

INFÖR HÖSTEN



Första spadtaget till det som ska bli vårt Trygghetsboende på Yxhammargatan. Läs mer på sidan 38. (Foto: Inger Söderlund)

Styrelse 2022

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Herbert Carlén	073-805 5700
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Karin Malmgren	070-621 1248
Ledamöter:	Gunilla Barkar	070-677 1898
	Birgitta Wallman	070-330 4709
	vakant	
	Anders Runström (adj)	070-266 9450
Revisorer:	Gunilla Runström	070-256 5453
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Tomas Lorenz (ers)	070-527 3437

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:	Inger Söderlund	070-339 1870
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:	Kersti Jungsbo	070-576 5456
	Eva Andersson	070-634 0194
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Programkommitté:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommitté:	Anders Runström	070-266 9450
Studiekommitté:	Christina Haggren	070-695 4756
Valberedning:	Torsten Gudmunds	072-218 2235

Expedition/information

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

Publicerings- och integritetspolicy

Dataskyddsförordningen, 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.spfseniorerna.se/falun-foreningen

Inför höstens val

SPF Seniorerna har samlat två prioriterade frågor inför höstens val i en liten folder. Det handlar om hemtjänst och pensioner.

Ur foldern:

Höj pensionen!

Alla ska kunna leva på sin pension. Men i dag ger inte pensionen den trygghet man ska kunna förvänta sig eller som utlovades då systemet sjösattes. Den allmänna pensionen har blivit allt lägre som andel av slutlönen. Samtidigt har tjänstepensionen ökat i betydelse och blivit ett måste – i stället för ett komplement. Idag betyder ett långt arbetsliv alltför ofta en total pension efter skatt som skapar ekonomisk otrygghet för äldre.

- ✓ Det måste löna sig att ha arbetat. Pensionssystemet måste förstärkas för de som arbetat ihop sin pension. Vi vill se högre pensionsavsättningar som kommer både dagens och framtidens pensionärer till del.
- ✓ Total översyn av pensionssystemet. Systemet behöver renoveras, inte raseras. Upphör att lappa-och-laga med åtgärder utanför systemet.
- ✓ Ordentlig och ärlig politisk debatt. Partierna måste öppet berätta vad de vill och vilka förslag de har, väljarna ska kunna utkräva ansvar. Seniorer ska kunna leva tryggt och fritt. Då måste man ha inkomster det går att leva på och en vård och omsorg som fungerar när man behöver den.

Mer än bara hemtjänst

Seniorer ska kunna leva självständigt och oberoende, även om krämpor smyger sig på. För att vardagen ska fungera krävs en hemtjänst som möter den enskildes individuella behov. Personalen ska ha kompetens för sitt uppdrag och få det stöd den behöver. Seniorer ska från hemtjänsten möta några få kända ansikten – springet i hemtjänsten måste upphöra.

- ✓ Ge seniorer rätt till den kompetenta personal som krävs för att fortsätta leva gott och självständigt. Förbättra personaltillgång och schemalagging för bättre kontinuitet och färre antal olika anställda att möta.
- ✓ Lagstifta så att äldre vid kommunernas biståndsbedömning får rätt till goda levnadsvillkor, och inte bara skälig levnadsnivå. Fastställ minimikrav på både tillgänglighet och kvalitet.
- ✓ Förbättra personalens arbetsvillkor och inflytande. Lön och karriärmöjligheter måste utnyttjas för att göra yrkena attraktivare och förbättra rekryteringen.

Ordföranden har ordet

Sommaren går nu mot sitt slut. Hoppas att ni haft en skön sommar och känner er motiverade att möta höstens aktiviteter. Vi börjar nu återgå till ett mera normalt läge trots tydliga varningssignaler om en ökad smittspridning när det gäller covid. Det är alltså viktigt att vi fortsätter vara försiktiga och följa de rekommendationer som fortfarande ges. Inte minst gäller det att ta den påfyllnad av vaccin som erbjuds.

Vi står ju inför en spännande höst där valet den 11 september ger oss möjligheten att framföra de frågor som vi anser angelägna för oss seniorer. Vårt fokus blir ju då de frågor som gäller våra lokala förhållanden i Falun i första hand.

Vi har med anledning av valet startat en studiecirkel där vi skall förbereda oss inför ett möte den 2 september med våra lokala politiker i Wallmanssalen. Till det mötet planeras även att ge er medlemmar möjlighet att anmäla sig. Anmälan till studiecirkeln visade på ett stort intresse för att delta.

Vi har fortfarande frågan om bowlinghall samt det kommande nyttjandet av lokalerna i Gamla Stadshotellet aktuella med kommunens företrädare. Den senare frågan är ju vid det här laget en så kallad långbänk.

Det har ju främst varit vi och PRO som drivit dessa frågor sedan cirka fem år. Samtliga tre organisationer, SPF, PRO och SKPF, har varit mycket tydliga med att lokalfrågorna är av stor vikt för oss för att kunna utveckla våra verksamheter. Det gäller såväl lokalernas utformning för olika typer av verk-

samhet och inte minst lokalkostnaderna.

När det gäller bowlinghall blev det tydligt att det inte kunde prioriteras med en motivering som direkt tydde på att man inte visste hur verksamheten såg ut inom de två bowlingklubbarna. Uppfattningen var att verksamheterna var riktade till gruppen äldre.

När det gäller lokalerna i Gamla Stadshotellet visar det sig finnas en avsiktsförklaring tillsammans med Borlänge kommun där man utlovar lokaler i Falun på Åsgatan 37 (Gamla Stadshotellet) till Studentkåren. Upplåtelsen innebär ingen lokalkostnad för studenterna.

Vi har inget emot Studentkårens verksamhet i lokalerna, utan har hela tiden haft ambitionen att kunna hitta former för att driva våra respektive verksamheter. Det kommer fortsatt att vara vår ambition.

Kommunen anser sig helt bunden vid avsiktsförklaringen, vilket innebär fortsatt nyttjanderätt för studenterna.

SPF har också en avsiktsförklaring med kommunen när det gäller samlingslokalerna och köksfunktionen. Vi kan konstatera att vi ännu ej är i mål efter alla år.

Tyvärr måste jag konstatera att kommunen inte har våra frågor som något prioriterat område. De två exemplen som givits är två



bland flera ärenden på KPR:s ärendelista. Vi måste börja få se konkreta resultat i de frågor som är aktuella.

Redovisningen ovan skall ses som en aktuell information om upplevelsen av kommunens förhållningssätt till oss seniora organisationer. Något att tänka på i dessa tider när alla partier förklarar hur viktiga vi som pensionärer är. Nu är tiden inne för att gå från vackra ord till handling.

Under sommaren fick vi besked om att vår ansökan om statsbidrag för aktiviteter som syftar till att minska den ofrivilliga ensamheten beviljats. Vi har fått 100 tkr till de aktiviteter som vi tog upp. Sommaraktiviteten för våra 80+medlemmar var en av aktiviteterna. Vidare kommer ringgruppens utflykt att ingå. Den tredje aktiviteten var en aktivitet inför julen med en enklare måltid och underhållning. Planeringen för detta är påbörjad.

Under hösten kommer vi att utvärdera arbetet med projektet "Tillsammans i Falun". Inom det projektet ligger även frågan om ett Seniorernas Hus. Alltså att de angelägna behoven vi, tillsammans med PRO och SKPF, framfört kring lokaler skulle få en lösning. Med hänsyn till vad som sagts ovan om kommunens syn i dessa frågor finns anledning till misströstan.

Väl mött i våra olika verksamheter som drar igång nu. Kom ihåg att göra din röst hörd nu i samband med det kommande valet. Vi i styrelsen kommer att fortsätta vårt arbete och driva de frågor vi anser som viktiga för oss seniorer. Vi kommer inte att ge upp. Vi har en tro om att Falu kommun inte vill ståta med ett omdöme som en kommun där äldrefrågorna har en låg prioritet.

Anders Sätterberg, ordf

Generalsekreteraren besökte Dalarna

SPF Seniorernas generalsekreterare Peter Sikström besökte i somras Dala-distriktet för att bl a berätta om vilka frågor som förbundet driver inför höstens val.

SPF Seniorerna är självklart för högre pensioner, men det ska vara något som sker inom pensionssystemet. Och i ett robust pensionssystem bör det finnas ett respektavstånd mellan dem som arbetat ett helt liv och dem som inte gjort det.

SPF Seniorerna vill också minska springet inom hemtjänsten, avseende antalet olika personer som besöker samma person inom hemtjänsten.

Det är svårt att få in äldrefrågor i valrörelsen. Omkring 20 procent av väljarna är pensionärer. Vi pensionärer har också ett högt valdeltagande, för där stiger vår andel till 27-28 procent. Däremot syns inte detta i antalet invalda på de olika nivåerna. På kommunal nivå är 22,6 procent pensionärer, men i riksdagen endast 1,7 procent.

Rapporterat av Herbert Carlén

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.

Wallmanssalen är fortfarande inte klar för att kunna användas till våra medlemsmöten. Möten kommer företrädesvis hållas i Nybrokyrkan och i ett fall på Kristinegården.

