

# INFÖR VINTERN



*Fikarast i en skogsglänta.  
Läs om höstens skogsvandringar på sidan 36-37.*

## 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
<b>Revisorer:</b>	Gunilla Runström	070-256 5453
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Tomas Lorenz (ers)	070-527 3437

På föreningens  
webbplats  
[www.spf.se/falun](http://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:	vakant	
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 <i>(under tiden 22 december 2022 – 9 januari 2023 endast tisdagar)</i>
Expeditionsgrupp:	Karin Malmgren, Ulla Johansson och Gun-Britt Sandberg
E-post:	<a href="mailto:falun@spfdalarna.se">falun@spfdalarna.se</a>
Webbplats:	<a href="http://www.spf.se/falun">www.spf.se/falun</a>
Bankgiro:	690-3330

## Ordföranden har ordet

**Så har tiden kommit** för att avsluta verksamhetsåret 2022. Vid samma tid för ett år sedan kunde vi konstatera att vår verksamhet gått på sparlåga under ett och ett halvt år. Det känns bra att nu kunna konstatera att vi har en verksamhet som ligger på en normal nivå. Även om inte covid-smittan upphört har det inte samma påverkan i samhället. Det innebär att vi fortsatt ska iakttäta försiktighet när vi känner oss sjuka.

Just nu finns det andra saker som kan skapa oro bland oss. Vi har en energiförsörjning som kräver eftertanke i hur vi lever. Samtidigt har vi en kostnadsutveckling som starkt kommer att påverka var och ens ekonomi.

Vi berörs på ett annat sätt också av det krig som Ryssland startat i Ukraina. Vi matas varje dag med exempel på grymheter som den ukrainska befolkningen utsätts för. Även om detta berör oss starkt är det angeläget att vi också kan leva de liv vi själva vill för att få balans i tillvaron. Jag tror det är bra att också ta del av och utnyttja de aktiviteter som erbjuds och som därmed ger meningsfullhet i vardagen. Det är viktigt att vi kan erbjuda tillfällen att mötas och skapa forum för att stärka de sociala nätverken.

**Den ofrivilliga ensamheten** är ett tema som gäller på alla plan i vårt land. Staten tillskjuter medel för att stödja det lokala arbetet som syftar till att minska ensamheten. Vi har själva som förening sökt statsbidrag för detta arbete och tilldelats medel. I enlighet med ansökan kommer statsbidraget att finansiera vår 80+ resa i somras samt delfinansiera Ringgrupens resa. Det som vi också sökt medel för är att skapa en mötesplats för

våra medlemmar i form av en jultallrik/julbord med underhållning. Det möjliggör att vi kan bjuda in 200 personer fördelat på två tillfällen. Som tidigare påtalats kan vi

ge plats åt 10 icke-medlemmar per tillfälle. Du som medlem kan här bjuda in någon som du anser skulle vara betjänt av denna möjlighet för att få se hur vi har det i vår förening. Inbjudan kommer att annonseras på våra vanliga kanaler. Tidpunkterna är den 5 och 12 december. Vi kommer också att kunna finansiera förplägnaden i samband med vårt luciafirande i Nybrokyrkan.

Upplysningsvis har också ny ansökan gjorts för 2023. Det är många som slåss om medlen så vi får se hur det faller ut senare.

**När det gäller våra lokaler** har vi nu eget kontrakt på det så kallade mottagningsköket. Förberedelser pågår för att iordningställa Wallmanssalen till den nivå som anges i vår avsiktsförklaring. Vi själva arbetar med att rusta vårt kök samt i övrigt skapa de förutsättningar som vi hoppas skall ge oss ett bredare nyttjande av just Wallmanssalen.

Vi har ju en fantastisk bredd i våra verksamheter. Trots det har det sen en tid framkommit att vi kanske behöver bredda vår verksamhet ytterligare. Vi som seniorer lever längre och är alltmer aktiva högre upp i åldrarna. Det innebär efterfrågan på flera aktiviteter som underhållning, pub-



aftnar, träffar med enklare måltider eller dans. Dagens seniorer lever sitt liv som tidigare längre upp i åren. Detta måste vi också försöka möta för att kunna fortsatt rekrytera nya medlemmar.

Styrelsen kommer därför föreslå årsmötet att inrätta en särskild Festkommitté från 2023.

