

INFÖR VINTERN



*I september gjorde SPF Seniorena Falun en resa till Dalafjällen.
(Foto: Ulla Immler)*

Läs resereportaget på sidan 33.

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
	Ingerd 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

Besöks- och postadress:	Åsgatan 37, 791 71 Falun
Telefon, expedition:	023-690 45
Öppettider:	Helgfria tisdagar kl 10-12 under år 2021 Fr o m år 2022 även helgfria torsdagar (<i>Helgstängt 22 december 2021 – 10 januari 2022</i>)
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Eva Wind, Lisbeth Lundin
E-post:	falun@spfdalarna.se
Webbplats:	www.spf.se/falun
Bankgiro:	690-3330

Ordföranden har ordet

Under ett och ett halvt års tid har våra verksamheter tvingats gå på sparlåga på grund av pandemin. När vi ser till medlemsutvecklingen har antalet medlemmar minskat. Vår förening har inte varit van att se en negativ utveckling för antalet medlemmar. Vid ordförandekonferensen för Distriktet kunde vi konstatera att det är en utveckling som gäller hela SPF:s organisation. Utan att ha gjort några djupgående analyser, är det stor sannolikhet att pandemin varit en starkt bidragande orsak.

Samtidigt kan konstateras att det är en tendens till ökning nu när vi börjar komma igång igen med våra verksamheter. I dag ligger vi på cirka 2450 medlemmar. När vi nu kommer igång med olika aktiviteter, värdjar jag till alla att förmedla detta till de som ännu ej tagit steget till att bli medlemmar. Här kan alla bidra till rekryteringen av nya medlemmar.

När detta skrivs har vi nyligen haft ett möte med styrelsen och våra verksamhetsansvariga. Detta höstmöte syftar till ömsesidig information om det gångna verksamhetsåret, ekonomin samt främst hur planeringen ser ut för 2022. Det utgör också första steget i alla förberedelser fram till årsmötet, som kommer att hållas den 9 februari.

Det känns tryggt att konstatera att planeringen är väl genomförd och att vi kommer att återgå till det breda utbud som vi blivit vana med. I takt med att lokalfrågorna, i gamla Stadshotellet, får sin lösning kommer även utbudet av aktiviteter att kunna breddas. Även här har pandemin påverkat tidsplaneringen.

Det känns bra att vår organisation med Husgruppen fått testas i samband med vårt Afternoon Tea. Vi kan bara konstatera att vi har en robust organisation att tillgå för olika arrangemang. Samtidigt känns det bra att kunna notera ett bra samarbete med Studentkåren kring lokalerna.



Det känns även angeläget att informera om att arbetet i projektet "Tillsammans i Falun" börjar ta form. Här planerar vi för att erbjuda en aktivitet per månad, utom sommarmånaderna, tillgänglig för alla tre organisationernas medlemmar. Inom ramen för projektet skall vi även finna former för att slussa in personer som inte är medlemmar och som bedöms tillhöra gruppen som behöver komma ur en riskerande ensamhetssituation. Även här kan du som medlem vara en viktig länk att hjälpa någon att komma in i vår gemenskap.

Även om vi nu är i full gång med en planering för ett normalt verksamhetsår, bör vi komma ihåg att pandemin inte är över. Detta har vi blivit tydligt påmind om de senaste dagarna. Det är alltså viktigt att vi fortsatt är försiktiga. Det allra viktigaste är ju att vi alla ser till att vi tar de vaccindoser som vi blir rekommenderade. Det är trots allt den bästa garantin för att vi skall kunna återgå till det normala.

Ett tydligt tecken på att vi är på väg tillbaka är 60+-mässan som genomförts den 27-28 oktober. Daladistriktet är huvudansvarig för SPF:s medverkan, i samarbete med oss i Falun.

När ni får MedlemsNytt 4 i handen står Julen för dörren. Detta kommer att salteras genom att vår kör tillsammans med PRO:s kör sjunger in Julen på Stora Torget i Falun den 28 november. Falu Kommun bjuder på kaffe och pep-

parkaka. Detta är också en aktivitet inom "Tillsammans i Falun" i samarbete med Centrala Stadsrum.

Avslutningsvis vill jag tacka alla funktionärer som ansträngt sig för att skapa de aktiviteter som varit möjliga under denna svåra tid. Likaså ett tack till alla er som hållit ut under alla dessa månader. Nu ser vi framåt mot 2022 och fortsätter vår resa för att utveckla vår verksamhet. Var rädda om er.

Jag vill önska er alla en GOD JUL och ETT GOTT NYTT ÅR!

Anders Sätterberg, ordf

Efterlysning: Husgruppen söker medarbetare

Uppgifterna gäller att ställa i ordning Wallmanssalen inför aktiviteter där. Läs mer på www.spf.se/falun under Efterlysningar.

Är du intresserad, ring till Anders Runström, 070-266 94 50.

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

KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Onsdag 9 februari 2022 kl 13.00-15.30:
Årsmöte i Nybrokyrkan
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.
Kören sjunger. Kaffe serveras.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på
föreningens webbplats och på expeditionen
minst en vecka i förväg.



Första advent (28 november)

Klockan 15 sjunger stadens pensionärskörer från
SPF Seniorerna och PRO tillsammans med en liten
barnkör från Kulturskolan in julen på Stora torget
tillsammans med alla julslytningsbesökare.
Ett arrangemang inom "Tillsammans i Falun".
Kommunen bjuder på adventskaffe.

Kontaktperson: Gunilla Barkar, 070-677 18 98



Vill du hålla i Bio Tillsammans?

Tycker du om att se på film och prata med andra om
film? Då kanske du är rätt person att ta ansvar för vår
aktivitet Bio Tillsammans!

Före pandemin träffades vi varannan torsdagseftermid-
dag och såg de filmer som visades på Falanbiografen,
var och en såg sin favoritfilm. Efteråt samlades vi på restaurang Piacetto
och pratade om de olika filmerna. Under pandemin låg aktiviteten nere,
men nu är det läge att starta igen.

Är du den som kan skriva några rader om de aktuella filmerna till vår
webb-sida i förväg, ta emot anmälningar till restaurangbesöket – för att
kunna boka bord – och sedan leda samtalet om filmerna?

Vi ser gärna att två personer delar på ansvaret.

Hör av er till Inger Söderlund på 070-339 18 70.

LÄSTIPSTRÄFFAR: Den sista torsdagen i varje månad (undantaget
december) klockan 10 träffas de som vill dela lästips.

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

GEMENSAM LUNCH: Besked om när det är dags att återuppta de
gemensamma luncherna kommer på föreningens hemsida och i gruppmejl
när det blir dags.

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 våra fysiska möten med första mötet den 11 augusti i Nybrokyrkan. Vi hade hoppats kunna ha mötena i Wallmanssalen på Åsgatan 37, men än så länge kommer vi att vara i Nybrokyrkan resten av året. Hur det blir fr o m januari vet vi inte, men återkommer per gruppmejl om detta.

Torsdag 9 december kl 16.00 (obs datum och tid!)

Medlemsmöte i Nybrokyrkan. Vi firar Lucia med Kulturskolans Luciatåg.

Föreningen bjuder på glögg, kaffe/te, lussebulle och pepparkaka. Max antal 150.

Anmälan fr o m 23 november t o m 30 november via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, 070-550 9954

Onsdag 12 januari kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan eller Wallmanssalen: Anders Rosén

”Afghanistan”. Anders Rosén är journalist och vice ordförande i Svenska Afghanistankommittén (SAK) och berättar om de enorma utmaningar som landet står inför och vad SAK utråder i Afghanistan sedan 40 år samt den turbulenta situationen efter talibanernas maktövertagande. Max antal 100.

Anmälan fr o m 21 december t o m 11 januari via vår anmälningsrutin på webben eller per telefon 023-690 45 till expeditionen (**endast 21 december och 11 januari**).

Information: Stina Karlsson, 072-542 8964

Onsdag 9 februari kl 13.00 – 15.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan: Årsmöte

Kören sjunger. Kaffe serveras. **Läs mer på sidan 5.**

Onsdag 9 mars kl 13.30

Medlemsmöte i Nybrokyrkan eller Wallmanssalen: Pecke Abrahamsson

”Underhållande föreställning om bedrägeri”. Efter 36 år som polis presenterar Pecke en underhållande föreställning om bedrägeri. Ur egen erfarenhet berättar han om vilka som begår bedrägerier mot äldre, varför man gör detta, hur man går till väga och hur man skyddar sig.

Föreställningen är lättsam och syftet är att den ska ge både kunskap och underhållning Max antal 100.

Anmälan fr o m 22 februari t o m 1 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

ANDRA ARRANGEMANG

Onsdag 15 december kl 18.30: Besök i boutique Affair, Åsgatan 6D
Vi gör ett kvällsbesök i butikken ”Affair”. Det är en kläd- och inredningsbutik som nu även har öppnat en herravdelning. Kostnad 100 kr, vari ingår en julsörgås. Möjlighet att köpa dryck till. Allt betalas på plats.
Min 10 och max 40 personer.

