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



Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

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.

Om resan är mycket populär, kan det bli kö på expeditionen och de som anmäler sig via webben "hinner då före". Ett mycket säkrare sätt är därför att be någon bekant med dator om hjälp!

Vid överteckning 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, Personnummer (vid båtresa), Telefonnummer, E-postadress, Påstigningsplats, Medlem ja/nej.**

Avanmälan vid endagsresor måste göras senast 3 dagar före avresan. Avanmäler du senare eller uteblir, tas en avgift på 100 kr ut och du får stå för din del av busskostnaden. Betald biljett till konsert o d får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

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

HEMLIG RESA i sen brittsommartid

torsdag 14 oktober

Vi ger oss ut på en dagsutfärd med upplevelser för ögon, öron och smaklökar.

- Vart är vi på väg? (Det snurrar ju bara runt!)
- Vad väntar? (Det finns ju så många möjligheter!)
- Vilka möter oss? (Kan det stå någon på pass efter nästa krök, eller?)

Rätt utrustning: Nyfikenhet, kanske paraply, sköna skor, möjlig sångröst!

Påbörjad påstigning vid Britsarvsgården kl 08.30 och hemkomst vid 17.00-tiden.

Pris: 610 kronor (vid 25 resenärer)

Anmälan tidigast tisdag 31 augusti kl 10.00 och senast torsdag 30 september via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Gunnar Helgesson, tel 070-665 8184 eller e-post gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net .



INFORMATIONSDAG – planerade resor 2022

Torsdagen den 18 november inbjuds medlemmarna till en informationsdag, där vi i Resekommittén presenterar planerade resor för 2022.

Dagen delas upp i två möten: ett på förmiddagen kl 10.00-12.00 och ett på eftermiddagen kl 13.30-15.30.

Max antal vid båda tillfällena är 50 personer.

Anmälan tidigast tisdag 7 september kl 10.00 via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Plats: Wallmanssalen, Åsgatan 37 (i skrivande stund beroende på om vi har tillgång till salen eller inte; om platsen ändras plats kommer anmälda medlemmar att meddelas separat.)

JULBORDSKRYSSNING med adventskonsert i Blå Hallen

28-29 november

Söndagen den 28 november ger vi oss iväg till Stockholm för att avlyssna/titta på adventskonserten i Blå Hallen innan vi äntrar båten till Mariehamn. På båten får vi njuta av god mat, underhållning och flera timmars avkoppling i trevlig miljö i glada vänners sällskap.

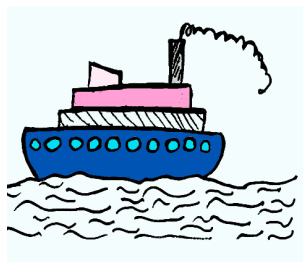
Några hålltider: kl 14.00 Adventskonsert i Blå Hallen
kl 20.00 Julbord

Pris: 1.260 kronor per person, vilket inkluderar bussresa, adventskonsert, julbord söndag, brunch måndag och del i B2-hytt insides.

Tillägg: enkelhytt insides 120 kronor; del i A2-hytt utsides 75 kronor per person.
Max antal: 35 personer.

Anmälan tidigast tisdag 14 september kl 10.00 och senast tisdag 12 oktober via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

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



STUDIECIRKLAR OCH KURSER

Vi vill hoppas och tro att restriktionerna på grund av den rådande pandemin är lättade till hösten och att vi åter får träffas fysiskt. Vi följer noga Folkhälsomyndighetens råd och riktlinjer.

ANMÄLAN	<p>Det krävs föransökan till alla studiecirkel och kurser som presenteras här. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/spfseniorenafalun, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46.</p> <p>Cirkeln/kursen kan starta då tillräckligt många är anmälda.</p>
INTRESSE-ANMÄLAN	<p>Du kan göra en intresseanmälan till vissa cirkel/kurser där information saknas om datum, tid eller annat. Om och när cirkeln/kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i></p>
STUDIELOKAL	<p>Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan)</p>
DELTAGARAVGIFT	<p>Tas ut för vissa cirkel/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.</p>
FRÅGOR	<p><i>Allmänna funderingar:</i> Kontakta Vuxenskolan <i>För detaljer:</i> Kontakta respektive kursansvarig</p> <p><i>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.</i></p>

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

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

Intresseanmälan

Välkommen att prova på ett digitalt möte. Tillsammans provar vi en digital plattform. Hur kopplar jag upp mig och vad ska man tänka på när man deltar tillsammans digitalt?

Här får du chans att prova och testa allt du behöver för att själv kunna koppla upp dig och delta i digitala träffar, cirkel eller möten. För att delta ansluter du via din dator, surfplatta eller en smartphone med bra internetuppkoppling. Den behöver ha mikrofon, högtalare och gärna en webbkamera (många modeller har det redan inbyggt).

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

ÖVA PÅ ATT ANVÄNDA ZOOM

Intresseanmälan

- som deltagare (digitalt)

Vi provar den digitala plattformen Zoom. Hur fungerar den? Hur kopplar jag upp mig och vad ska man tänka på när man deltar tillsammans digitalt? Här får du chans att prova och testa plattformen för att själv kunna koppla upp dig i kommande träffar eller möten.