**Ringgruppens** verksamhet har utvecklats med tiden. Verksamheten har visat sig vara en viktig del i att skapa ett socialt nätverk för flera som nu fått en meningsfull aktivitet. Det är i dag inte bara själva fikastunden med prat, utan en möjlighet för den som vill att ta en promenad före fikat under ledning av ringgruppen. Denna aktivitet har tagits över från friskvårdskommittén. Från programkommittén har värdskapet övertagits för fredagslunchen en gång i månaden. Ringgruppen har även kunnat ställa upp som komplement till husgruppen vid olika tillfällen. Det här har blivit en efterfrågad verksamhet och en viktig del i att skapa ett forum för sociala kontakter. Även här har styrelsen valt att föreslå årsmötet att ringgruppens verksamhet läggs som grund för en egen kommitté, nämligen Trivselkommittén.

**Höstens möte med nya** medlemmar har genomförts. Vi kan konstatera att gensvaret från våra nya medlemmar är lågt inför en egen träff. Styrelsen

kommer därför att utvärdera formen för denna aktivitet och se vad som kan behöva förbättras. Det som ändå känns glädjande är att tillströmningen av nya medlemmar är på väg tillbaka på nivåer som före pandemin.

**Vårt möte med** verksamhetsansvariga i slutet av oktober visar tydligt att vi är i gång med aktiviteterna och att vi kan se fram mot ett innehållsrikt 2023. En tydlig signal vid mötet är att vi behöver få flera av våra medlemmar att engagera sig i våra olika kommittéer för att orka upprätthålla och utveckla verksamhetsnivån.

Ju flera som kan engagera sig, ju flera kan arbetet fördelas på och därmed minskar bundenheten för var och en. Skall vi kunna erbjuda alla de verksamheter vi vill behöver vi ditt stöd och engagemang.

**Jag vill avslutningsvis** tacka alla funktionärer som årmodigt återskapat den verksamhetsnivå vi vant oss vid. Ett stort tack till alla er som valt att delta i vårt utbud och därmed gett ett kvitto på uppskattning till de som arrangerat.

Jag hoppas att ni alla skänker en tanke om hur du med din erfarenhet och kompetens kan bidra till att stödja den utveckling som SPF Seniorerna Falun planerar för framtiden.

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

*Anders Sätterberg, ordf*

---

## Besök föreningens webbplats [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)

Där försöker vi föra ut **nyheter/ändringar om resor och arrangemang** så fort som möjligt liksom andra nyheter som kommer 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.

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

## KALLELSE TILL ÅRSMÖTE

Torsdag 9 februari 2023 kl 13.30:  
Årsmöte i Nybrokyrkan  
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.  
Kören sjunger. Kaffe serveras.



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

## 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.

Wallmansalen är fortfarande inte klar för att kunna användas till våra  
medlemsmöten. Möten kommer företrädesvis hållas i Nybrokyrkan.

**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*

**Onsdag 11 januari kl 13.30, Nybrokyrkan:**

Anders Hanser. "Hanser han ser"

Anders Hanser är radioproducent, fotograf och filmare. Han var ABBAs  
officiella fotograf. Han har haft en egen kulturbiograf i Stockholm.

Han kommer ursprungligen från Orsa och vill nu starta en kulturbiograf  
i Dalarna. Han kommer att berätta om sin långa gärning som fotograf och  
filmare.

**Anmälan fr o m 20 december t o m 3 januari** via vår anmälningsrutin på  
webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Max 100 personer.

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 6477*

**Torsdag 9 februari kl 13.30, Nybrokyrkan: Årsmöte**

Kören sjunger. Servering av kaffe.

Onsdag 8 mars kl 13.30, Nybrokyrkan

Marie Lennestig: En häxprocess i upplysningstid – trolldomsprocessen i Dalarna 1757-1763

Marie Lennestig har en fil kand i etnologi och informationskunskap. Pensionerad museiföreståndare för Mentalvårdsmuseet i Säter och gruvhospitalet vid Falu gruva. Utbildad och verksam inom psykiatrisk vård i drygt tio år.

**Anmälan fr o m 21 februari t o m 2 mars** 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*

## ANDRA ARRANGEMANG

Måndag 5 december och måndag 12 december kl 16-18, Bergslagsmässen, Trotzgatan 13:

Jultallrik och underhållning med trubaduren Ove Jansson

Detta är en aktivitet i projektet med syfte att minska ensamheten. Tillställningen är kostnadsfri och vänder sig både till medlemmar och till icke-medlemmar som vill lära känna vår förening.