Anmälan fr o m 30 november t o m 7 december via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Lena Billing 070-207 7607

Måndag 24 januari kl 18.00: Studiebesök i Akademibokhandeln
Vi besöker Akademibokhandeln i Falun. Föreståndaren Ausi Boholm berättar om nyutkomna böcker. Sedan får man botanisera fritt i affären. Vill man handla går det bra och affären ger 20% rabatt på det man handlar. Akademibokhandeln bjuder på cider, nötter, chips och pinnar. Min 12 och max 28 personer.

Anmälan fr o m 11 januari t o m 16 januari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Kerstin Wåghäll, 070-757 5945

Tisdag 15 februari och torsdag 17 februari kl 11.00:

Besök i Dalarnas Museum

Vi får en rundvisning med guide i museet. Besöket tar ca 1 timme. Kostnad 70 kr, som betalas senast en vecka efter anmälan. Efter visningen kan man om så önskas fika på Kopparhatten. Max 25 personer per grupp.

Anmälan fr o m 1 februari t o m 8 februari via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Hanne Hedin 070-433 6477

Tisdag 15 mars kl 09.30:

Besök på Hjälpmedelscentralen, Skomakargatan 22, Borlänge

Vi får en information och rundvisning på Region Dalarnas hjälpmedelscentral i Borlänge. Besöket tar ca 2 timmar. Max 36 personer.

Anmälan fr o m 1 mars t o m 8 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, 070-550 9954

För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén:

Hanne Hedin 070-433 6477



Tisdagar 14.00: Tisdagsfika

Varje tisdag kl 14.00 kan vi träffas i vårt lilla ”vardagsrum” i SPF-lokalen på Åsgatan 37.

Då bjuds vi på kaffe, bullar och tända ljus.

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

BJÖRBOREVYN - CIRKUS BLINGBLING

söndag 13 februari

Vi har 50 biljetter till avslutningsföreställningen söndagen den 13 februari kl 14.00.

Anmälan tidigast 30 november och senast 11 januari via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också att anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45, eller vid besök (öppettider se sid 2).

Pris: 625 kronor/person. I priset ingår bussresa, biljett till föreställningen, lunch före och kaffe efter.

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

DALARESA RÄTTVIK, MORA OCH LEKSAND

torsdag 31 mars

Vi besöker Nittsjö Keramik i Rättvik och fortsätter sedan till Mora, där vi besöker Zornmuseet. Resan avslutas i Leksand med besök på smedjan Käck & Hedby. Förmiddagsfika i Karlsviks herrgård i Rättvik och lunch i Wasastugan i Mora.

Pris: 510 kr/person vid 45 deltagare alternativt **600 kr/person vid 30 deltagare.**

Priset inkluderar bussresan, fika, lunch och inträde Zornmuseet.

Hansson Buss tar oss från Falun och f d Volvo kl 07.40, Resecentrum 07.50, Knoppen 07.55 och Britsarvet 08.00. Vi beräknas vara åter i Falun ca kl 17.00.

Anmälan tidigast 7 december och senast 8 mars via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också att anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45, eller vid besök (öppettider se sid 2). **Ge besked om eventuella kostönskemål/behov.**

Resesamordnare: Meta Nordlöf, tel 076-801 09 29, eller e-post: meta0449@gmail.com

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/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 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. <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><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>

HANTERA DINA BILDER i vår digitala värld

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)

Kostnad: 350 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

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.

Tid: Onsdagar kl 9.30-10.30 (12 träffar). Startdatum meddelas senare.

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Gun Klingström Jansson, Jan Bunner

Kostnad: 200 kr

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 dansvår!

Start: 1 februari kl 14.00-14.45 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingssal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

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. Välkommen till en trevlig dansvår!

Start: 1 februari kl 13.00-13.45 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingssal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

BUGG - modern/mjuk

NYHET!

Lär dig dansa bugg med mycket trevlig och behagligt avslappnad förning, perfekt för seniorer (den 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.

Start: 1 februari kl 10.30-12.00 (3 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens samlingssal

Ledare: Hans Matsson

Kostnad: 240 kr

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 handarbete med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans.

Tid: Måndagar 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!

Tid: Tisdagar 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. Eftersom intresset är stort har vi två grupper, en som träffas på förmiddagen och en annan på eftermiddagen.

Start: Tisdag 18 januari (12 träffar) - Förmiddagsgrupp kl 10.00-12.15
- Eftermiddagsgrupp kl 16.00-18.15

Ledare: Lena Söderlund

Kostnad: 840 kr

ORIGAMI - papperskonst från Japan

NYHET!

Förvandla papper till konst med hjälp av den japanska papperskonsten origami. Här får du lära dig hur du använder origami för att skapa alla möjliga olika tredimensionella figurer.

Tid: 3 träffar, eftermiddagar

Kostnad: 250 kr (material ingår)

Välkommen med din intresseanmälan!

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: 20 januari kl 14.00 – ca 16.15. Följande träffar varannan torsdag.

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 varifrån kommer jag?

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.

Tid: 6 träffar, varannan vecka

Kostnad: 1000 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

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 i konsten att släktforska med hjälp av DNA-test. Du ges behörighet att använda Arkiv Digital grundabonnemang under kurs tiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften.

Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

Tid: 6 träffar, varannan vecka

Kostnad: 1000 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

NYFIKEN PÅ FLER! - språkcafé

NYHET!

Är du nyfiken att träffa nya människor, lära nytt av varandra och influeras av olika språk och kulturer? Vi startar ett språkcafé för seniorer, som är för dig som är nyfiken på fler och sugen på att fika med andra som kan berika dig.

Tid: Fredagar, förmiddagar (8 träffar). Startdatum meddelas senare.

Kostnad: 100 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

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: 25 januari kl 13.00-15.15 (8 träffar)

Ledare: Wendy Göras

Kostnad: 700 kr

SPANSKA för nybörjare

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

Start: 27 januari kl 15.30-17.00 (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 spankttalande.

Start: 27 januari kl 13.30-15.00 (8 träffar)

Ledare: Carmen Nordli

Kostnad: 700 kr

VI SJUNGER TILLSAMMANS - allsångsgrupp

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

Tid: Varannan tisdag (5 träffar)

Ledare: Per-Olof Hedlund

Kostnad: 100 kr

Välkommen med din intresseanmälan!

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.

Tid: Varannan måndag kl 10.00 – ca 12.00

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 sittande på stol. Vi provar även lättare övningar på matta. Ledaren guidar oss 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: 19 januari, kl 10.00-11.00 (12 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

Kostnad: 400 kr

AKTIV AVSPÄNNING

NYHET!

Avspänning är ett mentalt aktivt och vakert tillstånd där du har full uppmärksamhet på vad du gör, t ex lyssnar in i kroppen. Det du lär sig via Aktiv avspänning är olika enkla rörelser och djupavspänning för att bli mer avspänd i vardagen. Aktiv avspänning hjälper dig att sänka dina överspänningar ner till din individuella grundspänning. De flesta övningarna utförs liggande på golvet.

Start: 4 februari kl 17.00-18.00 (4 träffar)

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

BOKCIRKEL - "Sida upp & sida ner"

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

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

Tid: Cirka en gång i månaden

Ledare: Ulla Moberg

VÄRLDSARVET - inte bara en gruva

NYHET!

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 mer om bergsmansbygden runt Falun och världsarvet där vi lever idag.

Vi planerar för en cirkel på tre träffar med kunnig ledare som ger nya och spännande kunskaper om världsarvet.

Välkommen med din intresseanmälan!

Utbudet utvecklas hela tiden och fler cirklar planeras inom t ex läs & res, träslöjd, trädgård samt aktivitetskurs med hund. Håll utkik i gruppmejl och på www.sv.se/spfseniorernafalun för aktuellt utbud!

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.

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

60plus Mässa på Lugnet

Efter att tvingats ställa in 60plus Mässan förra året, så var den nu tillbaka på Lugnet i Falun. SPF Seniorerna Falun har varit med under flera år tidigare och vi gjorde det även den här gången. Det som var lite nytt var att Daladistriktet tog en mer aktiv roll och vi kunde tillsammans göra reklam



för alla 20 SPF-föreningar i Dalarna. Mässan var välbesökt med 1 700 besökare första dagen och något liknande dag 2.

I SPF Seniorernas monter fanns det hela tiden två som kunde informera intresserade om vad vi gör i de olika föreningarna. Många var redan medlemmar, men vi lyckades värva ett 10-tal nya medlemmar.

På mässan fanns SPF Seniorerna och de andra båda pensionärsorganisationerna, jämte en bra blandning av olika utställare inom flera olika branscher som kan intressera oss seniorer.