För att delta ansluter du via din dator, surfplatta eller en smartphone med bra internetuppkoppling. Den behöver ha mikrofon, högtalare och gärna en webbkamera (många modeller har det redan inbyggt).

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

LÄR DIG ATT ANVÄNDA ZOOM

Intresseanmälan

- som ledare av digitala träffar

Vi provar den digitala plattformen Zoom. Du får lära dig de grundläggande funktionerna i det digitala mötesverktyget och hur du leder olika träffar.

Vi går igenom olika funktioner som hur du kan hantera ljud och bild, administrera chatten och funktioner som exempelvis används vid handuppräknning, omröstning, grupprum etc.

Du får även lära dig vad som är bra att tänka på som ledare av digitala träffar eller möten för att alla ska känna sig delaktiga och innehållet intressant.

För att delta ansluter du via din dator, surfplatta eller en smartphone med bra internetuppkoppling. Den behöver ha mikrofon, högtalare och gärna en webbkamera (många modeller har det redan inbyggt).

Vi kommer att arbeta över programmet Zoom som du når via din webbläsare.

Ett tillfälle, ca 2 timmar. Ges vid behov och efterfrågan. Datum och tid meddelas senare.

HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld

Intresseanmälan

Få inblick i de 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.

Start: Datum och tid meddelas senare (kvällstid, 3 träffar)

Ledare: Georgios Grigoriadis

Kostnad: 350 kr

LINEDANCE

Linedance är en kul dansform med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet linedance. Vi lär oss grunderna och lättare danser tillsammans. Nytt för hösten är att vi erbjuder en grupp för linedance med plats för 20 deltagare.

Start: 8 september kl 9.30-10.30 (12 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Gun Klingström Jansson, Jan Bunner

Kostnad: 200 kr

BUGG FEELING

NYHET!

- dans med säkert avstånd till varandra

Vi lockar fram den rätta buggkänslan, till härligt svängiga låtar från olika musikgenrer. Vi dansar steg och figurer, utan partner och med säkerhetsavstånd till övriga deltagare. Temat är buggrörelser som ledaren visar och alla hänger med efter egen förmåga.

Inga förkunskaper krävs. Stegen är inte det viktigaste, huvudsaken är att vi har roligt.

Välkommen till en trevlig danshöst!

Start: 5 oktober kl 13.00-13.45 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingssal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

DANSMIX - dans med säkert avstånd till varandra

NYHET!

Utan partner dansar vi en härlig blandning av steg och rörelser hämtade från Bugg, Fox, Tango, Salsa och Gammeldans. Ledaren visar och alla hänger med efter egen förmåga.

Inga förkunskaper krävs. Stegen är inte det viktigaste, huvudsaken är att vi har roligt.

Välkommen till en trevlig danshöst!

Start: 5 oktober kl 14.00-14.45 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingssal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

GULDKANT PÅ TILLVARON - eller mera livslust!

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram leklynnets och ägna lite tid att sätta guldkant på tillvaron.

Tillsammans planerar vi för olika aktiviteter och prova-på-tillfällen. Både män och kvinnor. Både du som varit med tidigare och du som är ny är välkommen med din anmälan!

Uppstartsträff och planering: 21 september kl 14.00

Ledare: Christina Wixner och Ulla Olsson

HANDARBETE: Vi virkar, stickar och syr

Det är något speciellt med att skapa med sina händer efter eget huvud. Det stimulerar kreativiteten och inger lugn. Vi arbetar för att föra vidare gamla traditioner och hålla dem levande.

Vi träffas för att handarbeta med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Start: måndag 20 september kl 13.00-15.30 (12 träffar)

Ledare: Gunilla Sandberg, Agneta Danielsson

HANDARBETE: Textila hantverk

Vi träffas och handarbetar tillsammans och lär av varandra. Varmt välkommen, vi blir gärna fler!

Start: tisdag 28 september kl 10.00-12.30 (12 träffar)

MÅLA - akryl och akvarell

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell.

För både nybörjare och mer vana.

Start: 7 september kl 16.00-18.15 (8 träffar)

Ledare: Lena Söderlund

Kostnad: 525 kr

SKRIVARVERKSTAD

- skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi

Vi träffas i en liten cirkel där vi tillsammans väljer en uppgift inför kommande träff.

När vi träffas går vi igenom och diskuterar vad vi skrivit. Skrivtips, snabba skrivövningar och trevligt umgänge. Du behöver ha tillgång till e-post samt ha möjlighet att skriva dina texter på dator hemma.

Start: 16 september kl 14.00 – ca 16.15. Följande träffar torsdagar, varannan vecka.

Ledare: Anders Arvelius

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - grundkurs

Släktforskning ger dig svaren om din bakgrund, hisnande levnadsskildringar och förståelse för historien. Vem är jag och var kommer jag ifrån?

Våra erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat tidigare. Kursen tar också upp grunderna i att släktforska med DNA-test.

Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften.

Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Start: 29 september kl 13.30-16.00 (6 träffar, varannan vecka)

Ledare: Lars Ungerswen

Kostnad: 1000 kr

SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - forska mera

Välkommen du som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Våra erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital – grundabonnemang under kurstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften.

Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Start: 29 september kl 10.00-12.30 (6 träffar, varannan vecka)

Ledare: Lars Ungerswen

Kostnad: 1000 kr

ENGLISH CONVERSATION - träna din engelska

Vi tränar vår engelska med hjälp av olika teman varje träff. Vi har trevligt och friskar upp våra språkkunskaper. Ledaren har engelska som modersmål.

Start: 28 september kl 13.00-15.15 (5 träffar)

Ledare: Wendy Göras

Kostnad: 450 kr

SPANSKA för nybörjare

Välkommen du som är nybörjare och som är intresserad av att lära dig det spanska språket. Ledaren är spankstalande.

Start: 30 september kl 13.30-15.00 (8 träffar)

Ledare: Carmen Nordli

Kostnad: 700 kr

SPANSKA för fortsättare

Välkommen du som har grundläggande kunskaper i spanska och vill lära dig mer. Ledaren är spankstalande.

Start: 30 september kl 15.30-17.00 (8 träffar)

Ledare: Carmen Nordli

Kostnad: 700 kr

VI SJUNGER TILLSAMMANS - allsångsgrupp **Intresseanmälan**

Vi träffas och sjunger visor och sånger från förr tillsammans för glädjens skull. Inga krav på sångvana.

Start: september (5 gånger, varannan vecka)

Ledare: Per-Olof Hedlund

Kostnad: 100 kr

OPERACIRKEL

Vi träffas och delar med oss av våra upplevelser samt guidar varandra in i operans värld. Tillsammans ser och lyssnar vi på olika inspelade uppsättningar.

Eventuellt finns ett fåtal platser kvar för dig som har lite kunskap om opera.

Start: 6 september kl 10.00 – ca 12.00 (måndagar varannan vecka)

Ledare: Ingegerd Perlmalm

YOGA MED STOL för seniorer

Vi gör enkla övningar som mjukar upp kroppen, stärker våra muskler och förbättrar vår balans. Rörelserna leder också till bättre koordination och djupare andning så att vi lättare kan slappna av, minska stressen och sova bättre. Övningarna utförs med hjälp av en stol.

Ledaren guidar dig i sitt- och andningsteknik, stärkning av bäckenbottenmuskulaturen, enkel meditation och serien flytande rörelser kopplade till ”solhalsningen”. Vi ökar vår energi, förbättrar smidighet och balans.

Start: 8 september kl 16.00-17.00 (12 träffar)

Lokal: Samlingslokalen på Britsarvsgården

Ledare: Irene Sturve

Kostnad: 400 kr

BOKCIRKEL - "Sida upp & sida ner" **NYHET!**

Välkommen till denna nya bokcirkel som vi kallar ”Sida upp & sida ner”.

I denna mindre grupp diskuterar och reflekterar ni tillsammans kring vad ni gemensamt valt att läsa. Gruppen leds av en cirkelledare. Första träffen är en planeringsträff där ni kommer överens om bokval, innehåll och datum för kommande träffar.

Start: 9 september kl 11.00 (kommande träffar ca 1 gång/månad)

Ledare: Ulla Moberg

GEOLOGI I FALUTRAKTEN

Intresseanmälan

Välkommen att följa med på heldag i geologins tecken.

Vi tar oss runt med bil samt vandrar efter en förutbestämd tur som visar historien och olika geologiska fenomen. Denna gång besöker vi områden runt Falun – bland annat skogarna ovan gruvan och Kårarvet. Medtag egen fikakorg. Det är kläder efter väder som gäller.

Dag och tid meddelas senare.

Ledare: Gunnar Eriksson

Kostnad: 300 kr

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 Studiekommittén via Christina Haggren.

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkning och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt två möten per halvår.

*SPF Seniorerna Faluns representanter vill gärna få in dina synpunkter på vården vid din vårdcentral för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:*

Vårdcentral: SPF Seniorernas representanter:

Britsarvet: Eva Grönlund, 070-719 3087, gronlund.falun@gmail.com

Anita Bergqvist, 070-693 1177, stortekla@hotmail.com

Grycksbo: Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com

Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com

Norslund: Ulla Jansson, 023-178 88, ulla.bi.jansson@gmail.com

Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com

Tisken: Jörgen Adolphson, 073-975 9410, fredrikadolphson@gmail.com

Ewa Lindgren, 070-326 2391, lindgren_ewa@hotmail.com

Falu Urban Björn, 070-311 7131, ubbebjorn@gmail.com

vårdcentral: Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-

westling@telia.com

Samordnare: Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

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 vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

Period 1 Sommar är i full gång och pågår till 31 augusti. Ut och rör på dig! Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats (www.spf.se/falun). Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45).

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

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2022. Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) senast torsdag 7 april 2022.

Håll kroppen i rörelse! Motion är både roligt och viktigt!

Nu har de allmänna restriktionerna lättat och allt fler har blivit vaccinerade. Utbudet av aktiviteter kan därmed, glädjande nog, utökas ordentligt till hösten.