Fredag 2 september: Möte med våra lokala politiker

Närmare information kommer i gruppmejl och på vår webbplats.

Onsdag 14 september kl 13.30. Nybrokyrkan

Mats Åberg: I huvudet på en korsordskonstruktör

Mats Åberg är känd som kyrkomusiker, organist och drivande kraft bakom ett nytt orgelbygge i Kristine kyrka. Han har även ägnat sig åt korsordskonstruktion och medverkat regelbundet i flera tidningar. Det är sistnämnda arbetet han kommer att berätta om.

Anmälan fr o m 30 augusti t o m 8 september via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Max 100 personer.

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 8964

Onsdag 12 oktober kl 13.30. Kristinegården (obs plats)

Ulrika Hellmo, socialt ansvarig samordnare m fl: Fallolyckor

”Vad händer om jag plötsligt bryter benet och inte kan klara mitt självständiga liv? Hur får jag den hjälp jag behöver och vem vänder jag mig till? Finns det något jag kan göra själv för att förebygga fall? Det kommer finnas tid för frågor.

Anmälan fr o m 27 september t o m 6 oktober via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Max 100 personer.

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 9954

Onsdag 9 november kl 13.30. Nybrokyrkan

”Ord och många visor”. Esbjörs Christina Warg, gitarr och sång

Visor ur den svenska och utländska visskatten, berättelser och skrönor.

Christina har tidigare varit med i Björborevyn och Ingmarsspelen. Hon har medverkat i musikaluppsättningar i Falun och Borlänge.

Anmälan fr o m 25 oktober t o m 3 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Max 100 personer.

Information: Stina Karlsson, tel 072-542 8964

Onsdag 14 december kl 16.00 (*obs tid*), Nybrokyrkan
Kulturskolans Luciatåg

Föreningen bjuder på glögg, kaffe/te, lussebulle och pepparkaka.

Anmälan fr o m 29 november t o m 8 december via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Max 150 personer.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 6477

ANDRA ARRANGEMANG

Obs: Det i förra numret av MedlemsNytt aviserade studiebesöket vid **Dalarnas Hjälpmedelscenter** i Borlänge den 13 september **är inställt**.

Torsdag 27 oktober: Tradjazzkväll

Vi planerar en tradjazzkväll. Närmare information om tidpunkt, plats, anmälan och kostnad kommer i gruppmejl och på vår webbplats.

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 8308

Lördag 12 november kl 16.00 (ca 2 timmar):

Champagneprovning på Systembolaget i Falun

Plats: Systembolagets lokaler i Falun. Provningsledare: Stefan Linderöth.

Vi får prova fem olika champagner. Minst 14 och max 25 personer.

Kostnad 500 kr/person som betalas direkt till butiken.

Anmälan och betalning fr o m 8 september t o m 12 oktober direkt i butiken.

Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 5945

Tisdag 6 december kl 14.00:

Studiebesök på Medicinhistoriska Museet, Nisserska huset vid lasarettet

Museet innehåller gammal medicinsk utrustning och nu även föremål från Gruvhospitalet, som var föregångaren till lasarettet. Vi kommer att uppdelas i flera grupper och guidas runt i utställningen. Efteråt bjuder föreningen på fika. Max 40 personer.

Kostnad 50 kr/person. Betalas senast när anmälningsstiden går ut till bankgiro 690-3330.

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

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 995

För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén:

Hanne Hedin 070-433 6477

GEMENSAMMA LUNCHER

Vi kan nu åter börja med gemensamma luncher.

Luncherna blir på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8, Falun.

Första lunchen blir **fredag 2 september kl 13**.

Därefter är det gemensam lunch första fredagen i varje månad kl 13.

Information: Gunilla Barkar, tel 070-677 1898.

Väl mött!



TISDAGSFIKA - och PROMENADER

Tisdagen den 6 september kl 14 startar vårt populära tisdagsfika i SPF-lokalen på Åsgatan 37 (en trappa upp, hiss finns – men i hissen är det ”våning 4”).

En promenad före kaffet kan bidra till ökad lust till kaffestunden. Ni som känner lust till en promenad före kaffet **samlas kl 13.15 utanför Åsgatan 37** och går tillsammans. Det blir en promenad i ”pratfart”, dvs i lugn takt.



Du som inte har möjlighet att delta i promenaderna är naturligtvis välkommen till kaffet kl 14 som föreningen bjuder på.

LÄSTIPSTRÄFFAR

Den sista torsdagen i varje månad (undantaget december) klockan 10 träffas de som vill dela lästips. Och den som inte har något tips får i alla fall lästips med sig hem. Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs – det är bara att dyka upp.

Plats: SPF-lokalen på Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns)
Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58



Våning 4?

Våra föreningslokaler ligger en trappa upp på Åsgatan 37. I hissen betecknas det våningsplanet som ”våning 4”. Undrar du hur det kan komma sig?

Så här är det:

Ingången är från Åsgatan, den ligger ju högst upp på åsen. Sedan sluttar kvarteret ner mot Slaggatan, vilket innebär att huset har en suterrängvåning som vetter ut mot Rådhusgården. Den våningen har ”nummer 1”. Ingången från Åsgatan är ”våning 2”.

Sedan är det ett par, tre trappsteg upp till det som vi normalt kallar bottenvåningen, det är i hissen ”våning 3”. Därför blir våningen ovanför ”våning 4”.

60plus. MÄSSAN

Gå 2 betala för 1
Ta med en vän och 60plus Mässan bjuder på
entréavgiften för en av er. Ni betalar endast 70:-
för två. (Ord. pris 70:-/styck)

Vi ses på 60plus Mässan Falun 21-22 september

Dalarnas största mässa för den aktiva senioren.
Lugnet Sportcenter 21-22 september 10.00-16.00 Inträde 70:-



Träffa utställare inom:
HÄLSA & HOBBY
HEM & NÖJEN
MODE & SKÖNHET
VÅRD & OMSORG
KOMMUN & REGION
HOBBY & HANTVERK
TURISM & RESOR
SPORT & FRITID
TEKNIK & MOTOR
ORGANISATIONER
FÖRENINGAR mm.

Utställare
Underhållning
Föredrag
Modevisning
Gratis hårstyling
& makeup mm.

Mer info
www.60plusmassan.se

RESOR

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

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

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

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

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



STOCKHOLMSRESA

torsdag 13 oktober

I resan ingår:

- Guidad promenad i Gamla stan med historikern Christopher O'Regan, en av våra främsta kännare av 1700-talets Stockholm
- Lunch på Karamellan i Drottningholm
- Guidning i Drottningholmsteatern
- För- och eftermiddagskaffe under färden

Påbörjad avresa från Britsarvet kl 06.40. Sista avsläpp vid hemkomst kl 20.30.

Pris: 1.470 kr (35 personer), **1.335 kr** (40 personer), **1.230 kr** (45 personer), **1.145 kr** (full buss).

Resesamordnare: Gunnar Helgesson, 070-665 81 84,
gunnar.helgessonsmfs@folkbildning.net

Anmälan tidigast 25 augusti och senast 22 september via vår anmälningsrutin på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök.

INFORMATIONSDAG – planerade resor 2023

Torsdagen den 10 november inbjuds medlemmarna till en informationsdag, där Resekommittén presenterar planerade resor för 2023.

Tid, plats och anmälningsförfarande meddelas senare i gruppmejl och på vår webbplats.

JULBORDSKRYSSNING med adventskonsert i Blå Hallen

27-28 november

Söndagen den 27 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.

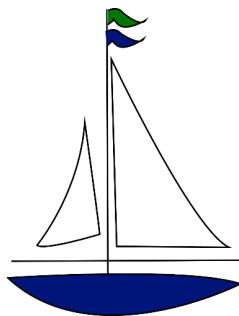
Några hålltider: kl 14.00 Adventskonsert i Blå Hallen
kl 17.30 Julbord

Pris: 1.346 kr per person, vilket inkluderar bussresa, adventskonsert, julbord söndag, brunch måndag och del i B-insides standardhytt.
Minst 35 och max 50 personer.

Tillägg per person: enkel B-insides standardhytt 100 kr; del i A-utsides standardhytt 97 kr; enkel A-utsides standardhytt 200 kr.

Anmälan tidigast 1 september och senast 6 oktober via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Anders Runström, tel 070-2669450 eller e-post anders@dantekonsult.se



Andra föreningars resor

På grund av svårigheterna att ibland fylla en resa med enbart deltagare från vår förening har vi startat ett samarbete med övriga föreningar. I mån av plats är du välkommen att delta i de resor som annonseras av de olika föreningarna i distriktet.

Du hittar dem på www.spfseniorerna.se/distrikt/daladistriktet/resor .



Studieförbundet
Vuxenskolan

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

Se aktuellt program via SPF Seniorerna Faluns webbplats och klicka på Kurser.

Obs: När cirklarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN	<p>Föranmälan krävs till alla studiecirklar och kurser som presenteras här. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna, 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 cirklar/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.</p> <p><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 cirklar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.</p>
FRÅGOR	<p>Kontakta Vuxenskolan</p>

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.