Du som medlem kan här bjuda in någon som du anser skulle vara betjänt av denna möjlighet för att få se hur vi har det i vår förening. Vi kan ge plats åt 10 icke-medlemmar per tillfälle. Du anmäler sådan icke-medlem på ett separat anmälningsformulär. Max 100 personer/tillfälle.

**Anmälan fr o m 22 november t o m 29 november** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

Ange på anmälan ev allergier.

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 6477*

Tisdag 6 december kl 14.00:

Studiebesök på Medicinhistoriska museet, Nisserska huset, 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.

**Obs: Hiss saknas.** Utställningen är på flera plan. Max 40 personer.

**Kostnad 50 kr per person.** Betalas senast när anmälningstiden går ut till bg 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 9954*

Torsdag 19 januari kl 13.45: Visning av Bergslagssalongerna; Åsgatan 22

Vi får en rundvisning av Bergslagssalongerna i Stora Ensos tidigare huvudkontor. Max 20 personer.

**Kostnad 90 kr per person.** Betalas senast när anmälningstiden går ut till bg 690-3330.

Innan visningen finns möjlighet att äta lunch i Bergslagsmässen, Trotsigatan 13. Bord är reserverat från kl 12.45. Ingen föransmälan behövs till lunchen. Betalas på plats.

**Anmälan fr o m 10 januari t o m 17 januari** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

*Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 5945*

**Tisdag 21 februari kl 10.00:**

Studiebesök på Eco-DataCenter, Slaggvarpsvägen 21, Ingarvet

Ett av fem datacenter på tre orter i Sverige, varav ett ligger i Falun. Det är stora datorhallar för lagring av data, som utnyttjar överskottsvärmen i nära samarbete med Falu Värmeverk och därmed är klimatpositiva. Max 30 personer. Möjlighet till kaffe efter visningen.

**Anmälan fr o m 2 februari t o m 14 februari** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

*Information: Kerstin Wåghäll, tel 070-757 5945*

**Torsdag 16 mars kl 13.30**

Studiebesök på Fontänhuset, Tullkammargatan 2

Fontänhuset är en ideell förening som arbetar efter en psykosocial arbetsrehabiliterande modell för personer som har eller upplever att de har psykisk ohälsa. Medlemmar och handledare arbetar tillsammans för att bryta isolering, hitta gemenskap och ge stöttning mot att uppnå individuella mål.

Visningen tar ca 1 timme. Kaffe med hembakt kaka efteråt med husets medlemmar till självkostnadspris 20 kr. Max 12 personer. Vid stort intresse kan en extra visning ordnas.

**Anmälan fr o m 2 mars t o m 14 mars** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sidan 2).

*Information: Stina Karlsson, tel 072-542 8964*

**För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén:**

**Hanne Hedén 070-433 6477**

## **Första advent (27 november)**

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





## GEMENSAMMA LUNCHER

I september startade åter våra gemensamma luncher på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8, Falun. Välkommen första fredagen i varje månad kl 13!

Läs på sidan 39.

Information: Gunilla Barkar, tel 070-677 1898.



## TISDAGSFIKA - och PROMENADER

Välkommen på tisdagsfika kl 14.00 i SPF-lokalen på Åsgatan 37 (en trappa upp, hiss finns).

*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



## Brevduvor sökes!

Vill du bli brevduva och hjälpa oss att dela ut MedlemsNytt? Brevduvorna delar ut MedlemsNytt till medlemmarna fyra gånger om året, vilket innebär att föreningen sparar avsevärda belopp som annars skulle gått till porto. Vi söker nu brevduvor/reserver i Herrhagen och Slätta.

Hör av dig till oss!

Eva Löfstrand, 070-302 25 22, evakristinalow@gmail.com

Mats-Gunnar Lönn, 072-515 42 78, mg.l@telia.com





## Premiär för promenad och tisdagsfika



Här är damerna som gick på vår första promenad i strålande sol. De gick utmed ån bort till Magasinsbron och åter. Det tog precis 45 minuter i prاتفart. När de kom åter var kaffet serverat med hembakat bröd och ljusen på bordet tända. Och det blev fullt på vårt tisdagsfika. Vi blev närmare bestämt 20 personer. Vilken härlig höststart! En mycket lyckad dag.



Ett par veckor senare var vi 23 fikagäster, varav sju varit på en fin promenad i solens sken. Det kom åtta nya gäster som blev glatt överraskade över att bli bjudna på hembakade bullar och kakor. Några bestämde sig för att gå med i vår förening till och med.