Om ni nu missade årets mässa, så blir det en ny chans 21–22 september 2022, för då kommer mässan tillbaka. SPF Seniorerna Daladistriktet har redan anmält att vi ska vara med.

Text: Herbert Carlén

Kom igång på internet med Ipad – prova först/köp sedan!

IT användningen bland äldre har ökat de senaste åren, men fortfarande är det många som har svårt att komma igång.

SPF Seniorerna Falun har därför beslutat starta ett projekt som ger våra medlemmar möjlighet att först prova en Ipad och sedan köpa den. Det finns flera olika surfplattor på marknaden men vi har valt Ipad eftersom den är enklast för en ovan att komma igång med.



Vid fem träffar utbildar vi i hur man använder en Ipad. För att koppla ihop Ipad med internet krävs ett mobilt bredband. Kostnaden för mobilt bredband är **400 kr, vilket vi tar ut som kursavgift**. Deltagarna kan också mellan träffarna ringa och få hjälp och även efter kursens slut.

Efter utbildningen har deltagarna möjlighet att köpa den Ipad man använt. Bedömt pris ca 5.000 kr. Sålida Ipad ersätts med nya och de som inte köpt sin Ipad lämnar tillbaka den och en ny utbildningsomgång startas.

Vi efterlyser nu dig som är intresserad av att delta i projektet. Vi vänder oss i första hand till dig med begränsad eller ingen vana av surfplatta och användning av internet. Du får nu chansen att komma igång på ett enkelt sätt.

Inledningsvis börjar vi med endast fem deltagare.

Är du intresserad av att bli en av de fem första deltagarna, ringer du till expeditionen och anmäler dig och berättar samtidigt om hur van du är vid surfplatta och användning av internet.

För projektets fortsättning skulle vi också vilja veta hur många som framöver är intresserade av denna utbildning. **Kontakta expeditionen och anmäl ditt intresse** (telefon 023-690 45). Öppettider: Se sidan 2.

Välkommen att delta i projektet!

Per Börjesson

Ove Lindberg

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är fräska och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerande förutom bättre välbefinnande kanske leda till en vinst i lotteriet efter avslutad motionsperiod. 40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!

Period 1 Sommar har nu avslutats och vinnarna har lottats fram. Vinstlistan finns i sin helhet på föreningens webbplats (www.spf.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sidan 19). Du som har vunnit kan hämta ut din vinst på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun) tisdagar kl 10–12.

Period 2 Vinter pågår till 31 mars 2022. 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, tel 023-690 45.

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du har samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du lämna eller skicka in motionskortet till SPF Seniorernas expedition (se adress ovan) senast torsdag 7 april 2022.

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

Prova gärna på någon ny aktivitet. Testa och utmana dig själv!

Boule och bowling

Dessa aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare. Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet. Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Föreningen har duktiga både ”boulare” och ”bowlare”. Riksmästerskapet i **bowling** spelades i år i Tibro, Västergötland, med femton deltagare från vår förening. Alla våra deltagare gjorde fina insatser. Ulla Norin segrade i sin damklass, Göran Sahlin tog en fin fjärdeplats och tillsammans med Bo Persson en fin fjärdeplats i lagtävlingen. Läs mer på sidan 22.

I **boule** har en föreningstävling spelats i boulehallen. Det blev två damer i topp. Siv Eriksson vann före Gun Karlsson med Lars Brovall på tredje plats.

Boule: Våra boulare är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 9.45** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika. Efter juluppehållet startar spelet **tisdagen den 11 januari**. Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling: De som vill bowla är nu hänvisad att åka till Maserhallen, Borlänge. Vi har tider på **fredagar kl 11 och kl 12**. Har du inte deltagit tidigare kan du kontakta Kent Malmström 076-844 79 18. Hans e-post är malmstrom.kent@telia.com.

Längdskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter

Långvandringarna har redan börjat. Vi håller på så länge det går eller tills vi kan åka skidor. Årets vandringar har redan börjat med många deltagare. Det var nästan 80 deltagare första gången. Vi testar nu att ha vandringar på två platser för att få mer lagom antal.

Långvandringarna är lite tuffare – vi är ute omkring fyra timmar och går 8-10 km; ibland över stock och sten i obanad terräng.



På skidutflykterna kan alla vara med. Vi åker dit där det finns snö och gärna en inomhus fikaplats. Vi åker skidor 1½ timme och fikar sedan. Om man vill åka kortare tid/sträcka, så får man fika längre! Alla åker i eget tempo och ofta hittar man någon som håller samma tempo som en själv. Förra året blev det ingen gemensam skidåkning pga coronan.

Vid skidutflykterna träffas vi tisdagar kl 9.30, antingen på plats nära Falun, eller för gemensam avfärd till Sörskog, Vintjärn eller annan lämplig plats.

För långvandringarna träffas vi tisdagar kl 9.00 på stora parkeringen vid Lugnet mellan Lugnetleden och campingen. Om vi har vandringar på två platser kan en grupp träffas på parkeringen vid gruvan.

Vill ni vara med på utflykterna, skicka en anmälan via e-post till mats.hiertner@gmail.com. All information inför utflykterna skickas som e-post.

Volleyboll

Alla intresserade volleybollspelare träffas **varje torsdag kl 09.00-10.30** i D-hallen, Sporthallen, Lugnet. Ingen föranmälan behövs. Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, 072-737 64 69.



Funktionell träning

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

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger.

Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11-12** med start den **10 januari**.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 ggr.

Mjukgympa

Ett sittande/stående program som främjar rörlighet, koordination, styrka, balans och lite kondition. Passen avslutas med nedvarvning och stretching.

Kursen startar för våren **måndagen 10 januari kl 10-11** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 260 kr/deltagare för 15 gånger.

Ingen föranmälan behövs. Du är välkommen att prova på en gång innan du gör din anmälan för 15 ggr.



Vattengymnastik

Intresset för vattengymnastik är stort. Vi har sex tider för medlemmarna i Neptunbadet, som ligger inom lasarettområdet.

Pga restriktionerna har vi hittills inte kunnat använda tiderna på torsdagar och fredagar. Hur det blir till våren kan vi i dagsläget inte säga något om.

I varje tid finns plats för 15 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor. Alla grupper planeras att starta vecka 3. Avgift: 900 kronor.

Ledare och tider:

Tisdagar kl 16.00-16.45: Ledare ej klart

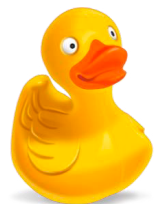
Onsdagar kl 16.15-17.00: Ledare ej klart

Onsdagar kl 17.45-18.30: Ledare Lena Grönberg

Onsdagar kl 18.30-19.15: 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 ett mejl till Hans Thors med adress: hansthors18@gmail.com . Anmälan kan också göras på telefon 070-677 05 49, antingen genom samtal eller SMS-meddelande.

Vattengymnastik i Lugnetbassängen

Vattengymnastiken i Lugnetbassängen pågår sedan vecka 45 på onsdagar kl 14.30-15.00.

Ledare är Camilla Malmring.

Ingen föränmälan behövs. Kostnad: 65 kr/gång. Biljett löses i receptionen.

Ta med hänglås för att låsa skåpet i omklädningsrummet.

Hänglås finns att köpa i receptionen.



Skogsvandringar

Följ med på våra populära skogsvandringar! Till våren startar de i månadsskiftet april-maj. Inbjudan kommer i nästa nummer av MedlemsNytt. Sträckor på 3-6 km med växlande svårighetsgrad i vanlig promenadtakt. Ingen föränmälan.

Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2021

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 1. Per-Erik Carlson | 14. Carin Wijk | 28. Karin Lorenz |
| 2. Lena Billing | 15. Birgitta Lindskog Morell | 29. Bo Fagerlund |
| 3. Lasse Bergfalk | 16. Elisabeth Gilén | 30. Inga-Lill Andreasson |
| 4. Eva Färnkvist | 17. Eva Andersson | Andersson |
| 5. Christina Liss Sörestad | 18. Birgitta Morell | 31. Birgitta Carlson Höök |
| 6. Ann-Cathrine Flyman Lundin | 19. Inger Larshans | 32. Birgitta Haag |
| 7. Isobel Lejbro | 20. Per-Anders Ingebro | 33. Gunilla Back Kinell |
| 8. Ulf Lundquist | 21. Marianne Strömer | 34. Inger Larsson |
| 9. Carl-Göran Bergström | 22. Ingrid Liliendahl | 35. Kristina Ingels |
| 10. Kerstin Andersson | 23. Sven Hillner | 36. Hans Thors |
| 11. Stina Heldemar | 24. Inger Hagdahl | 37. Ewa Lindgren |
| 12. Sven-Christer Kihlén | 25. Anna Lundquist | 38. Kerstin Hallpers |
| 13. Ulf Elgemyr | 26. Mona Lundberg | 39. Lars Roselius |
| | 27. Anna-Greta Nitér | 40. Per-Erik Hagdahl |

Föreningsmästerskap i golf

Det var idel glada miner när föreningsmästerskapet i golf avgjordes på Samuelsdals golfbana fredagen den 17 september – trots gråväder och kyla.