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 en grupp för linedance med 20 deltagare.

Onsdagar kl 9.30-10.30 (12 träffar). Start: 21 september. Kostnad: 200 kr.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Gun Klingström Jansson, Jan Bunner

TÄLJA I TRÄ - TRÄSLÖJD

Välkommen att lära dig mer om att tälja i färskt trä. Denna studiecirkel är för dig som är nybörjare och för dig som vill återuppväcka ditt intresse att tälja.

Onsdagar kl 9.30-12.00 (8 träffar). Start: 7 september. Kostnad: 240 kr.

Plats: Slöjdsalen på Kulturhuset tio14 (f d Folkets hus)

Ledare: Mats Nygren

FALUN OCH DALARNA UNDER ANDRA VÄRLDSKRIGET

Välkommen till denna unika studiecirkel tillsammans med Jan Erik Ohlsson som bl a skrivit boken "Dalarna under andra världskriget". Lär dig mer om världskrigets påverkan, händelser och avtryck i Dalarna och Falun. De slutna lägren, flyktingar, luftvärn och luftbevakning, försvaret och regementet, frivilligorganisationer, tyska

gruvor osv. Tillsammans i cirkeln lär ni nytt och diskuterar kring minnen och olika företeelser. Sista träffen innehåller studiebesök utifrån gruppens önskemål.

Måndagar kl 14.00-15.30 (3 träffar). Datum: 3 oktober, 17 oktober samt 24 oktober.

Kostnad: 250 kr (boken går att köpa i anslutning till cirkeln till ett förmånligt pris)

Ledare: Jan-Erik Ohlsson

BLI TRYGG MED DET DIGITALA

Allt mer i vår vardag styrs av teknik. Här får du chans att lära dig mer om digitala tjänster och hur du kan använda din mobiltelefon på bästa sätt. Vi lär oss bland annat att skicka SMS, ta foton och hur man skickar dem vidare, vad appar är och hur man kan använda dem för nytta och nöje. Vi lär oss även att surfa, googla och annat som vi har nytta av i vår vardag. Denna cirkel är för dig som är nybörjare.

Ange vid anmälan vilken modell på mobiltelefon du har.

Låter det intressant? Välkommen med din intresseanmälan, så återkommer vi med mer information när vi vet mer.

DANSMIX - dans med säkert avstånd till varandra

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 vår fylld av dansglädje!

Tisdagar kl 13.00-13.45 (5 träffar). Start: 4 oktober. Kostnad: 380 kr.

Plats: Britsarvsgårdens samlingshall

Ledare: Hans Matsson

BUGG FEELING - 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!

Tisdagar kl 14.00-14.45 (5 träffar). Start: 4 oktober. Kostnad: 380 kr.

Plats: Britsarvsgårdens samlingshall

Ledare: Hans Matsson

BUGGKURS - mjuk och behaglig

Nyhet!

Lär dig dansa bugg med mycket trevlig och behaglig avslappnad förning, perfekt för seniorer (används också av vana dansare i alla åldrar). Tekniken gör att båda inom paret känner sig delaktiga i dansen, och den är mycket skonsam för axlar och armar. Vi eftersträvar någorlunda jämna par. Paranmälan har förtur.

Tisdagar kl 15.00-16.45 (5 träffar). Start: 4 oktober. Kostnad: 420 kr.

Plats: Britsarvsgårdens samlingshall

Ledare: Hans Matsson

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 ta fram leklynnets och ägna lite tid åt 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 välkomna med din anmälan.

Inbjudan till planering och uppstartsträff skickas till dem som anmäler sig.

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.

Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar)

Ledare: Gunilla Sandberg, Agneta Danielsson

HANDARBETE: TEXTILA HANTVERK

Vi umgås, handarbetar, inspireras och lär av varandra. Vi berättar om intressanta textila utställningar och evenemang samt gör ibland studiebesök med anknytning till vårt intresseområde.

Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar)

MÅLA - AKRYL OCH AKVARELL - för nybörjare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Denna cirkel är för dig som är nybörjare och vill börja utforska måleriets härliga värld. Material går att köpa av ledaren på plats.

Onsdagar kl 10.00-12.15 (12 träffar). Start: 14 september. Kostnad: 840 kr.

Ledare: Lena Söderlund

MÅLA - AKRYL OCH AKVARELL - för fortsättare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. I denna cirkel träffas ni som har erfarenheter från tidigare och vill utveckla er förmåga och kunskap. Material går att köpa av ledaren på plats.

Förmiddagsgrupp: Tisdagar kl 10.00-12.15 (12 träffar). Start: 13 september.

Eftermiddagsgrupp: Tisdagar kl 16.00-18.15 (12 träffar). Start: 13 september.

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 840 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: 15 september kl 14.00 – ca 16.15 (7 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? Vår erfarna ledare ger dig verktygen för att kunna komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan. 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.

Ondagar kl 13.30-16.00 (6 träffar, varannan vecka). Start: 28 september.

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. Vår erfarna ledare ger dig verktygen för hur du ska kunna 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.

Ondagar kl 10.00-12.30 (6 träffar, varannan vecka). Start: 28 september.

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.

Tisdagar kl 13.00-15.15 (5 träffar). Kostnad: 450 kr.

Ledare: Wendy Göras

Start tidigast i slutet av september. Välkommen med din intresseanmälan!

SPANSKA för nybörjare

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

Start: 22 september kl 10.00-11.30 (10 träffar). Kostnad: 820 kr.

Ledare: Carmen Nordli

SPANSKA för fortsättare

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

Start: 22 september kl 13.00-14.30 (10 träffar). Kostnad: 820 kr.

Ledare: Carmen Nordli

SPANSKA - KONVERSATION

Välkommen du som har goda kunskaper i spanska och vill få tillfälle att konversera med andra om viktiga, roliga, aktuella och spännande ämnen. Ledaren är spansktalande.

Start: 22 september kl 15.15-16.45 (10 träffar). Kostnad: 820 kr.

Ledare: Carmen Nordli

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 med lite kunskap om opera.

Måndagar kl 10.00 – ca 14.00. Datum: 5/9, 12/9, 19/9, 26/9, 10/10, 24/10, 7/11, 21/11.

Ledare: Ingegerd Permalin

BOKCIRKEL - "SIDA UPP & SIDA NER"

Välkommen till denna nya bokcirkel som vi kallar "Sida upp & sida ner". I en mindre grupp diskuterar och reflekterar ni tillsammans kring vad ni gemensamt valt att läsa. Första träffen är en planeringsträff där ni kommer överens om bokval, innehåll och datum för kommande träffar.

Start: 1 september kl 13.00-14.30. Kommande träffar: 6 okt, 3 nov och 1 dec.

Ledare: Ulla Moberg

TRÄNA DIN ENGELSKA

Välkommen till en studiecirkel i engelsk konversation, där du som deltagare både tillför och tar till dig av det talade engelska språket. Vi övar på att använda olika hjälpmedel för översättning, gör studiebesök med engelsk guidning samt egna presentationer om sådant som du själv tycker är intressant. Cirkeln vänder sig till dig som kan lite engelska och vill utveckla ditt tal och din förmåga att lyssna på den talade engelskan i olika situationer.

Torsdagar kl 10.00-12.15 (ca 10 träffar). Start: 25 augusti.

Gruppen bestämmer själv datum, tider, tillfällen för eventuella studiebesök.

Ledare: Ove Raskopp

VÄRLDSARVET FALUN - INTE BARA GRUVAN

Nyhett!

I Världsarvet Falun ingår gruvan, staden och bergsmansbygden. Under 1600-talet var Falun Sveriges näst största stad med Sveriges största och modernaste industri – Falu gruva. Låt oss lära oss mer om bergsmansbygden runt om Falun. Vi träffas i studiecirkelform där vi tillsammans planerar, lär mer och gör utflykter.

Onsdagar kl 10.00-12.15 (5 träffar, varannan vecka). Start: 21 september.

Kostnad: 300 kr, eventuell entréavgift kan tillkomma vid studiebesök.

Ledare: Gunnar Helgesson

YOGA PÅ OCH MED STOL - för seniorer, nybörjare

Du får lära dig enkla övningar som mjukar upp kroppen, stärker dina balansmuskler, ger bättre koordination och djupare andning. Förutom de välgörande övningarna blir det sitt- och andningsteknik, stärkning av bäckenbottenmuskulaturen, enkel meditation och olika avslappningstekniker. Alla övningarna görs på eller med stol men kan, för den som vill, även göras på golvet/yogamatta.

Onsdagar kl 14.30-15.30 (8 träffar). Start: 31 augusti. Kostnad: 350 kr.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

KLASSISK MJUKYOGA PÅ MATTA - för seniorer

Mjukyogans flytande sekvenser är mycket lämpliga för seniorer. Den stärker muskulaturen, stimulerar ämnesomsättningen, ger ökad kroppskänedom och hjälper till att reducera stress. För seniorer fungerar yogaövningarna särskilt bra då de hjälper ryggen att bibehålla sin styrka och smidighet. Genomförs stående samt liggande och sittande på yogamatta.