Boule

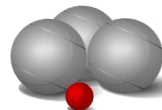
Utomhussäsongen är nu i full gång med spel **tisdagar** på utomhusplanen vid Vallavägen i Norslund, dvs krysset Vallavägen/Kopparvägen.

Samling kl 09.45. Spelet startar kl 10.00. Ta gärna med "fika".

Både "gamla" och nya deltagare är mycket välkomna.

Kontaktperson är Curt Winberg, tel 023-236 76.

I månadsskiftet september/oktober flyttas spelet inomhus till Vallavägen 16 på tisdagar samma tider som utomhus.



Bowling

Bowlinghallen på Falun Bowling & Krog är stängd tills vidare. Om hallen kan öppnas igen vet vi inte. Bowlingklubbarna i sta'n och vår förenings styrelse är verksamma när det gäller att få igång spelet, men vi vet inte vad det kan ge. För den som vill bowla är ett alternativ att besöka bowlinghallen i Maserhallen, Borlänge.

Om många anmäler intresse för spel i Maserhallen till vår kontaktperson Kent Malmström, tel 076-844 7918, kan han kanske få fram tider för våra medlemmar. Kent Malmström har e-post: malmstrom.kent@telia.com.

Skogsvandringar

Äntligen! Nu startar skogsvandringarna igen. **Följ med** och lär känna nya stigar i trevligt sällskap!

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

Vi vandrar oavsett väder. Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg.

Du som inte har bil och har svårt att ta dig till startplatsen: Hör av dig till ansvarig för promenaden.



Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs!

Kontakta gärna ansvarig vandringsledare om du har frågor.

Torsdag 2 september: Vandring i Myran-området

Det gamla militära övningsområdet Myran har många stigar och vägar och har blivit ett naturskönt område.

Samling kl 09.30 stora gratisparkeringen Lugnet där dagens vandring startar.

Ansvarig: Bengt Östberg, 076-033 3239

Torsdag 9 september: Del av Vattnets väg

Samling vid Scoutstugan i Puttbo kl 09.30 där vandringen startar.

Sväng vid vägs skylt ”Nybo” efter vägen mot Amsberg. Scoutstugan i Puttbo ligger längs vägen.

Ansvarig: Olle Lagerberg, 070-310 4143

Torsdag 16 september: Stångtjärn

Samling vid Stångtjärnsstugan kl 09.30. Vandring ca 5–6 km.

Ansvarig: Olle Lagerberg, 070-310 4143

Torsdag 23 september: Naturreservatet Sanders gammelskog

3-4 km lätt vandring i orörd natur.

Samling kl 09.30 stora parkeringen Falu gruva.

Ansvarig: Bengt Östberg, 076-033 3239

Torsdag 30 september: Torsång-Uvbergsviken

Vandring från Idrottsplatsen till Uvbergsviken.

Samling kl 09.30 vid Torsångs idrottsplats, som ligger efter vägen

Ornäs – Torsång.

Ansvarig: Bengt Östberg, 076-033 3239

Promenader på hemmaplan

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

Anmäl dig med **Namn Telefon** och **E-postadress** plus i vilket **Område** du vill gå, så parar jag ihop er från samma område. Så får ni välja dag och tid själva. Hoppas det ska passa fler deltagare. Det är ju roligare att gå och prata, kanske ta en fika, om man inte är ensam.

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

Hoppas på trevliga höstpromenader!



Långvandringar för skidåkare och andra

Vi räknar med att pandemin är under kontroll, så att vi kan göra våra långvandringar på något sätt. Då börjar vi senast i november, eller kanske redan i slutet på oktober. Vandringarna är på tisdagar och vi 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.

Golf

Den populära seniorgolfen (scramblespel) på onsdagar är igång sedan sommarens början och fortsätter till slutet av september.

Anmälan sker på lista på kansliet i Samuelsdals GK ***senast tisdag före spel*** eller i SMS till Sven Olsson, 070-578 2035.

Föreningsmästerskap planeras till fredag 17 september.

Mer information kommer i gruppmejl.

Volleyboll för seniorer 60+

Du är välkommen till volleybollspel för seniorer i D-hallen, Sporthallen Lugnet, torsdagar kl 09.00-10.30 med start ***torsdagen den 16 september.***

Kostnad: 20 kr/tillfälle som betalas i Visitors Center, Lugnet.

Ingen föranmälan. Kontaktperson: Rigmor Kierkegaard, 072-737 6469

Mjukgympa

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching. Inga övningar utförs liggande på golvet. Övningar till musik där takten i musiken gör det lättare att träna och hjälper till att hålla träningen på rätt nivå.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal ***med start måndagen den 6 september kl 10.00-11.00.***

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 260 kronor för 15 ggr.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.

Funktionell träning

Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas styrka, kondition med fokus på stabilitet och rörlighetsträning. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **med start måndagen den 6 september kl 11.00-12.00.**

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr för 15 ggr.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova en gång innan du bestämmer dig.

Vattengymnastik

Liksom tidigare har vi sex tider för våra medlemmar i Neptunbadet som ligger i särskild byggnad inom lasarettområdet.