Totalt hade 47 herrar och nio damer anmält sig till mästerskapet, som anordnades av SPF Seniorerna Faluns friskvårdskommitté, och alla damer och nästan alla herrar dök upp.

Mästerskapet arrangerades i samarbete med Samuelsdals Golfklubb.

– Vi i friskvårdskommittén hyr banan av golfklubben, de å sin sida hjälper oss räkna ut slutresultaten och så har de tagit hand om niohåls-fikat halvvägs, berättade Hans Thors, sammankallande i friskvårdskommittén.



Tävlingen inleddes med en så kallad kanonstart, då alla tävlande startade samtidigt, fast utspridda i grupper om tre vid varje håll.

– På det sättet blir alla klara samtidigt, förklarade tävlingsledaren Daniels Sven Olsson.

Och det blev de. När alla resultat var räknade blev det prisutdelning. Och tack vare golfens handicapsystem utkristalliserade sig fyra listor, en bruttolista och en nettolista för damer och samma sak för de manliga golfarna.

Text och foto: Inger Söderlund

Resultat:

Bruttolista damer:

1. Gunilla Svensson, 94 slag
2. Agneta Sommar-Sand, 97 slag
3. Inger Larshans, 100 slag

Nettolista, damer:

1. Elisabet Walinder, 56 slag
2. Gun-Britt Åman, 64 slag
3. Isobel Lejbro, 68 slag

Bruttolista herrar:

1. Mats Neubauer, 68 slag
2. Lars-Göran Strandberg, 75 slag
3. Thomas Nilsson, 76 slag

Nettolista, herrar:

1. Tomas Lorenz, 60 slag
2. Lars-Göran Strandberg, 61 slag
3. Royne Persson, 61 slag

Närmast håll-tävlingen vann Mats Hiertner, som kom 2,64 meter från koppen på håll 10.



Gunilla Svensson



Elisabet Walinder



Mats Neubauer



Tomas Lorenz



Hans Thors och Sven Olsson



Mats Hiertner

Första långvandringen för säsongen



Förra hösten kom över 100 deltagare på de två vandringar som gick att genomföra.

Nu hade vi förberett att det skulle kunna bli många genom att ha tre ledare och göra tre grupper. Det blev 78 deltagare! De flesta åkte direkt till samlingsplatsen. Man hade packat ihop sig i bilarna, så parkeringsplatserna räckte väl till. Två grupper gick direkt. Tord Halvarson fick en stor grupp med mer än 30 deltagare, medan Ulf Löfgren fick ca 20. Vi som kom från Lugnetparkeringen var runt 20. Vi gick medsols, medan de två första grupperna gick motsols.

Vi hade ett fantastiskt fint väder – omkring 10 plusgrader och tidvis sol. Inne i skogen blåser det ju aldrig.

Efter några kilometer kom vi fram till Kråkmyran, som är den högst belägna delen av vattnets väg till gruvan. Vi gick på dammvallarna runt myren.

Sedan gick vi vidare och kom fram till skidspåren som utgår från Stångtjärn, där många kände igen sig. Vandringen gick på skogsbilvägar, smala stigar och ibland rätt igenom terrängen.

Efter 5 km kom vi fram till målet för vandringen, nämligen Järnhatt. Där stötte vi ihop med de andra grupperna, så det blev gemensamt fika för hela gänget.

Den här vandringen är inspirerad av Anders Nihlberg, som har studerat formationerna vid Järnhatt. Det är ett antal kullar i en ås, några hundra meter bortom den vändplan som vi skidåkare kallar för Järnhatt. Kullarna har skapats genom att det ligger hård diabas på toppen, som har skyddat för is och erosion. Det finns ingen brytvärd malm i kullarna, med dagens mått. Anders och gänget som jobbat med skidspåren har rekat och märkt upp en gammal stig från Långmyran och till Järnhatt. Den stigen gick vi på för att komma hit.

Vi avslutade vandringen med att gå över Igeltjärnsberget tillbaka till bilarna. Det berget är något högre än högsta punkten på Lugnet, 306 m. Det blev bra träningspass upp till toppen.

Hela vandringen blev drygt 10 km och tog oss ca fyra timmar.

Mats Hiertner

SPF Seniorernas bowlingmästerskap – strålande faluframgång

Mästerskapen anordnades i Tibro den 21 oktober och samlade 140 deltagare från hela landet. Falun ställde upp med 15 glada SPF:are och var med detta den ort som hade högst deltagarantal efter arrangörsklubben.

Vi anträdde resan på 30 mil på torsdag morgon och hann med lunch innan spelet startade kl 15.00. Man spelar både individuellt och i lag samt i olika åldersklasser. Vårt "ess", Ulla Norin vann damklassen i sin åldersgrupp för andra året i rad. Bland herrarna utmärkte sig Göran Sahlin som kom 4:a i sin klass. Han nöjde sig inte med det utan blev tillsammans med Bo Persson 4:a i lagspelet där 58 lag deltog, så man kan säga att resultatet var strålande. I övrigt blev det några placeringar bland de tio bästa.

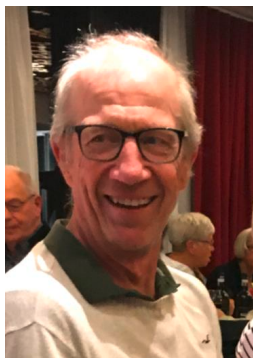
I samband med buffén på torsdag kväll förrättades prisutdelning och vi jublade extra mycket åt Ullas seger.

Påföljande dag anträdde hemresan med idel glada miner – bra väder, bra spel och gott kamratskap.

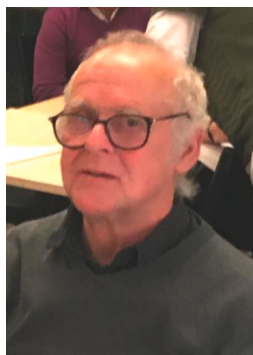
Kent Malmström



Ulla Norin



Göran Sahlin



Bo Persson

Vinnare – Kickoff – Digitala tipspromenader

Som en del av SPF Seniorerna Daladistriktets "KICKOFF vecka 35" anordnade vi i SPF Seniorerna Falun digitala tipspromenader med priser till bästa resultat. Totalt deltog 17 personer, 4 st inlämnade inget svar, 2 st lämnade dubbla svar. Då endast ett inlämnat svar godkändes valdes det med tidigast tidsstämpel om flera svar inlämnats.

Läs mer om Kickoff-veckan på sidan 26.

Resultat:	1. Christina Samuelsson	8 rätt
	Inger Kopsch	8 rätt
	(båda samma svar utslagsfråga)	
	2. Herbert Carlén	7 rätt
	3. Marie Kellner	7 rätt

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

Grycksbo VC: Väntelistor: Ny arbetsmodell införd för att effektivisera arbetet och säkerställa patientsäkerheten. Arbetar mycket med att minska väntelistor och säkra en kontinuitet för patienterna.

Information från Kronans apotek: Apoteken har fått hårdare restriktioner om att följa ”två tredjedelarsregeln” för att läkemedel inte ska ta slut, dvs att 2/3 av mängden i ordinationen måste ha gått åt innan patienten får hämta ut nytt recept. Uppmanar om statiner, skrivs ibland på recept att de ska delas, men inte alla läkemedel kan delas. Bättre om förskrivaren skriver två recept för att komma upp i önskad styrka. Apoteket byter hårdvara, så tillgängligheten begränsas tillfälligt. Nytt expeditiions-system under kommande vår kan leda till långsammare procedur i kassan. Projekt med dospåsar för privatpersoner som tidigare varit stoppat är igång igen.

Tandvårdsstöd: Uppsökande teamet från Folk tandvården presenterar hur de arbetar och vilka patientgrupper som är berättigade till tandvårdsstöd.

Information från Region Dalarna: Ett projekt för att vårdcentralerna ska hållas öppna längre på dagen pågår. Tips om vårdgarantikansliet. Satsning att införa drop-in-tider. Långa väntetider på ögonkliniken. Man har börjat operera mer igen efter Covid-19 men fortfarande långa köer. Även BUP har lång väntelista. Stor satsning på vårdnära service på sjukhuset för att frigöra vårdpersonal. Finns nu på flera kliniker. Försöker få till krav att nyanställd personal ska vaccineras mot Covid-19.

Kollektivtrafik: Funktion finns med högtalare/display som talar om nästa hållplats. Önskemål att informationen meddelas tidigare under färden och inte strax innan hållplatsen. Regionen förlorar 64 mkr/år på friåkare. Stora problem med skadegörelse, droghandel och hot på bussarna i hela Dalarna. Diskussion om övervakningskameror på bussarna. Fortfarande kontantfritt på bussarna för chaufförernas säkerhet.