Måndagar kl 13.45-14.45 (8 träffar). Start: 29 augusti. Kostnad: 350 kr.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

AKTIV AVSPÄNNING - på matta

Enkla, mjuka rörelser som passar dig med värk/stelhet och som upplever yogan "för tuff". Övningar utförs på matta på golvet och passar speciellt bra för dig som har besvär i axlar, höfter, händer/fötter, rygg, nacke/käkar. Du får lära dig djupavspänning och små rörelser som aktivt hjälper dig att slappna av och känna avspänning.

Onsdagar kl 16.00-17.00 (8 träffar). Start: 31 augusti. Kostnad: 350 kr.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

* * *

Utbudet utvecklas hela tiden och fler cirklar planeras inom t ex trädgård, språk och kulturutbyte, konsthistoria och fågelskådning. Håll utkik i gruppmejl och på SPF Seniorerna Faluns webbplats för aktuellt utbud!

Kanske du också vill lära andra något du brinner för eller har andra idéer som skulle kunna utveckla vårt kursutbud? Vi kan erbjuda dig både utbildning och annan kompetens som kan vara bra.

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



IT-HJÄLPEN

Har du problem med din dator? Något som har hängtt 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.

Dalarna under andra världskriget

Studiecirkeln *Dalarna under andra världskriget* har avslutats med besök på Dalregementets museum med guidning av Sten Bergman.

Resan fortsatte till Tofta-brunn som fungerade som hälsoläger för yngre män och skolutbildning för judiska kvinnor under åren 1945-46.

Därefter besöktes en fabrik i Sundänget som tillverkade bränsle till gengasdrivna fordon som lastbilar, bussar, taxi m m, förmodligen den enda bevarade i Sverige.

Birgitta Gradén



Falu Senioruniversitet

VÄLKOMMEN TILL VÅRENS PROGRAM HOS FALU SENIORUNIVERSITET

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

VÅRENS 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.



**VÄLKOMMEN ÖNSKAR
MATTIAS & VERONICA
MED PERSONAL**

**VÅR BEHÖRIGA
ELEKTRIKER HJÄLPER
DIG MED
INSTALLATIONEN**

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LJUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD

ÖPPETTIDER
MÅN-FRE 9-18
LÖR 10-15

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

INGARVET
Motorbiten
Mekonomen
Lampshopen
Länsväg 293

ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

Hej!

Har du upptäckt
vår lilla "salu-
hall" med alla
våra godsaker?



TAKE-AWAY-LUNCH, HELGPÅSEN, VARDAGS-
PÅSEN... Dagsfärsk fisk & skaldjur, vårt
hängmörade lokala kött. Kockarnas goda
såser, ostar, olivoljan, skagenröran,
sallader...



Och när du funderar
på vilka godsaker
du ska köpa med
dig hem kan du
dricka och äta
något gott. Vi



är ju en liten "saluhall". Eller varför
inte njuta av allt gott på våran
nya uteservering på Åsgatan,
direkt utanför butiken.
Välkommen!

BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är fräskvara och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerandekanske leda till vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod.

Period 1 Sommar pågår till 31 augusti. Ut och rör på dig! Behöver du nytt motionskort kan du skriva ut det från vår webbplats (www.spf.se/falun).

Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45). Öppettider: se sidan 2.

När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i motionslotteriet genom att lämna eller skicka in kortet till SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) **senast tisdag 6 september 2022**.

Period 2 Vinter startar 1 september och pågår till 31 mars 2023.

Efter avslutad vinterperiod lämnas eller skickas motionskortet in (se adress ovan) **senast 6 april 2023**.

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

Boule

Utomhussäsongen är nu i full gång med spel **tisdagar** på utomhusplanen vid Vallavägen, 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 236 76.

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

Bowling



Som ni vet finns det ingen bowlinghall i Falun. Föreningens bowlare åker till Maserhallen i Borlänge.

Säsongen startar **fredag 9 september**. Två tider finns, kl 11 och kl 12. Varje start kostar 25 kr.

Du som vill vara med, kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918, e-post malmstrom.kent@telia.com.

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 senst tisdag före spel eller i SMS till Sven Olsson, tel 070-578 2035.

Volleyboll för seniorer 60+

Du är välkommen till volleybollspel för seniorer i D-hallen, Sporthallen Lugnet. Höstsäsongen startar under september månad.

Dag och tid kan ännu inte meddelas då Lugnethallen inte är klar med schemaläggningen. Vill du vara med, kontakta Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 6469.

Tisdagskaffe – och promenader



Tisdagen den 6 september kl 14 startar vårt populära tisdagsfika i SPF-lokalen på Åsgatan 37.

En promenad före kaffet kan bidra till ökad lust till kaffestunden.

Ni som känner lust till en promenad före kaffet **samlas kl 13.15 utanför Åsgatan 37** och går tillsammans. Det blir en promenad i ”pratfart”, dvs i lugn takt. Du som inte har möjlighet att delta i

promenaderna är naturligtvis välkommen till kaffet kl 14 som föreningen bjuder på.

Nyhet! Gåfotboll

Gåfotboll har blivit en populär sport på många håll i landet. Nu vill vi också prova den.

Gåfotboll är en sport som alla kan prova på. Du behöver inga tidigare spelkunskaper utan här spelar alla på lika villkor. Det är inte tillåtet att tacklas eller vara fysisk. Om någon blir för ivrig och råkar springa, går bollen över till andra laget. Gåfotboll är kul och mycket jobbigare än man tror. Du får motion, puls och social gemenskap. Man kan vara upp till 7 personer i ett lag. Spelplanen har sarg och man spelar på konstgräs.



Onsdag 28 september kl 10-11 inbjuds du till Främby hallar att delta i ”prova på”-gåfotboll.

I prova på-omgången är allt gratis, spel och även kaffe efter spelet.

Klädsel? Joggingskor, i övrigt väljer du klädsel. Räkna med att du blir varm.

Hur hittar du dit? Gå genom grinden mitt emot Främbyparkeringen på Kvarnberget. Gå längs huset tills du kommer till en dörr (troligen 3:e dörren) där det står Mono Loco. Där är det.

Fortsättning sker sedan varje onsdag från 5 oktober kl 10-11 på samma plats. Avgiften är 50 kr/gång för spelet, som betalas på plats. Möjlighet att köpa både kaffe och lunch finns.

Läs mer på www.spf.se/falun

Skogsvandringar inställda

Tyvärr kan vi inte inbjuda till skogsvandringar under hösten. Våra ordinarie ledare har då inte möjlighet att leda vandringarna.

Vandringarna har under våren haft många deltagare, och någon eller några som varit med kan nu ta chansen att anmäla sig att leda en eller flera vandringar. Våra ordinarie ledare är beredda att ställa upp på ett möte och ge tips om lämpliga vandringar.

Är du intresserad att engagera dig? Kontakta Hans Thors, tel 070-677 0549, e-post hansthors18@gmail.com.

Långvandringar för skidåkare och andra

I slutet på oktober slutar normala sommaraktiviteter, som golf och orientering. Då brukar det bli lämpligt väder för långvandringar – lite kyligare och risk för regn och snö.

Långvandringarna börjar vi senast i november, eller kanske redan i slutet på oktober. Det 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.

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 **måndag 5 september kl 10.00-11.00.**

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad 270 kronor för 15 ggr (**obs ändrat pris**). Ingen föransmälan 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 **måndag 5 september kl 11.00-12.00.**

Ledare: Lena Grönberg.

Kostnad 270 kr för 15 ggr (**obs ändrat pris**).



Vattengymnastik

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

Alla deltagare i de olika grupperna våren 2022 kommer 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 ned 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 37, dvs tisdag 13 september resp onsdag 14 september.

Ledare och tider:

Tisdagar kl 16.00-16.45, ledare: Wilma Rosén

Onsdagar kl 16.15-17.00, ledare: Vanessa Ciaston

Onsdagar kl 17.45-18.30 och 18.30-19.15, ledare: Lena Grönberg



Tyvärr kan vi inte räkna med att starta grupperna torsdag kl 11.45 och fredag kl 11.00. Pandemin är visserligen över men smittan sprids fortfarande och tiderna kolliderar med besök av patienter.

Vill du anmäla dig till vattengymnastiken? Skicka mejl till Hans Thors, hansthors18@gmail.com.

Anmälan kan också göras på tel 070-677 0549, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.



Fin säsongslutning för SPF-bowlarna

Ja, så blev det när 25-talet SPF:are gjorde upp om segern i handicap-tävlingen den 20 maj. Uppladdningen började redan hösten 2021 med

spel i Maserhallen, Borlänge. Varje fredagsförmiddag ställde ett 25-tal förväntansfulla seniorer upp till spel. Totalt har 50 personer bowlat någon gång under säsongen.

I april 2022 övertog Maserhallen AB över driften av bowlinghallen, vilket innebar förbättrad service och framförallt lägre spelavgift. Numera är den 25 kr för en timmes spel.