Alla deltagare i de olika grupperna våren 2020, när pandemin hindrade en fortsättning, kommer nu att få kallelse till samma grupp som tidigare.

Viktigt! Om dina förutsättningar förändrats eller du inte vill delta är det mycket viktigt att meddela detta till Hans Thors. Adress och telefonnummer finns längst ner i detta stycke.

Vid varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor.

Avgift: 900 kronor

Alla grupper startar vecka 38, dvs tisdag 21 september, onsdag 22 september, torsdag 23 september och fredag 24 september.

Ledare och tider:

Tisdagar kl 16.00-16.45, ledare: Isobel Lejbro

Onsdagar kl 16.00-16.45, ledare: Isobel Lejbro

Onsdagar kl 17.30-18.15 och 18.15-19.00, ledare: Lena Grönberg

Torsdagar kl 11.45-12.30, ledare: Catharina Hjortzberg-Nordlund

Fredagar kl 11.00-11.45, ledare: Catharina Hjortzberg-Nordlund

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka mejl till Hans Thors, hansthors18@gmail.com . Anmälan kan också göras på telefon 070-677 0549, antingen genom samtal eller i ett SMS-meddelande.



Kajakpaddling – läs mer på nästa sida

*Instruktörer från Runns KajakSällskap.
Från vänster Martin Backéus, Ulf Backéus, Tom Bergerengen, Lena Cedrenius och Janne Sandberg.*

Kajakpaddling lockade många

Runn ligger nästan som en spegel utanför Sjösidan, Främby udde. Där ute paddlar ett gäng av SPF Seniorerna Faluns medlemmar omkring i stora, städiga kajaker, ensamma eller två och två.

Det är slutet av juni och Runns Kajak-Sällskap har bjudit in kommunens pensionärsorganisationer till prova-på i kajakpaddling helt gratis, bara SPF nappade. 16 personer fick plats på anmälningslistan, som snabbt fylldes, och några personer står på reservplats.

– *Vi är väldigt tacksamma* för erbjudandet från kajaksällskapet, säger Hans Thors, friskvårdskommitténs verksamhetsansvarige.

– Det gladdde oss väldigt att få vara med i det här projektet, idrott för äldre.

Runns KajakSällskap är en av 1 521 idrottsföreningar i Sverige som beviljats stöd på totalt 24 miljoner kronor till satsningar på idrott för 65-plussare. Det är Riksidrottsförbundet som beviljats särskilda medel för att under två år stödja föreningar som satsar på verksamheter för att få äldre att leva ett mer aktivt liv, och för att minska ensamheten.

Alla föreningar, som ansökt om pengar, har fått en grundplåt på 3 000 kronor och till det en summa som baserats på föreningens antal aktiva medlemmar över 65 år.

Kajaksällskapets sekreterare Tom Bergerengen håller i paddlingarna i sommar. Förutom det

här prova-på tillfället, blir det åtta läroleda paddlingar under juli och augusti. Och alla går tidig förmiddag.

– Då är det lugnt på Runn, sen kommer båtar och vattenskotrar och det blir svårare att paddla, förklarade han.

Förutom Tom Bergerengen fanns sällskapetets ordförande Lena Cedrenius på plats, liksom Ulf Backéus, Janne Sandberg och Martin Backéus, som tillhandahöll flera av kajakerna.

Innan alla kajakerna var satta i sjön och alla nybörjarna paddlat ut blev det teori. Och därefter flytväst på och ombordstigning. Ombordstigningen gick lätt för de flesta tack vare att instruktörerna fanns på plats och tog hand om var och en.

– Det ska bli spännande att prova på något nytt, tyckte Christina Bonde, som paddlat förut – för 20-30 år sedan.

Ungefär lika länge sen var det för Kalle Matsch.

– Man ska inte specialisera sig för tidigt, så jag håller på med mycket annat, men det ska bli kul att prova på.

Och så var de alla färdiga för målet med dagen, att sakta glida ut från bryggan och paddla in i glittret på sjön.

Text och foto: Inger Söderlund

Sittbrunnarna måste anpassas till paddlarna, alla har ju inte lika långa ben, till exempel.



Boulen igång igen

Tisdagen den 13 juli kunde boulen dra igång igen, efter nästan ett och ett halvt års uppehåll.

– Vi spelade senaste gången i februari 2020, säger ledaren för boulen Curt Winberg.

Pandemin har stoppat bouleträffarna, och ett väldigt skyfall satte stopp för den planerade första träffen, den 6 juli. Men nu sken solen från en klarblå himmel, och värmen steg vartefter spelet fortskred.

Som tur är kantar en rad björkar Vallavägen just här och de bjöd på svalkande skugga under kafferasten, som alltid inträffar efter två spel.

Den här gången hade 18 personer sökt sig till bouleplanen.

– Vi brukar vara det dubbla, drygt 30 personer, säger Curt Winberg, men alla är välkomna tillbaka.