Information från DHR: Planerar öppna upp verksamheten långsamt under hösten.

Marianne Häggblom, sammankallande

KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

SPF Seniorernas representanter:

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

Aktuellt från KPR

Under detta år har det inte varit något sammanträde med KPR men arbetsutskottet har haft sex digitala möten. Vid de två senaste var Mats Dahlberg ordförande. Han är 1:e vice ordförande i kommunstyrelsen men har tyvärr meddelat att han avgår i november. Hans efterträdare, Anders Lindh, blir förmodligen ordförande i KPR.

Seniorernas Hus och tillgången på lämpliga lokaler för pensionärsorganisationernas olika behov diskuterades vid senaste mötet den 20 oktober. Beslutades att till nästa möte bjuda in Veronica Zetterberg, ordförande för Sektor Service, som kan redogöra för lokaltillgången och få våra synpunkter.

"Tillsammans i Falun" är ett projekt som bygger på samarbete mellan SPF Seniorerna, PRO och SKPF. Planering inför 2022 genomförs med ambitionen om minst en aktivitet i månaden januari-maj. Här är heller inte lokalfrågan löst.

Bowling kan nu inte utövas i Falun på grund av att Bowling och Krog har ändrat koncept och tagit bort bowlingbanorna. Vi har ett hundratal medlemmar som är bowlare men som måste utöva sin sport i Borlänge eller Hedemora. Från vår förening och från KPR görs påtryckningar för att bowlinghall ska ställas i ordning.

Kommunens ekonomi är god, meddelar ordföranden. Inga besparingar behöver göras.

Det behövs personer som kan vara **funktionärer under valet 2022** och ordföranden ber att vi frågar våra medlemmar om det finns några som kan ställa upp. För mer information och för att anmäla intresse går man in på <https://www.falun.se/kommun--demokrati/politik-och-demokrati/valet2022.html>. Vid frågor går det också bra att maila valnämndens kansli valnamnden@falun.se eller ringa Ellen Gräfnings tel. 82214.

Boendeplanen är antagen i omvårdnadsnämnden. Nästa boende planeras i Bjursås i samråd med föreningslivet i Bjursås. I planen lyfts också behovet av senior- och trygghetsboende fram.

”Remiss gällande förslag till *patientavgift för hjälpmedel* i Dalarna” ska KPR svara på. Det gäller förslag om samma avgift om 250 kr kopplat till högkostnadsskydd på 1150 kr för alla hjälpmedel med undantag för dem som nu är avgiftsfria. Remisstiden går ut den 15 december.

Nästa möte med arbetsutskottet blir den 10 november. Vi motser era frågor och synpunkter som vi gärna tar upp vid mötet.

Margareta Dunkars



Senior Smart – nytt lågpriskort på bussarna

Dalatrafik har infört ett nytt periodkort för resenärer över 65 år. Det gäller i 30 dagar och kostar 200 kr.

Kortet gäller vid bussresor i hela Dalarna, under lågtrafik-tid på vardagar, dvs klockan 9-14 och 17-06, samt alla tider på helgerna.

TISDAGSFIKA

Fikaträffarna i Läroverksparken avslutades i augusti men fortsätter med träffar i SPF-lokalen på Åsgatan 37 på tisdagar klockan 14.

Till första träffen den 31 augusti hade ett 25-tal medlemmar infunnit sig.

Alla var nöjda med att fikaträffarna fortsätter. Såna här tillfällen att träffas under opretentiösa former och prata en stund fyller ett stort behov hos många av våra medlemmar, särskilt efter senaste tidens isolering.

Två medlemmar ur Ringgruppen turas om att agera värdar varje tisdag. Alla är välkomna. Ingen föranmälan behövs.



Medlemmarna i Ringgruppen: Fr v Marianne Häggblom, Elsa Wolff, Christina Öhlén, Gunilla Barkar, Ulla Moberg, Anna-Maria Wahlberg, Birgitta Lindskog Morell och Birgitta Nord.

Folkhälsovecka för friskare liv

SPF Seniorerna Dalarna drog igång sin Folkhälsovecka måndagen den 30 augusti i Kålgårdsparken i Falun, med en digital tipspromenad.

Folkhälsoveckan är ett led i kampanjen "Folkhälsa för alla". Bakom kampanjen ligger Cancerfonden och Hjärt-lungfonden och SPF:s dala-distrikt stödjer kampanjen.



– **Folkhälsoveckan har flera** syften, dels firar vi att pandemin närmar sig sitt slut och att vi kan träffas igen, dels vill vi i distriktet kunna ordna något för oss alla tillsammans, sade Irene Sturve, friskvårdsansvarig i distriktet.

Irene Sturve arbetade innan pensioneringen som folkhälsostrateg i Rättviks kommun och hon brinner för friskvård och betonar vikten av hälsosamma livsval och att röra sig.

Irene Sturve brinner för folkhälsofrågor och är SPF Seniorerna Dalarnas friskvårdsansvariga.

Under veckan ordnades olika aktiviteter runt om i länet. I Falun inledde till exempel bangolfen och korpen i Kålgården ett samarbete med Faluföreningen, som under den här veckan innebar att den som löst avgiften och spelat en runda, efteråt bjuds på kaffe med dopp.

Och så finns det återigen möjlighet att gå digitala tipspromenader på tre ställen i Falun, i Kålgården, i Norslund och runt Tisken. Tipsfrågorna finns tillgängliga i vars och ens mobiltelefon sedan man loggat in på SPF Seniorerna Faluns hemsida.



Dags för den digitala tipspromenaden runt Kålgården. Per Börjesson, två från vänster, är ansvarig för tipspromenaderna och instruerade alla att hitta rätt i sina mobiler innan start.



Per Hanses kom förbi och visade den cykel han och hans dotter Hilda brukar cykla tillsammans på, allt för att Hilda ska kunna röra sig och få motion.

Text och bild: Inger Söderlund

Afternoon tea blev succé – först ut i Wallmanssalen

– *Äntligen är vi här!* Utropade Gunilla Barkar när hon välkomnade oss som lyckats få biljetter till det allra första afternoon tea i Wallmanssalen den 15 oktober.

Gunilla Barkar och Birgitta Gradén är SPF Seniorerna Faluns representanter i ”Tillsammans i Falun” och det var de två som ordnade den här aktiviteten, som också medlemmar i PRO och SKPF Pensionärerna var inbjudna till.

– *När vi nu kunde vara i Wallmanssalen*, under kristallkronorna, var det självklart att vi skulle ordna afternoon tea, berättade Gunilla Barkar.

Och gensvaret blev stort och omedelbart. 40 SPF:are och 20 PRO:are skyndade sig att anmäla sig när anmälningstiden var inne. På 18 minuter var alla biljetterna bokade och därför är en ny konsert inplanerad till 19 november.

– Till den kommer bara folk som kommit med på vår och PRO:s reservlista, och kanske någon från vår återbudslista, berättade Gunilla.

”Tillsammans i Falun” är ett samarbete mellan de tre pensionärsorganisationerna i Falun, SPF Seniorerna, PRO och SKPF Pensionärerna, tillsammans med Jonas Hampus, sektionschef på omsorgsförvaltningen i kommunen, med syfte att ordna trevligheter för pensionärer. I somras ordnade PRO gemensam fika i Ernst Rolfgården och den här gången var det alltså SPF Seniorernas tur.

Husgruppen hade varit i gång sedan tidig förmiddag med att ställa fram bord



och att duka. Och när dörrarna öppnades var borden pryddligt dukade med tekoppar och assietter med diverse godsaker som hör till afternoon tea.

Men vi fick inte börja mumsa direkt, först blev vi underhållna av musikern Ingemar Ihlis, Gagnef, och sångerskan Ann Cecilia Thenander, Borlänge. Och de bjöd på en ström av pärlor från inledningens *Oh, vad en liten gumma kan gno*, *via Säg det i toner*, *Happy days are here again*, *Sång om syrsor*, *Höstvisa* och *Fly me to the moon* bland andra visor. Och publiken var med och deltog i refrängerna.

Ingemar Ihlis är multiinstrumentalist, vilket han visade med spel på keyboard, trumpet och fiol, förutom sång. Ann Cecilia Thenander har sjungit i storband och har eget jazzband och så sjunger hon och Ingemar Ihlis ihop ibland, ”när han har tid”, som hon sa.

Efter en paus då vi fick hugga in på vårt te med tillbehör – och prata och skratta ihop – fortsatte sången och musiken ett tag till.

Ni som har fått biljetter till den 19 november har tur, och något att se fram emot.

Text och foto: Inger Söderlund

Tryggare ekonomi på äldre dar

I september samlades 50 SPF-medlemmar i Nybrokyrkan för att lyssna på Lars Jalkevik under rubriken ”Tryggare ekonomi på äldre dar”. Lars är civilekonom och har i hela sitt arbetsliv arbetat med pensionsfrågor, både som anställd och som egenföretagare.