Så till handicap-tävlingen där *William Björklund* efter en rafflande duell med Thomas Nilsson vann med 604 poäng. Lika spännande var det i damtävlingen där *Lena Åminne* till slut drog det längsta strået och vann med 535 p.

Årets klubbmästarinna blev för femte gången *Ulla Norin* med 489 p. *Rune Wester* blev herrarnas dito med 545 p. Hans förra mästartitel kom för tio år sedan, så han har verkligen kämpat för att komma tillbaka.

Efter avslutat spel samlades vi i Maserhallens cafeteria för fika och prisutdelning, allt under stort gemyt och glädje.

Kent Malmström



Nu lanserar vi våra gymkort! Vilket väljer du?

	Gymkort BAS	Gymkort SENIOR/STUDENT	Gymkort PLUS	Gymkort EXCLUSIVE
Medlemskap	X	X	X	X
Gymkort	X	X	X	X
Fri gruppträning			X	X
Personligt träningsupplägg				X
PT-pass varje månad				X
Kroppsmätning 1ggr/år				X
15% rabatt på massage				X
Tillgång till träningsappen				X
Pris	275kr/ månad	225kr/ månad	345kr/ månad	1 200kr/ månad

ETT MODERNT FITNESS-, TRÄNING- & REHABCENTER

GYM • PERSONLIG TRÄNING • MED. FOTVÅRD • MASSAGE • LÄKARE
PSYKOLOG • FYSIOTERAPI • KOSTRÅDGVNING • LASERBEHANDLING

WWW.FYSIOCENTER.SE

SVÄRDSJÖGATAN 28, FALUN • 023 – 635 70

Föreningsmästerskap i golf

Arets golfmästerskap för SPF Seniorerna i Falun lockade 33 herrar och nio damer den 17 juni. Och de hade tur med vädret, solen sken mestadels, även om några regndroppar letade sig ner.

En kanonstart drog i gång hela mästerskapet, det vill säga alla startade samtidigt, fast på olika håll i grupper om tre och tre. Mästerskapet arrangerades av friskvårdskommittén i samarbete med Samuelsdals golfklubb.

Kanonstarten gjorde att alla i princip blev klara samtidigt och efter en del räknande av Sivert Stenmalm och Björn Ristner, kunde prisutdelningen starta.

Först delade friskvårdskommitténs Hans Thors ut pris till Göran Sehlin, som var den som kommit närmast ett hål på ett slag.

Sedan blev det utdelning av priser i de fyra övriga klasserna:

Britt-Marie Persson vann scratchserien för damer med 95 slag.

Irene Gilsenan Nordin vann damernas A-klass med 56 slag.

Sivert Stenman vann herrarnas scratchserie med 72 slag.

Jan Owe Gunnarsson vann herrarnas A-klass med 56 slag.



Scratchsegrarna Sivert Stenman och Britt-Marie Persson med sina priser.



Segrarna i A-klassen Jan Owe Gunnarsson och Irene Gilsenan Nordin.



Tävlingsledarna Sven Olsson och Inger Larshans tillsammans med Friskvårdskommitténs Hans Thors framför prisbordet.



Göran Sehlin slog den boll som kom närmast hål och fick därför pris av Hans Thors.

Text och foto: Inger Söderlund

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

Ordinarie:	Tel:	Ersättare:	Tel:
Margareta Dunkars, <i>smkall</i>	076-808 5485	Gunilla Barkar	070-677 1898
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Gun-Britt Sandberg	070-242 9631
Elisabet Ottervald	076-236 5938	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Inger Strandmark	070-232 4399	Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168

Aktuellt från KPR:

Onsdagen den 15 juni hölls årets andra möte med Kommunala Pensionärsrådet i Kulturhuset i Falun. Kommunstyrelsens 1:e vice ordförande Anders Lindh var ordförande och från omvårdnadsnämnden deltog ordföranden Camilla Sparring och 2:e vice ordförande Barbro Ödlund. PRO, SKPF och SPF Seniorerna hade cirka 25 representanter med på mötet.

Planärenden på gång i Falu kommun var första punkten på föredragningslistan. Planarkitekt Sara Bergvin redogjorde för aktuella detaljplaner, främst för bostadsbyggande i innerstaden. Kopparstaden och privata byggföretag står för byggandet.

Om **projektet "Unga IT-vårdar"** berättade Ylva Ljungqvist, processledare hos Arbetslivs- och socialförvaltningen. Målet med projektet är att unga ska få hjälp med att komma ut i arbetslivet. På biblioteket och hos Kontaktcenter kan de hjälpa till med t.ex. datorer, läsplattor, skrivare och mobiltelefoner.

Länsstrategi för god och nära vård. Maria Brodén, medicinskt ansvarig sjuksköterska, MAS, i Falu kommun, informerade om ett utökat samarbete mellan kommun, region och staten där patienten sätts i centrum – inte den diagnos hen har. Utgångspunkt är personens behov och resurser – inte vems budget som berörs. Det ska inte spela roll för individen om resurserna finns inom Region Dalarna, Primärvården, privat vårdcentral eller inom kommunen. Ett exempel är Mobilt team där Falu kommuns hemsjukvård och regionen samverkar.

Statliga pengar finns att söka för skilda ändamål. Omvårdnadsförvaltningens sektionschef Jonas Hampus gav exempel på beviljade bidrag om 7 milj. till God och nära vård och 4 milj. till demensvård. Statsbidrag utgår också till utbildning av sjuksköterskor.

Bowling går fortfarande inte att utöva i Falun och vår ordförande, Anders Sätterberg, krävde att få ett svar på det mail som tillställts kommunledningen via KPR.



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, både positiva och negativa, på vården vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. **Kontakta oss!** Vi är följande:

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Jörgen Adolphson, 073-975 9410, fredrikadolphson@gmail.com Ewa Lindgren, 070-326 2391, lindgren_ewa@hotmail.com
Falu vårdcentral:	Urban Björn, 070-311 7131, ubbebjorn@gmail.com Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, birgitta.obrink-westling@telia.com
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Planerade patientrådsmöten under hösten 2022:

Britsarvets vc:	prel 2022-08-24 samt även senare
Grycksbo vc:	2022-09-08, 2022-11-17
Tisken vc:	2022-09-06, 2022-11-15
Falu vårdcentral:	2022-09-29 samt även senare
Norslunds vc:	2022-09-14 och 2022-11-30

Om du har synpunkter kring mötet med din vårdcentral, kontakta då dina patientrådsrepresentanter som gärna tar dessa med sig till kommande patientrådsmöte.

Marianne Häggblom, samordnare



Efter att Anders redogjort för sakfrågan kunde även PRO instämma i framställan. Då inga direkta reaktioner kom från närvarande politiker krävde vår ordförande ett tydligt besked om vad nästa steg blir och tydliggjorde vad konsekvenserna blir om ärendet inte får ett positivt svar.

Ordföranden Anders Lindh meddelade då att han ska ta frågan vidare och vi skulle bli involverade. Därmed nöjde vi oss för tillfället.

Nästa KPR-möte blir den 24 oktober. Vi tar gärna emot synpunkter och frågor som rör kommunen och tar upp dem på mötet.

Margareta Dunkars

DALARNAS ORKESTERFÖRENING

Lördag 8 oktober 15.00

Falu Kristine kyrka

MOZARTS KLARINETTKONSERT



Solist: **Ebba Eriksson**

Dirigent: **Mario Gropsianu**

W A Mozart

- Ouvertyr till Don Giovanni
- Symfoni nr 35 D-dur, "Haffner"
- Klarinettkonsert A-dur

Söndag 13 november 18.00

Falu Kristine kyrka

BRILJANT VIOLIN

Johannes Paulsson spelar
Saint-Saëns violinkonsert nr 3 h-moll

Dirigent: **Mario Gropsianu**



Prostatacancerföreningen
Dalarna

Denna konsert på Fars dag genomförs i samarbete med Prostatacancerföreningen Dalarna



Mer information och biljetter till konserterna:

www.dalarnasorkesterforening.se

eller

www.visitdalarna.se/eventemang





FALU JAZZ KLUBB

JAZZDIGGARE!

Varmt välkomna till Falu
Jazzklubbs konserter på
G:a Elverket, Ölandsgatan 8.
All information om och kring
evenemangen finner du på
www.falujazz.se

Husqvarna

**Nya symaskiner från 3000 kr
Service med 12 månaders
garanti
Fri hämtning och utkörning
inom Falu kommun**



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



Roberto González-Monjas
Dalasinfoniettans chefsdirigent

VILADDAR INFÖR EN NY SÄSONG!

Håll utkik på (och bokmärk) www.dalasinfoniettan.se där vi
framöver presenterar nytt abonnemang, nytt biljettsystem,
nytt utseende, nya musikupplevelser, nya projekt och annat matnyttigt!

Dalasinfoniettan

Våravslutning med gospel

Den 8 juni hade SPF-Seniorerna Falun våravslutning i Nybrokyrkan med besök av Juniper Bay Gospel, en kör från Enviken.

Körledaren Maria Emanuelsson var med och startade den för 25 år sedan och många av körmedlemmarna har

varit med lika länge. Vi fick en förklaring till körens namn, att *juniper* betyder enbuske på engelska och *bay* vik, alltså en lek med namnet Enviken.