Så det finns plats för fler, nybörjare och veteraner. Och platsen är boule-



Och där har klotet farit iväg. Benny Jonasson är en säker boulere.

planen i hörnet Vallavägen-Kopparvägen i Nedre Norslund. Samling på tisdagar 9.45 och spelstart 10.00.

Text och foto: Inger Söderlund

Vilket klot har nu kommit närmast lillen? Det funderar från vänster Lars Brovall (med ryggen åt kameran), Maj-Britt Jansson, Erland Jacobson, Jan-Erik Jackson och Benny Jonasson på.





Hallå Eva Ljöfstrand!

Du är ny ansvarig för Brevduvorna, tillsammans med Mats-Gunnar Lönn – vem är du?

– Jag är född och uppvuxen i Hedemora, för att efter studier och några år i Avesta hamna i Falun i mitten av 1980-talet, på grund av arbete.

– Jag har arbetat 19 år inom dåvarande Landstinget Dalarna och därefter drygt 25 år vid Högskolan Dalarna i olika befattningar, som kanslichef/ekonomiansvarig, economichef och senast planeringsansvarig. Alla mina olika jobb har varit oerhört stimulerande och även utmanande.



– Jag valde att sluta jobba vid årsskiftet och har, efter lite lobbying från en tidigare arbetskamrat, sedan dess varit medlem i SPF. Nu har jag från och med juli tagit över samordningsansvaret för brevduvornas viktiga arbete och det ska bli spännande att få en mängd nya kontakter.

– Mina huvudintressen är odling (i olika former), djur och natur, resor samt det egna fritidshuset. Jag har också två små barnbarn som är helt fantastiska och det är så spännande att få följa deras utveckling.

– Under hela mitt vuxna liv har jag även varit engagerad i olika ideella föreningar, som revisor, ordförande, sekreterare och ekonomiansvarig. Alla dessa föreningar utför ett oerhört viktigt arbete i samhället.

Hur ser du på Brevduvornas arbete, vad är viktigast?

– Brevduvornas arbete ger möjlighet till många sociala kontakter, parallellt med nyttig motion. Samtidigt gör brevduvornas insats också att SPF Falun får en starkare ekonomi och kan därigenom satsa mera på olika medlemsaktiviteter, program med mera – något som kommer oss alla till del. Självt är jag glad över att nu få vara en del av detta arbete inom SPF Falun.

– Anmål dig gärna som brevduva, arbetet utförs under begränsad tid och endast fyra gånger per år vid utdelningen av SPF Medlemsnytt.

Något du vill tillägga?

– Var tid i livet har sin charm. Passa på och njut av denna tid genom att exempelvis prova på intressanta aktiviteter, nya upplevelser, social samvaro och påverkansarbete i för dig viktiga frågor.

Inger Söderlund ställde frågorna

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

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

Aktuellt från KPR

Den 9 juni skulle ett digitalt möte ha hållits med arbetsutskottet för KPR men det tog ett abrupt slut på initiativ av vår ordförande, Anders Sätterberg. Alla som kallats till mötet var beredda framför sina skärmar då Katarina Gustavsson anslöt. Hon var utsedd till ordförande för KPR 2019 men då hon nu uteslutits från sitt parti och sina politiska uppdrag kunde hon ju inte heller vara ordförande i KPR, ansåg vi som är representanter för PRO, SPF Seniorerna och SKPF.

Anders hänvisade till det reglemente som antogs av kommunfullmäktige 2019. I den skrivning som KPR nu hade godkänt och som kommunfullmäktige antog 2017 stod att KPR skulle ledas av kommunstyrelsens ordförande. I det reglemente som antogs av KF 2019 står att KPR ska ledas av ordförande. Man hade alltså strukit ordet ”kommunstyrelsens”.

Anders informerade om att våra tre pensionärsorganisationer PRO, SPF Seniorerna och SKPF gemensamt hade skickat en skrivelse till kommunstyrelsen och påtalat detta och begärt att få förklarad.

Inget svar hade kommit, vilket tyder på total nonchalans och ovilja att tillmäta pensionärerna den betydelse för kommunen som man i andra sammanhang framhåller.

Representanterna för pensionärsorganisationerna lämnade därmed mötet.

Det visade sig att vår demonstration var verkningsfull. Vid kommunstyrelsens möte den 14 juni utsågs nämligen Mats Dahlberg till ny ordförande i KPR. På så sätt får KPR en direkt koppling till kommunens ledning. Vi ser nu fram mot ett aktivt och konstruktivt samarbete för att utveckla våra gemensamma frågor för gruppen seniorer.

Margareta Dunkars

Produktutveckling och upptäckarglädje

Vårterminens sista månadsmöte i juni genomfördes som vi gjort under pandemin, digitalt. Föreningen har under pandemin anpassat sig och kunnat genomföra flera digitala månadsmöten, samtidigt som vi saknat möjligheten att träffas fysiskt. Nu är det vår förhoppning att detta var det sista digitala månadsmötet på ett tag. När detta läses har vi, om nu allt har fungerat, genomfört höstterminens första månadsmöte, i Nybrokyrkan. Mer om det får ni läsa om i nästa nummer av MedlemsNytt.