Mötet började med att vi åhörare fick sju frågor med svars-

alternativ kring pension och ekonomi. Vi fick bl.a. veta/påminnas om:

- att man kan tjäna in pensionsrätter till den allmänna pensionen under hela livet, även efter 65 års ålder.
- att återbetalningsskydd i pensionen innebär en minskning av den egna pensionen, men ett skydd för make/maka eller sambo.
- att svenska aktiefonder under perioden 2004-2013 gett högre avkastning än Europa- och globala fonder.
- att fondavgifterna inom PPM-systemet är betydligt lägre än för andra fonder.

Lars hissade rejäl varningsflagg för s.k. seniorlån, eftersom lånen kan innebära stora merkostnader för kunden. SPF Seniorernas beräkningar visar att dessa lån över tid kan bli upp till fem gånger dyrare än ett vanligt bolån.

Många vittnar idag om bankernas ovilja att låna ut pengar till pensionärer, men Lars uppmanade oss att inte acceptera ett första nej, utan söka vi-

dare bland andra aktörer, men aktörer som kan erbjuda ”normal” ränta.



Inom PPM-systemet har vi idag 503 fonder att välja bland. Det statliga alternativet AP7 Såfa innebär inget aktivt val. Fonden är den största och har lyckats bäst med i snitt 13% avkastning sedan starten. Lars varnade oss för att engagera förvaltare av våra PPM-fonder. Det kan medföra stora mer-kostnader.

Normalt sett låter vi pensionen ”rulla på” när vi väl börjat ta ut den, men man kan pausa den allmänna pensionen. Detta kan t.ex. vara intressant om man börjar arbeta igen och då riskerar att betala statlig skatt. Tjänstepensionen kan vi däremot inte pausa.

Avslutningsvis väcktes frågan om Framtidsfullmakt. Lagen tillkom 2017. En åhörare vittnade om problem med förvaring av fullmakten. Kanske begravningsbyråer kan hjälpa till? Accepterar alla banker olika typer av fullmakter? Detta är oklart, så Lars Jalkeviks råd är att utforma fullmakten med hjälp av jurist för att undvika problem. Vi fick också samma råd vad gäller testamenten.

Hanne Hedin, sammankallande i programkommittén, tackade Lars Jalkevik för föredraget och talade om att Vuxenskolan i samarbete med SPF inbjuder till studiecirkel på tre träffar med samma tema.

Text och foto: Barbro Carnehad

Intressant om viltvård

Viltolyckorna orsakar stort lidande för de djur som blir påkörda, mänskligt lidande och höga kostnader för skadade bilar. Men tack vare ”Viltvård enligt Falumodellen” minskar både djurens lidande och kostnader.

Jägaren Anders Wiklund ligger genom sitt arbete i Falu Viltvårdsförvaltning bakom Falumodellen, och det berättade han intressant om på vårt första fysiska medlemsmöte på bra länge, den 11 augusti.

Vi var precis 20 medlemmar vid mötet i Nybrokyrkan, just det antal som tillåts, så här i pandemitider.

Anders Wiklund berättade framför en karta över centrala Falun med viltolyckor inlagda, bland annat längs Lugnetleden, E16 mot Borlänge och Svärdsjövägen.

– Djuren urbaniseras snabbt, de finns bland oss människor, idag finns nästan inga rådjur i skogen, berättade han.

Och för att komma till oss behöver djuren korsa kringlederna där trafiken är tät.

– 2010 när jag fick ansvar för vilthållningen uppåt Gamla Berget, trafikdödades där 20-25 rådjur per år. Första året sköt jag 18 rådjur, och det året hade vi bara en viltolycka på vägsträckan.

Dagens bilar dödar inte rådjuren, de skadar dem istället och orsakar stora lidanden för djuren – och kostnader för försäkringsbolagen.

– 2016 hade vi 113 viltolyckor i centrala Falun, och varje olycka kostar i genomsnitt 35 000 kronor, så det är viktigt att dra ner på olyckorna för att minska lidandet för djuren och minska kostnaderna.

2018 var Anders med och startade Falu Viltvårdsförvaltning med mål att minska viltolyckorna. Idag är 21 privatpersoner

eftersöksjägare inom Falu Viltvårdsförvaltning, och de bedriver tätortsnära jakt på både kommunens och privata marker.

Som ett komplement till jakten stödutfodrar man djuren, vilket kan tyckas motsägelsefullt.



Anders Wiklund belönades i våras med Guldälgen för sitt arbete i Falu Viltvårdsförvaltning.

– En rådjursget håller sig till ett mycket litet område där det finns bete och vatten, där föder hon också sina ungar, berättade Anders. När betet är slut fram i december börjar hon röra på sig för att hitta föda och korsar då vägarna, just vid de tider då trafiken är som tätast.

– Så därför stödutfodrar vi rådjuren. Vår tanke är att de ska få foder på samma sida av vägen som de har sin daglega. Så vi matar dem på åtta ställen under varje dag på hösten och vintern.

Modellen kombinerar alltså jakt och utfodring och resultatet är en radikal minskning av viltolyckorna i centrala Falun.

Falumodellen har spridit sig till Borlänge, Gagnef, Ockelbo och ända till Östersund, och totalt är 400 eftersöksjägare engagerade.

För sitt arbete med viltvård belönades Anders Wiklund i våras med Älgskadefondsföreningens pris Guldälgen.

Text och foto: Inger Söderlund

Covid-19 aktuellt ämne på medlemsmötet

Jo, en tredje dos vaccin mot Covid-19 blir nog aktuell här i Sverige.

– Men först måste man studera biverkningarna noga.

Det sade Ivan Vig, infektionsläkare och under många år verksamhetschef på infektionskliniken här i Falun, när han besökte vårt medlemsmöte den 6 oktober.

Omkring 50 medlemmar hade samlats för att lyssna på Ivan Vig. Han började på infektionskliniken redan 1974 och är numera pensionär, men har under pandemin, tillsammans med tillika pensionerade kollegor, arbetat med smittspårning.

Ivan Vigs föredrag innehöll ”smått och gott”. Bland annat konstaterade han att vi här i Sverige ligger bra till när det gäller konstaterade fall av Covid-19, just nu. Värre är det i England, Turkiet och Ryssland, bland andra länder.

Men när pandemin bröt ut i början av 2020 blev alla mer eller mindre tagna på sängen, trots att varningstecknen funnits där.

Första oktober 2019 förutsåg en rad experter i radions P1 att nästa pandemi snart skulle vara här. Men detta fick inget allmänt genomslag.

– I november samma år var riksdagens samtliga ledamöter inbjudna till ett stort virusseminarium – fyra kom, berättade Ivan Vig.

Ett aktuellt ämne är kunskapen om att de vaccinerades antikropps nivåer sjunker med tiden, och att Folkhälsomyndigheten därför beslutat att erbjuda vaccin till alla över 85 år en tredje dos.

– Åldern är den viktigaste faktorn för risk att bli allvarligt sjuk av Covid-19, sade Ivan Vig.

Hanne Hedin och Torsten Hedbom i programkommittén tackade Ivan Vig med blommor efter föredraget.

Sänkning av antikropps nivåerna blir ganska dramatisk med tiden, men det är svårt att veta vilken nivå av antikroppar man behöver, menade han.

Med låga nivåer av antikroppar ökar risken för så kallade genombrottsinfektioner. I Israel ges därför befolkningen en tredje dos vaccin. Och i Norge har man beslutat ge en tredje dos till alla över 65 år.

– Men biverkningarna måste studeras noga innan man kan rekommendera en tredje dos allmänt här i Sverige. Men jag tror det blir aktuellt.

Hur ser det då ut framöver?

– Det är låg risk för ett samhälleligt jätteutbrott, eftersom relativt få medborgare har låg immunitet. Däremot finns det en moderat risk för att sjukvården ska få ta emot många patienter med Covid-19.

– Men inom vård- och omsorgen är risken påtaglig för utbrott bland äldre, eftersom de har ett åldrat immunsystem, och kan bli väldigt sjuka.

Vård- och omsorgspersonalen är ju föremål för diskussion just nu, eftersom många inte vaccinerat sig.

– Men det tar sig och antalet vaccinerade bland dem ökar, det finns det siffror som visar.

Hur effektiva är då vaccinerna?

– Pfizer/Biontechs vaccin är bättre än Astras när det gäller att minimera risken för att insjukna i Covid-19, men när det



gäller att minimera risken för att hamna på sjukhus är de två vaccinerna lika bra.

Hur ska man tänka nu när samhället har öppnat igen?

– Man måste tänka på om man själv tillhör någon riskgrupp, hur många doser vaccin

man fått, hur smittan ser ut i samhället och i vilken miljö man rör sig och agera efter det. Själv ska jag till Stockholm på teater i helgen och tänker ha på mig munskydd då.