Kvällens konsert var den första efter det långa pandemiuppehållet och glädjen att sjunga var därför extra stor. Vi bjöds på ett varierat program med både kända gospels, rockiga toner och mer finstämda sånger.

Text och foto: Barbro Carnehag



Med SPF-kören från "daggstänkta berg" till "blomstertid"



Efter coronatidens period med inställda övningstillfällen gläds SPF-kören åt nya möjligheter att mötas, öva och sjunga upp. Planerna att göra en utflykt i Gustav Vasas fotspår kunde i maj förverkligas med en bussresa via Rankhyttan, Ornäs med Svärdsjö som slutmål.

Lunchmåltiden på Trollnäs hotell avslutades med en presentation av Gustavs besök i bygden. Amatörskådespelarna Satu Sundström och Bertil Israels bjöd på dramatikern med väl framförda smakprov. Därefter för-

flyttade vi oss till Källegårdens äldreboende för en välbesökt sångstund. Traditionen fick sedan följande veckor Norshöjden och Daljunkargården sina besök, uppskattade av både kör och åhörare.

Våra körledare, Gudrun och Helene, hjälper oss att ta ton igen och vi ser fram mot ny körinsats efter sommarledigheten.

Gunnar Helgesson

Ölandsresa i Linnés fotspår

I Råshult, Linnés födelseort, blev vi guidade av "Carl Linnaeus själv" i tidsenlig klädsel som berättade om sin barndom och uppväxt på ett mycket humoristiskt sätt.



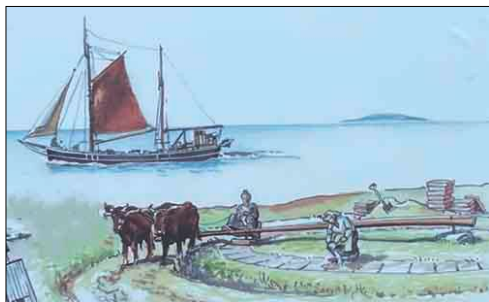
På Öland välkomnades vi med Linnés ord "Ölands strand hade vi knappt rört, förrän vi märkte att detta land var helt annorledes än de andra Sveriges provinser."

Till lunch blev det Ölands "nationalrätt" kroppkakor på äkta öländskt vis med rårivnen och kokt potatis med rimmat fläsk- och lökfyllning serverade med smör, gräddde och lingonsylt. Mycket mätta och belåtna åkte vi till Möckelmossen för att utforska Alvaret.

Stora Alvaret är ett av världens största alvar. Många olika sorters växter fann vi på alvaret men vi hittade bara en orkidé, "Sankt Pers nycklar".

Det finns ett 20-tal fornborgar på Öland. Vi besökte Sandby borg och Gråborg som är Ölands största.

Första dagen avslutades med ett besök i Mittlandsskogen, som är mycket artrik och Europas största sammanhängande lövskogsområde nedanför fjällkedjan.



Andra dagen besökte vi Gillberga stenbrott där man fortfarande bryter kalksten. Brytningen startade redan på 15-1600-talet. Och vi passerade resterna av "Jordhamns skurverk och oxvandring", två minnesmärken från den öländska stenhanteringen.

Vi hann också med ett besök i Gärdslösa kyrka. Kyrkan är bl.a. känd för att prinsessan Margareta gifte sig där. I prästgården föddes 1793 Erik Johan Stagnelius.

Per Börjesson

Läs Pers utförliga reportage på www.spf.se/falun under Referat

Främby Uddes Villa Herdin



Medlemsmötet den 1 juni genomfördes på Villa Herdin vid Främby Udde i Falun. Villan är vackert belägen vid sjön Runns strand och har genomgått en omfattande renovering de senaste åren.

Max Norberg från ”Human by Nature”, som har hand om aktiviteterna vid Villan, informerade om områdets och husets historia.

Max Norberg berättar om Villa Herdin i Anders och Olgas f d sängkammare.

Det var Anders Herdin som lät uppföra Villan 1897 som sommarhus. Anders var en framgångsrik företagare och förtroendevald med många uppdrag i Falun under första halvan av 1900-talet.

SPF:arna gladdes åt att det vackra huset nu rustats upp och återfått mycket av sin forna glans.

Text och foto: Hans Kinell

Trädgårdsutflykt till Kniva

2015 öppnade de sin trädgårdsbutik i Kniva, André Strömqvist och Andreas Graveleij, bara två månader efter det att de flyttat in och tvärt emot råd de fått.



Nu var vi där ett 15-tal SPF:are i försommarsolen och fick höra om dem, om blommor och om böcker. Och om eken som började sitt liv som ekollon i ett dike i Näs i Hosjö, men som nu står hög och reslig runt knuten från butiken.

Andreas Graveleij, till vänster, och André Strömqvist, till höger, berättade om Kniva trädgård för oss åhörare.

Andreas Graveleij är utbildad trädgårdsmästare och arbetar ibland som bloms-terdekoratör, bland annat på prins Carl Philips och prinsessan Sofias bröllop 2015. Och nu senast vid det finska statsbesöket, tillsammans med hovets egna florister.

André Strömqvist är trädgårdsantikvarie och arbetar på uppdrag av bland annat kyrkogårdsförvaltningar med underhållsplaner. Och så skriver han böcker. Nu senast ”Handbok för en gammal trädgård”, utgiven i år.

Ett exempel på en gammal trädgård är Rällsjö Britas trädgård i Rällsjöbo. När hon dog 2006, 105 år gammal, lämnade hon efter sig ett kulturarv av växter. Bland annat en dahlia som blommade när hon föddes 1901 och vars ättlingar finns att köpa i Kniva. Och en kejsarkrona med anor från 1600-talet.

– Det är en ära att få fortsätta med hennes växter, sade Andreas.

Text och foto: Inger Söderlund

Trots åska och regn fin träff på Lilltorpet

Den började med en smäll, åskan mullrade och regnet öste ner över Falun lagom till att Tillsammans-aktiviteten på Lilltorpet drog igång på eftermiddagen den 31 maj.

Men det hindrade inte PRO Rockers från att spela från scenen på dansbanan och publiken från att samlas framför scenen och gunga med i musiken från var ungdomstid.

Det här var den tredje aktiviteten i samarbetet ”Tillsammans i Falun” den här terminen. Tidigare har vi fått njuta av St. Patrick’s Day i Dalasalen i mars och Eldsjälär i utmarken på tio14 i början av maj.

”Tillsammans i Falun” är ett samarbete mellan PRO, SKPF, SPF Seniorerna Falun och Falu kommun, som turas om att hålla i aktiviteterna. Den här gången var det PRO:s tur.

Dansbanan var alltså full, men av sittande gäster, och för övrigt fanns chokladlotteri, kaffeförsäljning och i ett av stånden lottade PRO:s handarbetsgrupp ut sina alster, vackra

dukar, blommiga kuddar och broderade tavlor, bland annat.

På plats fanns representanter för Falu kommun och berättade om kommunens träffpunkter, sex stycken utspridda i kommunen där anställda fritidsledare ordnar aktiviteter av olika slag. Här kunde man också få veta allt om vad Kommunfixaren kan hjälpa till med om man är över 67 år.



PRO Rockers underhöll med idel välkända ”gamla godingar”.

Och vädret gav med sig, regnet upphörde och solen tittade försiktigt fram.

Text och foto: Inger Söderlund

Hemliga resan

Vi startade på tidig förmiddag för att hämta alla på resp påstigning. Alla dök upp i god ordning. Hanssons Buss började rulla norrut mot Sågmyra. Calle var inte ute och vinkade, var inne och böt blöjor.

Det muttrades lite, vart tog elvakaffet vägen? Mea Culpa, tänkte inte på det. Istället tog vi en sväng till Leksands Bröd, där man kunde serveras kaffe och köpa bröd. Första hemligheten var en lunchkryssning med Gustaf Wasa, den fina ångbåten på Siljan, med lite guidning och god mat.

Det började bli eftermiddag, så kosan styrdes till Vidablick med inkluderat kaffe och bulle samt gratis uppklätring i tornet. Något för liten kaffekokare, men med lite tålmod fick alla sitt. Mörka moln visade sig på himlen, så vi hann in i bussen tillbaka mot Falun. Där tittade solen fram igen.

Tack och välkomna åter!

Ove Lindberg



Posas 1 700-milaresa i ord och bild

Posa Serenius, legendarisk och flerfaldig världsmästare i Isracing, gjorde för några år sedan en 1 700 mil lång resa på motorcykel tillsammans med den lika berömda speedwayföraren ”Varg-Olle” Nygren.

Färden startade i Söul och gick via Vladivostok genom Mongoliet, Kazakstan, Ryssland och Finland. Det tog två månader innan han var tillbaka på sin gamla arbetsplats Räddningstjänsten i Gävle.

På medlemsmötet i Nybrokyrkan den 11 maj berättade han om resan och visade bilder från äventyret. Åhörarna fick höra om många dråpliga inslag och se foton på människorna och den storslagna naturen.