Programkommittén hade bjudit in sin nya ledamot Torsten Hedbom att hålla en föreläsning om "Produktutveckling och upptäckarglädje även som senior eller pensionär". Uppläggget den här gången var lite annorlunda jämfört med tidigare digitala månadsmöten. I stället för ett vanligt föredrag genomförde förre journalisten och radiomannen Rolf Egil Bergström en intervju med kemingenjören Torsten Hedbom.

Under intervjun framgick det att Torsten i stort sett hela tiden jobbat med produktutveckling inom kosme-

tik, hårvård och miljö. Efter pensionering fick han genom de kontakter han redan hade, möjlighet att fortsätta med att utveckla produkter inom sitt kompetensområde. Nu slapp han sitta på olika gruppmöten och kunde koncentrera sig på att utveckla nya och framför allt miljövänliga produkter.

Han konstaterade att även en del så kallade gröna produkter kunde vara farliga för miljön och då främst vattnet. Det kostar nämligen att "städa" bort föroreningar ur vattnet. Som exempel nämnde han att det krävdes 20 000 liter vatten för att "städa" bort 50 ml tvättmedel. Torsten funderade då på hur man ska utveckla tvättmedel, så att det skulle krävas en mindre mängd vatten för att "städa".

Genom att, utöver andra ingredienser, blanda in vanligt svenskt havre, har Torsten utvecklat och fått patent på tvätt- och rengöringsmedel som ligger under kraven för att en produkt ska kunna bli Svanmärkt.

Hans diskmedel jämfördes med andra produkter för att kolla hur många tallrikar man kunde handdiska med en viss mängd diskmedel. "Yes original" klarade 20, men Torstens produkt var inte långt efter på 19 tallrikar. Ett antal av hans produkter lanseras nu av Krämfabriken i Borlänge, tidigare i Falun.

Avslutningsvis hoppas Torsten att kunderna blir nöjda med de miljövänliga produkterna.

*Text: Herbert Carlén
Foto: Sv Krämfabriken*

Göta kanal och Kinda kanal

22 juli: Mellan 7.30 och 8.00 samlade busschauffören Tommy Pettersson och reseledaren Elsie Karlsson in 30 ressuregna SPF:are för vidare färd söderut.

Första stoppet var lunch i Cecilias kök som låg i ett industriområde i utkanten av Katrineholm. Sedan gick turen till Linköping där vi besökte Gamla Linköping, ett stort friluftsmuseum ungefär som Kulturen i Lund, med alla hus ditflyttade med syfte att visa hur Linköping kan ha sett ut kring sekelskiftet 1900. Efter en kort introduktion spred vi oss för den obefintliga vinden för att efter ett par timmar åka till Hotell Ekoxen där vi inkvarterades för natten.

Lite tid före maten (själv hann jag se Domkyrkan) – en trerättersmiddag på hotellet: Skagenröra på rågbröd, kött och potatis och sist en pannacotta. Stämningen *GOD!*

23 juli: Bra avfartstid: 9.15!

Buss ner till Berg där vi äntrade båten Göta Lejon. Mycket folk ombord. Vi gled sakta (högst 5 knop) via sju slussar till Borensberg. Färden var behaglig i strålände väder och det var bara att njuta av det vackra östgötska slättlandskapet där man så smått hade börjat skörda. Kaptenen informerade om kanalens historia och slussarna, den sista handmanövrerad. På två akvedukter gled vi över bilvägar.

Vi serverades lunch av trevlig ung personal: fläskfilé

med gräddsås, potatis och sallad. Framme i Borensberg väntade bussen och vi for till Vadstena där vi släpptes av aldeles nära Klosterkyrkan. Vi delades upp i två grupper som guidades i stadens centrum och i museet även om vissa av olika skäl inte följde med på dessa turer. För övrigt var det ett märkligt sammanträffande att det just denna dag var Heliga Birgittas dödsdag. Inne i Klosterkyrkan var det katolsk prästvigning och officianten var Anders Arborelius, biskop av Stockholms stift. När han lyfte sin mitra lyste den kardinalröda kalotten i en solstrimma.

Åter på hotellet bestod middagen av liten skagenförrätt, kyckling och slutligen en variant på chokladmousse. Stämningen blev högre ju längre kvällen gick...

24 juli: Avfärd och en kort tur ner till Linköpings hamn där M/F Kinda väntade oss. En fin och vacker båtresa på Kinda kanal. Stor skillnad mot Göta kanal i går. I sakta mak stävade vi fram, men fick grundkänning ganska ofta på grund av det låga vattenståndet. Lunchen bestod av lax, potatis och en dillröra. Åter sammanlagt sju slussar. Förbi det ståtliga Bielkeslottet Sturefors och i samhället strax därefter steg vi av.

Nu vände resan norrut mot Falun, och i utkanten av Kungsör tog vi kaffepaus på ett ställe att rekommendera som hette Himmelsberga Hembakt på Kungsudden. Här hade Gustav Vasa på sin tid en kungsgård.