Text och foto: Inger Söderlund



Hallå där Ove Lindberg!

Du är ju ansvarig för föreningens IT-hjälp, vem är du?

– Jag är pensionär sedan 10 år, men är utbildad inom IT på Tekniska Högskolan i Stockholm. Har sedan dess arbetat

inom detta hos olika leverantörer (huvudsakligen amerikanska). Kul arbetsområde!

IT-hjälpen har ju kommit i gång igen efter pandemin, har du märkt av ett uppdämt behov av dina tjänster?

– Sommaren har varit relativt lugn, nu märker jag en tydlig ökning.

Hur ser du på IT-hjälpens arbete, vad är viktigast?

– Inget problem är för litet! Med åldern finns en viss ängslighet att begära hjälp. Även om en direkt lösning saknas, kan man gemensamt oftast hitta en framkomlig väg. **RING!**

Inger Söderlund ställde frågorna



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.

Världsarvet Höga Kusten



Äntligen är vi på väg efter en lång isolering. Vi lämnar Falun och tar oss via Sandviken och Gävle, där fler resenärer gör oss sällskap, mot Höga Kusten. Vi är en rätt liten grupp, drygt 20 SPF:are, och vi har ett digert program framför oss.

Höga Kusten sträcker sig från Härnösand till Örnsköldsvik och är ett världsarv sedan år 2000 och berömd för sin skönhet.

I Härnösand gör vi en rundtur i staden med besök i Domkyrkan och

upp på Vårdkasberget. Därefter över Ångermanälven via Höga Kusten-bron, invigd 1997, som har blivit en symbol för hela Höga Kusten. Den är en av världens längsta hängbroar med sina 1800 m.

Från Ullånger tar vi båten ut till det pittoreska fiskeläget Ulvöhamn på Ulvön, urhemmet för surströmmingen. Vi gör ett besök i det gamla fiskekapellet med väggmålningar från tidigt 1600-tal. Därefter Skuleberget för ett besök på Naturum Höga Kusten. Utställningen ger en bild av världsarvet Höga Kusten och dess unika natur, kultur och geologi – inte minst den snabba landhöjningen, som fortsätter med ca 8 mm om året.

Nästa stopp är Mjälloms Tunnbröd, Sveriges äldsta tunnbrödsbageri.

I Nordingrå finns Mannaminne, en museianläggning och ett allkonstverk. Mannaminne består av ett 50-tal byggnader och fordon från hela världen. Spårvagnar, bilar, båtar samsas med en ungersk bondgård, norsk stavkyrka bland mycket annat.

I fiskeläget Barsta återfinns ett av de äldsta kvarvarande kapellen från Gävle-fiskarnas tid, vars innetak målats med motiv hämtade från Bibeln. Vi passerar Lunde – platsen för ”skotten i Ådalen”, som händelseförloppet kring en arbetskonflikt i Ådalen i mitten av maj 1931 kallas, där fem personer sköts ihjäl av militären.

Vi åker över Sandöbron, som fram till 1964 var världens största betongbro i ett spann. Vidare till Sandslån – på sin tid världens största timmerskilje i sitt slag.

Vi ser Nämforsen som med 2.600 hållristningar är ett av världens största hållristningsområden, med ristningar från 4.500-1.800 f. Kr.

Resans sista dag inleds med ett stopp vid Döda Fallet i Ragunda. Det var drygt 200 år sedan som Ragundasjön tömdes och en förödande flodvåg forsade fram. Kvar blev bara en torrlagd fåra.

Vi besöker även den thailändska paviljongen, King Chulalongkorn Memorial, i Utanede (bilden). År 1897 besökte kung Chulalongkorn av Siam Sverige. Tillsammans med Oscar II reste han runt i Västernorrland.

Hemma igen med många minnen efter en mycket intressant och intensiv resa!

Text och foto: Ingalill Bergvall

Ett längre reportage med fler bilder finns på www.spf.se/falun

Reserapport: Grövelsjön och Njupesjär

Så kom då dagen vi alla längtat efter, att SPF kunde erbjuda sina medlemmar efterlängttade resor igen.

Denna resa blev fullteknad efter några få timmar. 31 förväntansfulla resenärer reste de första timmarna mellan dimma och solsken. Söderåsen, Siljan och Rättvik visade sin absolut vackraste sida med spegelblankt vatten och bästa solsken. Vi hoppade över ett stopp vid hamnen i Mora där dimman låg tät.

Nästa stopp var Spjutmosjön, utsedd som Sveriges vackraste rastplats av Motormännen. Där kom solen igen. Under resans gång höll vår reseledare Ulla Immler en utmärkt och välinformerad historik om skogsbrukets betydelse i både dåtid och nutid. Stor betydelse för Falu gruva under storhetstiden.

Mot Särna och trevlig berättelse om Mors lilla Olle som ägde rum i Särna. Alice Tegnér skrev den välkända visan som har sjungits av många barn. I Särna stopp vid Särna Skans och Särna Skogsmuseum. Där hade vi tid att vandra omkring. Skogslivet var hårt för många och tufft i kylan med långa arbetsdagar. Vi avnjöt en utsökt god lunch i Lomkällan.

Tillbaka i bussen mot slutdestinationen Lövåsgården. De sista milen var en krogig berg- och dalbaneväg. Väl framme möttes vi av guiden Björn. Direkt ut på tur efter att ha ställt från oss bagaget. Björn gav oss insikt om växter och djurs levnadsvillkor här. Ingående berättelse om renens överlevnadsvillkor och renars olika skepnader. Vi valde sedan vilken tur vi ville gå. Jag råkade välja fel men var glad ändå med mina fyra medvandrare. Lite äventyr blev det då en del av vår vandring var orösad. Vi var tillbaka

en halvtimme innan middag, genomblöta av svett och i behov av dusch. Vandringen var magisk i solsken och näst intill vindstilla.



Otrolig middag i matsalen, tre rätter, smakrik och utsökt tillagad. Kvällens avslut i en skön säng. Sov otroligt gott med fjällets tysthet och lugn utanför fönstret. Efter en härlig natts sömn (min sömn) serverades vi en riklig frukost.

Efter utcheckning resa mot Njupesjär i ett dimmigt och grått landskap. Då vi närmade oss målet sprack solen återigen upp. Vi träffade vår guide Moa utanför Naturum, och samtidigt som hon gav oss information om faunan i och runt fallet matade hon lavskrikor med falukorv ur sin hand. Häftig upplevelse! Vi inmundigade en god lunch vid restaurangen i närheten av Naturum.

Vandrade i egna takter för att se fallet. Innan avfärd hemåt njutning med glass och kaffe. På hemfärden berättade Ulla om flygplanet från Tyskland som nödlandade i Grövelsjön 1940. Hon gav oss också ett lyriskt avsnitt ur Karl-Erik Forsslunds bok ”Med Dalälven från källorna till havet”. Hemma igen vid 19-tiden efter en underbar resa.

*Reserapportör: Meta Nordlöf
Foto: Ulla Immler*

Kristine kyrka nyrenoverad

Den 21 september samlades 56 medlemmar i SPF Seniorerna Falun vid Kristine kyrka för ett besök efter den omfattande renovering som genomförts från 1 januari 2019 till 30 maj 2020, då kyrkan var helt stängd. Ordförande i kyrkorådet, Birgitta Lindqvist tog emot oss och berättade om arbetet. Hon berättade också att ungefär vart 50:e år behöver man renovera kyrkan.

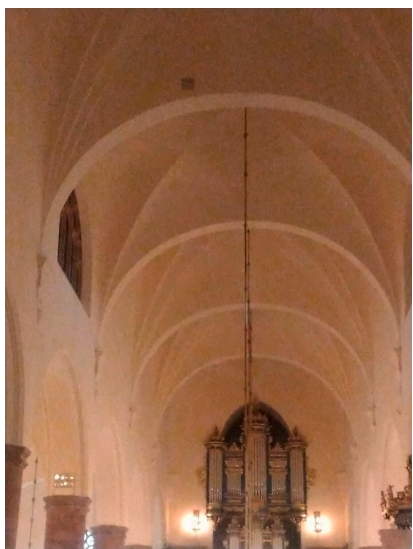
1903 gjorde man en renovering och då fick kyrkan den blå färgen som finns än i dag. Ytterligare en renovering skedde 1965. I den nu genomförda renoveringen gjorde man grundligt rent innan man grundmålade med två lager och ytmålade med tre lager färg. Innan man målade, togs allt löst ner för en grundlig rengöring.

För att kunna måla taket byggde man en ställning i kyrkan och högst upp blev det ett nytt innertak för att skapa ett golv att gå på och därmed kunna göra rent och måla om taket. Det tog tre månader att bara bygga ställningarna i kyrkan. Tidigare har vi hört att man använde bröd för att göra rent väggar i kyrkor, men numera används speciella svampar, och det gick åt ganska många för denna stora kyrka. Allt rengjordes och putsades, vilket gör att nu glänser allt guld i kyrkan. Särskilt kan man nämna den pampiga predikstolen med allt förgyllt guld.