Störst intryck gjorde nog besöket vid Nord-Koreas gräns, Mongoliets oändliga slätter och den uttorkade Aralsjön med sina strandade skeppsvrak.

Programkommitténs riktade satsning på några inslag som särskilt kunde intressera de manliga medlemmarna lyckades denna gång. Hälften av deltagarna var män!



Posa visar på kartan vilka länder han korsade på motorcykel.

Text och foto: Hans Kinell

Carl Anton blev extrabonus på resa till Roslagen!

När vi stigit på bussen på morgonen kom regnet. Och det hängde med oss mer eller mindre ända tills vi kom fram till Norrtälje och lunchstället Åtellet.

Efter lunchen kom dagens guide Michael Blum för att ta oss med på en promenad i Norrtälje. Staden blev en riktigt trevlig bekantskap. Norrtälje kommun har 60 000 invånare (själva staden 20 000 invånare) och 13 000 öar och kobbar, och under somrarna tredubblas invånarantalet till 180 000! Man kan förstå att staden kallas Roslagens pärla!

1719 brände ryssarna ner i princip hela staden. Den byggdes upp igen, enligt en ny stadsplan från 1722. Mycket av trähusbebyggelsen från 1700- och 1800-talet finns kvar.

Under stormaktstiden var vapentillverkning stadens stora industri. Under 1800-talet var den en populär kurort. Under vår vandring fick vi bl a höra om en lag som antogs 1860 om förbud att bada i Norrtälje-ån efter skymningen. Denna lag gäller än idag.

Vår guide fick plötsligt syn på en god vän och bad vännen att sjunga tillsammans med honom. Det visade sig vara den nu 90-årige Carl Anton (t h på bilden). Tillsammans sjöng de Carl Antons fina sång *Om maskros och tjärdoft!* Ett mycket uppskattat och trevligt inslag!

Efter stadsvandringen gick färden mot Furusund och en liten promenad fram till huset där Astrid Lindgren brukade tillbringa somrarna. Det var där hon skrev Emil i Lönneberga, efter att ha varit barnvakt åt en ovanligt livligt liten pojke. Även August Strindberg hade då och då varit gäst på ön. Sedan var det dags att kliva på båten Skracken som tog oss till Norröra, ön där mycket av Saltkråkan spelades in.

Dag två var första stoppet Dannemora Hembygdsförening, där vi bjöds på fika och nyckelharpsmusik av riksspelemannen Per Gustav Järnberg. Färden gick vidare mot Dannemora gruva. Den nämndes för första gången i skrift på 1400-talet, men järnmalm kan ha brutits där redan på 1100-talet. Låg fosforhalt gjorde att Dannemora järnmalm var mycket speciell och eftertraktad. Området har ett 80-tal dagbrott och under den höga laven finns ett 600 meter djupt schakt. Gruvan lades ner 1993.

I Österbybruk och vallonsmedjan fick vi veta mycket om smidesteknik och arbetsförhållanden. Vi tittade även in i en smedbostad från 1700-talet.

Sedan var det dags för Lövstabruk, en väldigt vacker bruksmiljö med mängder av byggnader. Vi fick en intressant visning av själva herrgården. Under tidigt 1600-tal kom ca 200 valloner hit för att bearbeta järnet från Dannemora gruva. Släkten de Geer har ägt bruket under tretton generationer, men det har nu ombildats till en stiftelse och Statens fastighetsverk har ansvar för själva byggnaderna.



Ulla Immler

Intressant besök på Dalarnas Museum

De flesta av oss har väl varit på Dalarnas Museum? Ändå var det nya insikter och ny kunskap vi fick oss till liv vid besöket där den 24 maj – och 25 maj.

Museivärden Johanna Nyström guidade oss runt i museet och berättade först att själva museet ritades av arkitekten Hakon Ahlberg, som hade en vision av att det skulle likna en riddarborg, med ån som vallgrav.

Inne i museet stannade vi först och beundrade textilkonstnären Helena Herm-marcks väv av Mossklyftan i Fulufjället, skapad efter ett fotografi av Roland Johansson.

En trappa upp fick vi sen en fin överblick från balkongen över Carl Larssons skiss till målningen Midvinterblot. Målningen hänger på Nationalmuseum, men den mindre skissen finns här.

Längre in guidades vi genom rum med folkdräkter och fick bland annat veta att de färgrika blommiga kattunerna, som förekommer i flera folkdräkter, främst kom från Schweiz och smugglades till Dalarna, på grund av förbud mot överflöd och lyx.

Vi fick också veta att de äldsta dräkterna fanns i Älvdalen och Mora, från dem har man hittat detaljer från 1500-talet. Betydligt yngre är de 20-tal folkdräkter som skapades under 1900-talet, bland andra Stora Kopparbergsdräkten.

Nödåren 1771-1772 ledde i förlängningen till uppkomsten av dalmåleriet. Dalfolket tiggde i Stockholm, vilket stockholmarna tröttnade på, så Gustav III uppmanade dem att skaffa bisysslor och bidrog genom att se till att priset på färg sänktes. Så förutom slipstens-

tillverkning och hårabete bland annat, började man erbjuda sig att måla väggar i folks hem.



Visst är den dramatisk, bilden av mannen som jagar en krokodil?

Många målningar finns också på museet, liksom målade skåp och kistor. Motiv till tavlorna togs från illustrerade biblar, annat från verkliga livet – som en målning där Napoleon dominerar, eller en där en krokodil är huvudmotivet. Och kurbitsarna sattes dit som utfyllnad.

Från målade skåp till målade dalahästar är steget inte så långt. Målningen av hästar startade också på 1700-talet, men den äldsta trähästen stammar från 1560-talet och den tror man har använts i magiska sammanhang.

De målade hästarna användes som bytesvara vid dalfolkets arbetsvandringar, byttes mot mat och husrum.

Men så uppstod turismen och dalahästarna spreds över världen. På världsutställningen i New York 1939 såldes 20 000 dalahästar, succén var ett faktum.

Annat vi såg: Utsikten över Hälsingtorget och Falugatan, som vi kunde jämföra med fotografier av samma vyer. En interiör från Wallmanska villan, att jämföra med en gruvarbetarbostad.

Vi fick höra om det våldsamma superiet, vilket resulterade i Sveriges första systembolag 1850, Falubolaget. Falubolaget lades ner när motboken infördes, men många regler finns fortfarande kvar i dagens alkohollagstiftning.

Den som vill veta mer, kanske fördjupa sig i dräktdetaljer som döljs i utdragslådor, rekommenderas ett eget besök.

Text och bild: Inger Söderlund

Se fler bilder på www.spf.se/falun under Referat

80-plussare på resa i gamla Falun

Våra äldsta medlemmar kunde den 13 juli delta i ett speciellt arrangemang med bussresa och fikastund vid Carl Larsson-gården i Sundborn.

På resan gjorde den outtröttlige och mycket initierade Örjan Hamrin en kortversion av "Staden som försvann". Han berättade på sitt trevliga och kunniga sätt om Falumiljöer som på senare tid ersatts med modernare hus och byggnader.



Under resan kunde Torsten Hedbom från programkommittén gå runt i bussen och visa gamla bilder av de platser som nu åtskilligt förändrade passerade revy utanför bussfönstret.

Museet, Polishuset/Badhuset, stationsområdet, Britsarvet, Promenaden och Östanfors var några av områdena som blev särskilt uppmärksammade. Resans deltagare kunde ömsom förfäras, ömsom ge en uppskattande kommentar till stadens nya utformning.

Vid resans slut avtackades Örjan och även den lyhörde och följsamme busschauffören med en varm applåd av 45 glada och lite nostalgiska 80-plussare.

Text: Hans Kinell Foto: Torsten Hedbom

Örjan Hamrin lät våra 80-plussare jämföra Falun då och nu.

Första spadtaget för Trygghetsboendet

Den 20 juni togs det första spadtaget till det som ska bli vårt Trygghetsboende på Yxhammargatan.

Bygget har kommit i gång tidigare än man först trodde, så det första spadtag man trodde skulle ske efter semestrarna togs alltså före mid-sommrar.

På platsen är grävmaskiner redan i gång och förbereder för pålningen, som planeras till efter semestrarna. Och vid årsskiftet 2023-2024 ska det bli inflyttning.

Text och foto: Inger Söderlund



Med en specialspade togs det första spadtaget av, från vänster, byggaren HMB:s Elin Hasselgren, SPF:s Sören Norgren, Hyttkammaren AB:s Lotta Wedman och Henrik Rapp. Längst till vänster HMB:s projektledare Daniel Andersson, och längst till höger SPF:s Urban Björn.

Utflykt till Gagnef och Ottilia Adelborgmuseet

Ottilia Adelborgmuseet är ett av landets minsta. Så vi fyllde det väl vid vår utfärd till Gagnef onsdagen den 3 augusti.

Vår färdledare Ulla Immler, från resekommittén, introducerade oss kunnigt till Ottilia Adelborg, officersdottern från Karlskrona som efter konststudier på Tekniska skolans fruntimmersavdelning (Tekniska skolan är

nuvarande Konstfack) landade i Gagnef 1903, och här blev hon kvar till sin död 1936.