Birgitta Sandström, färdskrivare

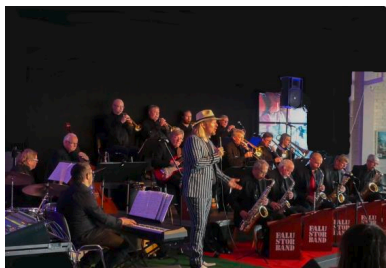
Carl-Owe Carlsson, fotograf



DALARNAS ORKESTERFÖRENING

Lördag 16 oktober 17.00

Kulturhuset tio14 Stora scenen



FRÅN FILMENS VÄRLD

- Samproduktion med Falu Storband
och Mathias "Biffen" Larsson

*Musik från klassiska
filmer och musikaler i
blandad underhållning
med nostalgi*



Dirigent: Hans Lövgren

Söndag 5 december

Kristine kyrka



G.F. HÄNDEL: "MESSIAS"

tillsammans med Falu Kristine kyrkokör

Dirigent: Henrik Alinder

För mer info se vår hemsida: dalarnasorkesterforening.se

Rättelse: SPF-körens nya körledare

I förra numret av MedlemsNytt blev tyvärr bilder och bildtexter förväxlade. Redaktionen beklagar. Så här ska det vara.



Heléne Grönqvist Stenbäck



Gudrun Domar

60^{plus} MÄSSAN

Lugnet Arena, Falun
27-28 oktober
10.00-16.00
Entré 60:-
kort/kontant

Vi ses
på Lugnet!

Vi ses 27-28 okt 2021!

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren är tillbaka!

Som vanligt kan vi presentera massor med spännande utställare i blandade branscher • Årets scenprogram är fullspäckat med inspirerande föredrag och roliga gäster bl.a. **standup med komikern Ann Westin som ger dig en många skratt och en riktig energikick!** • Komikern och musikern **Jacke Sjödin** som vi känner igen från alla fantastiska Corona-låtar. Nu kan du se honom live! • **Modevisning med Haglunds Mode Mora** • **Delikatesstorg** med matmarknad • Lounge & Mat Lyxa med god fika eller lunch • Tävlingar med fina priser • Våra utställare bjuder på roliga prova-på aktiviteter • **Exklusiva erbjudanden från utställarna** • Gilla 60plus Mässan på Facebook för senaste info.



28/10
**Ann
Westin**
Komiker
och standup

27/10
**Jacke
Sjödin**
Musikalisk standup.
Känd från TV,
Facebook
mm.

**Mode-
visning**
Gratis makeup-
hår- och
stilltips

Falu Senioruniversitet

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS PROGRAM HOS FALU SENIORUNIVERSITET

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

HÖSTENS FÖRELÄSNINGAR sker i samverkan med Dalarnas museum och är kostnadsfria och öppna för alla.

För mer information och anmälan via vår hemsida,
www.folkuniversitetet.se/falu-senioruniversitet.

Du når oss också på e-post: falu.senior@folkuniversitetet.se
och på telefon **023-178 49** varje tisdag kl. 10.00 – 12.00.

Scenkonst igen sakta men säkert



Vi öppnar upp för publik igen. I mindre skala & steg för steg, för säker scenkonst. Välkommen!

www.musikidalarna.se

Musik för fler 4/9

TINGSHUSET LEKSAND

Pop, klassiskt & folkmusik
under en & samma kväll!

Bengan & Per 11/9

KULTURHUSET tio14

En sprakande kväll med
folkmusik & klassiskt!

Husqvarna

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



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



TRÄNING

Årskort pensionär

2 480 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 ♥**

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



Print**Cube**®

FOTO  BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21



VI ÄR TILLBAKA I FALUN

Butiken börjar ta form,
Välkommen in och kika!

LAMPHOPEN

BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA



ZETTERGREN S VÄG 2, FALUN • 070-515 94 24
ÖPPETTIDER: MÅN-FRE 10-18 • LÖR 10-14

Finns du på Facebook?

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



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

Klicka gärna på "dela" för de olika inläggen, så kan dina facebookvänner också se det – och därmed kanske inse att vi har mycket trevligt för oss i vår förening.

Du som inte är med på Facebook:

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

Har du inte Facebook?

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

Med QR-koden till höger

kommer du till vår Facebooksida.



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

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

Skicka ett e-postbrev till föreningens dator falun@spfdalarna.se 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 2400 medlemmar. Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat: Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som gynnar pensionärer. Att ordna trevliga aktiviteter som ska stärka medlemmarna till både kropp och själ samt verka för att medlemmarna ska få ett så meningsfullt och tryggt liv som möjligt. Som medlem får du organisationens tidning *Senioren* 9 nr/år och föreningens medlemsblad *MedlemsNytt* 4 nr/år. Du kan som medlem teckna försäkringar. **Alla pensionärer** är välkomna som medlemmar. Ingen åldersgräns.

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

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

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

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

Om försäkringar

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

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

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

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

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen, eller GDPR som den också kallas efter det engelska namnet The General Data Protection Regulation, innehåller regler om hur man får behandla personuppgifter.

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

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 2400 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2021:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför vintern</i>	<i>21 oktober / 28 oktober</i>	<i>vecka 46</i>

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2021:3

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), evmargreth@gmail.com