På vissa platser har man lämnat små rutor och där kan man se skillnaden mellan det gamla och det rengjorda, se bilden.



Kyrkorådets ordförande Birgitta Lindqvist framför predikstolen.



Det nyrenoverade taket med kvarlämnad fläck.

Stora renoveringar av kyrkor kräver ofta en rejäl budget, så även här. Budgeten låg på 22 miljoner, men det slutade på 17 och staten bidrog sedan med 8 miljoner, vilket gjorde att kostnaden för församlingen blev 9 miljoner. Det är nog inte ofta som renoveringar som dessa kostnadsmässigt mer än halveras.

Förutom informationen om renoveringen blev det ett extranummer.

Två av församlingens kyrkomusiker, Thomas Isaksson på orgel och Sofia Pekkari sång, underhöll oss med musik från orgeln. Orgeln är byggd 1986, men det finns pipor i den från en gammal orgel från 1785. I den avslutande lunchmusiken fick vi bland annat höra verk av Händel och Vivaldi.

Text och foto: Herbert Carlén

Kungens medalj till Daniels Sven Olsson



(Foto: Jonas Borg/Kungl. Hovstaterna)

Ulrikas matsal på Kungliga slottet. *H.M. Konungens medalj*, tidigare kallad *Hovmedaljen*, från 1800-talets förra hälft förlänas för särskilda förtjänster i samhället.

Vid medaljutdelningen delades utmärkelserna ut till de personer som officiellt förlänades medaljer av Kungen den 6 juni 2021.

H.M. Konungens medalj, 5:e storleken i högblått band tilldelades kulturhistoriker Daniels Sven Olsson för framstående insatser för kulturlivet i Dalarna.

Bland övriga som samtidigt tilldelades H.M. Konungens medalj märks vår förre landshövding Gunnar Björk. Artisterna Jill Johnson och Peter Jöback tilldelades medaljen *Litteris et Artibus*.

Grattis Sven!

I vår förening har vi många medlemmar som gör och har gjort värdefulla insatser, såväl i föreningen som i samhället i övrigt. Men det är (nog) inte vanligt att någon har fått medalj av kungen för sina insatser.

Onsdagen den 20 oktober delade Kungen ut medaljerna *H.M. Konungens medalj* och *Litteris et Artibus* vid en ceremoni i Lovisa

Hemlig resa 2021

Resekommittén brukar varje år under våren/försommaren arrangera en hemlig resa. Med anledning av alla restriktioner vi levte under sedan mars 2020, så har det inte varit möjligt. Glädjande nog släpptes restriktionerna och det blev möjligt att resa igen. Då bestämdes att den hemliga resan 2021 skulle bli av, men denna gång blev det på hösten, närmare bestämt den 14 oktober. Tidpunkten skapade en utmaning, då det är lite lättare att planera utflykter under den varmare delen av året.

I en buss från Hansson Buss samlades under Gunnar Helgessons ledning 42 förväntansfulla SPF:are för att göra en dagsresa mot hemligt mål. I vanlig ordning inleddes resan med bussen körde runt lite i Falun, för att skapa några funderingar på vart är vi på väg? När bussen körde mot Gävle och efter Hosjö svängde av mot Hedemora, förstod man att det nog inte skulle bli någon utflykt till Siljansområdet det här året. Med en liten avstickare till Vika ökades funderingarna något, då de bara åkte förbi den vackra kyrkan utan att stanna. Samma sak med Rankhyttan, allt medan Gunnar berättade om dess historia och att där en gång i tiden producerades tegel. Teglet på Kristine kyrka kommer härifrån.

Slutligen kom bussen fram till första anhalten, vilket var Café Wahlman i Hedemora, Dalarnas äldsta stad. I Hedemora anslöt även en lokal guide från Dalaguide och hon bidrog sedan med att berätta mer detaljerat om Hedemora och dess historia. På Wahlmans café avnjöts förmiddagskaffe med smörgås. Om nu någon läsare aldrig varit på Wahlmans café i Hedemora, så kan det verkligen rekommenderas, då det är en upplevelse i sig att sitta ner i den miljö som ett klassiskt konditori skapar och njuta av en kopp kaffe. Kan bara upplevas.

Därefter fortsatte resan ner mot Avesta och man körde förbi Gamla Myntmuseet,



*Wahlmans café i Hedemora
(Foto Café Wahlman)*

Karlfeldtsgården och Jularbo, innan man kom fram till Sjöviks folkhögskola i Folkärna. Det är en skola där man kan läsa in gymnasiekompetens, studera med funktionsnedsättning, utbilda sig till kock eller utvecklas inom ämnen som musik, textil, friluftsliv, hantverk, återbruk, timmer och livsåskådning. När deltagarna intog den mycket goda lunchen, blev de underhållna av en kvintett från musiklinjen som sjöng a capella för dem. Resan fortsatte sedan via Fors, Garpenberg och Husby till Skedvi hembygdsgård, där det blev dags för eftermiddagskaffe.

Resan startade i gråmulet väder, men när man kom till Skedvi, då kom även solen fram.

*Gunnar Helgesson berättade
och Herbert Carlén skrev*

Sensommarutflykt till Rankhyttan

Med anledning av dryga 500-årsjubileet för Gustav Vasas resor i Dalarna och som fortsättning på Daniels Sven Olssons föredrag i mars gjorde föreningen en utflykt till Rankhyttans herrgård.

Där serverades vi en god och riklig buffé-lunch och fick höra lite om herrgårdens historia.

Efter lunchen skulle vi ha förflyttat oss ut i Kungsladan där Gustav Vasa förklädd till bonddräng tröskade på hösten 1520. Men på grund av det kyliga och regniga vädret hänvisades vi i stället till den s k Kungssalen i herrgårdens övervåning.

Där dök oväntat Gustav Vasa upp med sin dräng och underhöll oss med historier om sina äventyr i Dalarna och med sång och musik.

Margareta Nissby



MUSIC

Dala Sinfoniettan

www.dalasinfoniettan.se

Photo: Maria Persson

Nu öppnar vi vår butik!

Ta med dig hem vårt finaste hängmörade kött, färska skaldjur och färsk fisk. Våra kockars goda såser, skagenröra, kryddsmör, parmesanmajonäs, sorbeter...

Vår butik är som att komma in i en liten saluhall, där du kan sitta ner och äta eller dricka något gott.

Och det är här i Butik Banken du hämtar Helg- & Vardagspåsen och Dagens rätt. Välkommen!



Som en saluhall
(fast på en mindre yta, förstås)

**BUTIK
BANKEN**

Åsgatan 43, Falun



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

Ta med annonsen så lämnar vi

20% rabatt på en valfri vara

Gäller tom 30/11-21



decoria

EN TREVLIG BUTIK

Slaggatan 6 E, 791 71 Falun

BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!

FÖRST I SVERIGE

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



PrintCube®

FOTO BILD
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN
023 - 71 12 21



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 ♥

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.



Husqvarna

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



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

affair

Vi har Faluns
NYASTE
herrbutik!

Välkommen in så
hjälper vi dig att sätta
ihop höstgarderober!

Klipp ut annonsen
så får du **20% Rabatt**
på ett helt köp!

Gäller tom.
31/12-2021

Kan ej kombineras
med andra
erbjudanden



FÖLJ OSS PÅ
FACEBOOK &
INSTAGRAM
@affairfalun

Åsgatan 6D
(Bredvid Röda Korset)
Falun 076 022 87 15

info@affairfalun.se

LEKEXTRA FALUN

Holmgatan 30 • Falun • 023-410 52



Massor av roliga leksaker,
barnvagnar och babyprodukter

f Lekextra Falun

Kommunfixaren öppnar igen



Behöver du praktisk hjälp i hemmet? Kommunfixaren har öppnat sin verksamhet igen.

Kommunfixaren hjälper dig som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet. På det sättet slipper du göra sådant som kan skada dig.

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.

Kommunfixarens tjänster är gratis, men du måste själv hålla med allt material. Uppdraget får ta högst en timme och utförs på kontorstid på vardagar.

För att komma i kontakt med Kommunfixaren, ring 023-826 57.

Eller ring eller e-posta till Kontaktcenter på nummer 023-830 00, e-post kontaktcenter@falun.se.



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/

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 2450 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 Kundservice 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 2450 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:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför våren	3 februari / 10 februari	vecka 9
Inför sommaren	28 april / 5 maj	vecka 21
Inför hösten	28 juli / 4 augusti	vecka 34
Inför vintern	20 oktober / 27 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2021:4

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

Redaktion:

Herbert Carlén, herbertcarlen@gmail.com

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

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Margreth Lindgren (gruppmejl), evymargreth@gmail.com