– Ottilia Adelborg var som en diamant, hon hade många egenskaper, sade vår guide Ingrid Neil.

Ottilia skrev böcker som hon illustrerade vackert, men hon var också etnolog och gick runt i gårdarna och frågade om liv och vanor. Och så star-

tade hon en knyppelskola och grundade en hembygdsgård, kallad Gagnefs Minnesstuga.

Museet fokuserar på knypplade spetsar och folkdräkter, men har regelbundet separatutställningar. I sommar pågår en minnesutställning över en av hennes böcker, och den bok som blev hennes genombrott, Prinsarnas blomsteralfabet. Det är i år 130 år sedan den skrevs, och prinsarna är Gustav V:s söner, Gustav Adolf, Vilhelm och Erik.

Med anledning av jubileet inbjöd museet 2020 allmänheten att göra egna versioner av blomsteralfabetet, så på väggarna hänger nu omkring 80 in-skickade verk, originalbilderna blandas med vävda och broderade bokstäver, liksom barnteckningar av bokstäver.

Utställningen pågår till och med den 14 augusti, så skynda er och se den!



Ulla Immler berättar om minnesstugan. I bakgrunden Österdalälven och flottbron.

1909 skapade Ottilia Adelborg Gagnefs minnesstuga tillsammans med sina systrar Gertrud och Maria, som också flyttat till Gagnef, och några vänner. De köpte en parstuga och några härbren, som sattes upp högt över Gagnefs kyrkby och med vacker utsikt över Österdalälven och flottbron. Och det var målet för andra delen av vår utflykt.

– Minnesstugan var Ottilias skötebarn, berättade Ingrid Neil, den skulle lära kommande generationer hur man levde i Gagnef förr.

Det började med några stugor, nu finns här 19 hus med olika användning. Så var det på gårdarna förr på grund av brandfaran. Det äldsta huset är från 1530-talet medan en klädstuga från Moje är från 1787.

Efter en tur över den återuppbyggda flottbron avslutades en intressant och trevlig utfärd.

Text och foto: Inger Söderlund



Ulla Immler introducerade oss till Ottilia Adelborg och Ingrid Neil, t v, var vår guide i museet.

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



pixolo.

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21



Vi fixar
RUT & ROT-
avdraget

Vi söker
pensionärer
som vill jobba
med oss

Vi gör vardagen enklare!

TRÄDGÅRD • STÄDNING
OMSORG • HANTVERK



veterankraft

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



IT-vårdar på Stadsbiblioteket

IT-vårdarna är unga nyanlända som arbetar på Falu Stadsbibliotek varje vardagseftermiddag (måndag – fredag kl 13-17).

Av IT-vårdarna kan du bland annat få hjälp med:

- Bibliotekstjänster som t ex att ladda ner e-böcker, e-ljudböcker och streama film
- Kopiering och utskrift av blanketter
- Få dina frågor kring din surfplatta, smartphone besvarade
- Allt från att lägga in kontakter i kontaktlistan till att skapa ett mejlkonto

Ett samarbetsprojekt mellan biblioteken i Falun och kommunens kontaktcenter, arbetslivs- och socialförvaltning. Finansierat av länsstyrelsen.

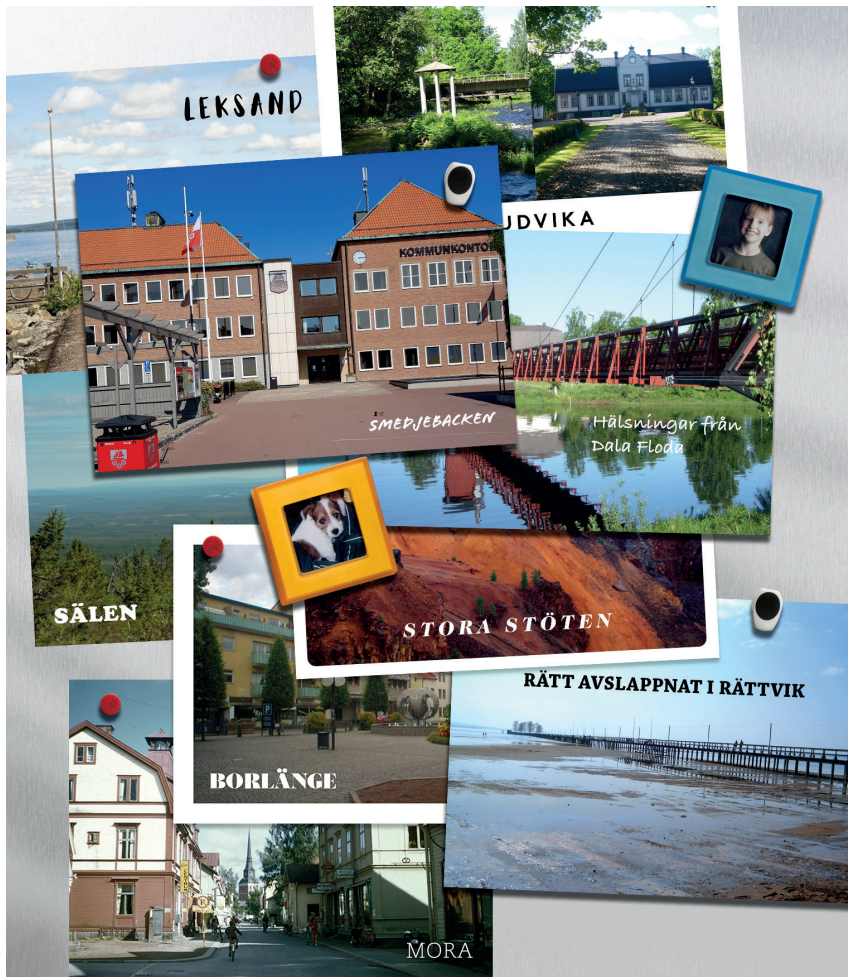
Kommunfixaren

hjälp dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet.

Exempel: halkskydda mattor, byta lampor och lysrör, fästa upp sladdar, byta gardiner, smörja lås, byta batterier i brandvarnare, flytta fram soptunnan, hämta saker från vind och källare.

Uppdraget får ta högst en timme och utförs på kontorstid på vardagar. Det kostar dig ingenting. Du håller själv med all materiel.

För att komma i kontakt med Kommunfixaren, ring 023-826 57 eller Kontaktcenter tel 023-830 00, e-post kontaktcenter@falun.se.



Upplev mer, mycket billigare.

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

Läs mer på dalatrafik.se





Fyra gånger om året

delas vårt MedlemsNytt ut. Här presenteras våra kommande aktiviteter, möten, resor, friskvård m m. Har det hänt att du då har tänkt att "det där låter intressant, det ska jag gå på" – men sen glömt bort det?

Här är några sätt att undvika att du glömmet bort:

- ▶ Se till att din epost-adress finns i vårt medlemsregister (skicka ett mejl till falun@spfdalarna.se så för vi in din adress i medlemsregistret). Då kommer våra gruppmejl med påminnelser ungefär en gång i veckan. (Och se till att öppna och läsa dina mejl!)
- ▶ Ladda ner SPF-appen till din telefon eller padda. Då får du i den en notis när en nyhet läggs ut på vår webbplats och en länk att klicka på.
- ▶ Och ta för vana att gå in och kolla på vår webbplats.

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

Följ oss på Facebook

Där lägger vi ut påminnelser om kommande föreningsaktiviteter och länkar till nya referat på vår webbplats.

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

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

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

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

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

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



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

Vill du vara med och påverka? Bli medlem!

SPF Seniorerna Falun är en lokalförening av SPF Seniorerna.

Föreningen bildades 1979 och har omkring 2500 medlemmar.

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

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

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

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

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

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

Medlemsavgift 2022: 260 kr inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (160 kr). Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds i februari varje år (till nya medlemmar så snart de registrerats hos förbundet). **Om du blir medlem under årets fjärde kvartal gäller medlemsavgiften även för påföljande år.**

Välkommen som stödmedlem! Alla, oavsett ålder, kan bli stödmedlem i SPF Seniorerna. **Avgift för stödmedlemskap:** Upp till 62 år: 200 kr/år; 62 år eller äldre: 400 kr/år. Stödmedlemskap går när som helst att omvandla till ett ordinarie medlemskap i en lokal förening.

Om försäkringar

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

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

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

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

SPF Seniorerna Falun

Adress:

Åsgatan 37, 791 71 FALUN

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

Org nr: 883201-9239

E-post: falun@spfdalarna.se

Webbplats: www.spf.se/falun

Bankgiro: 690-3330

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

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

VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!

Varje annons når våra 2500 medlemmar

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

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

Stoptider och utgivningsdagar 2022:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonsstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
<i>Inför vintern</i>	<i>20 oktober / 27 oktober</i>	<i>vecka 46</i>

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2022:3

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

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Hans Kinell, hans.kinell@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Margreth Lindgren (gruppmelj), evymargreth@gmail.com