*Gunilla Barkar*



PRODUKTERNA SOM HJÄLPER DIG ATT  
få till det perfekta julbordet



**fr. 849 kr**

Ord. pris 1.095 kr

KNIVSLIPAR VULKANOS

KNIVSLIP MSVP20G2 Ord. pris 1.095 kr **849 kr**  
KNIVSLIP MSVA20G2 Ord. pris 1.695 kr **1.295 kr**



**1.299 kr**

Ord. pris 1.599 kr

SKÄRMASKIN FS-200W WILFA



**1.599 kr**

Ord. pris 2.248 kr

KNIVSET G-5538 GLOBAL

Passa även på att fynda våra **JULKLIPP**



**180 KR RABATT**

OSTSET  
11233 TAYLOR'S

**245 kr**

Ord. pris 425 kr

*Julklipp*



**200 KR RABATT**

STAVMIXER  
SM-1B WILFA

**399 kr**

Ord. pris 599 kr



**400 KR RABATT**

GRYTSET MED LOCK  
200168 FUNKTION

**599 kr**

Ord. pris 999 kr

Hos oss kan du fortfarande betala med kontanter!



Electrolux  
**Home**

FALUN Åsgatan 8  
Tel 023-79 33 00 | falun@electroluxhome.com  
Mån-fre 10.00-18.00 | Lör 10.00-15.00 electroluxhome.se

\* Erbjudandet gäller t.o.m 23/12 2022.  
Vi reserverar oss för eventuella tryckfel.

## RESOR

**Anmälan** görs genom webbanmälan ([www.spf.se/falun](http://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.

### Björborevyn – CIRKUS BLINGBLING 2.0

lördag 11 februari kl 14.00

Nu får vi chansen igen och 50 biljetter är bokade!

**Avresa** från hållplatsen Korsnäs vägen (Willys) kl 11.15, Resecentrum Gate 1 kl 11.25, Knoppen kl 11.30 och Britsarvet kl 11.40.

Vi börjar besöket med ”fika och macka”.

**Pris: 475 kr/person** vid 50 personer (515 kr 40 personer, 535 kr 35 personer). I priset ingår bussresa, biljett till föreställningen och förplägnad.

**Anmälan tidigast 15 december och senast 19 januari** via vår anmälningsrutin på webben. Man kan också anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

**Sista inbetalningsdag: 30 januari**

**Resesamordnare:** Gunnar Helgesson, tel 070 665 81 84 eller e-post [gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net](mailto:gunnar.helgessonmfs@folkbildning.net)

---

### Vid informationsdagen den 10 november

presenterade Resekommittén följande planerade resor 2023:

Björborevyn 11 februari, Avesta 16 maj, Dalsland 3-6 juni, Hemliga resan - inget datum bestämt, Wij trädgårdar 27 juli, Österlen 21-25 maj, Järvsö 7-8 augusti, Röros 12-15 september, Teaterresa - inget datum bestämt, Julbordsresa november.

Informeras även om en resa till Färöarna med Grönlandsresor.

## 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><b>Föransmälan krävs till alla studiecirklar och kurser som presenteras här.</b> <b>All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via <a href="http://www.sv.se/dalarna">www.sv.se/dalarna</a>, e-post <a href="mailto:falun@sv.se">falun@sv.se</a> eller telefon 023-222 46.</b></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>Allmänna funderingar: Kontakta Vuxenskolan För detaljer: Kontakta respektive kursansvarig.</p> <p><b><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></b></p>

### 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).*** Startdatum meddelas senare. Kostnad: 200 kr.  
Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

### 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 för att tälja.

***Torsdagar kl 9.30-12.00 (8 träffar).*** Startdatum meddelas senare. Kostnad: 240 kr.  
Plats: Slöjdsalen på Kulturhuset tio14 (f d Folkets hus)  
Ledare: Mats Nygren

***Välkommen med din intresseanmälan!***

### 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. Vi planerar för två olika grupper – för dig med märket Apple och för dig med Android. Ange vid intresseanmälan vilket märke på mobiltelefon du har.

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

### **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 leklynnat 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 handarbete med olika tekniker, lära av varandra och inspireras tillsammans. Välkommen du som är ny, vi blir gärna fler!

*Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar).* Startdatum meddelas senare.

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. Välkommen att anmäla dig, vi blir gärna fler.

*Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar).* Startdatum meddelas senare.

### **MAKTENS HISTORIA**

Välkommen du som vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt. Denna studiecirkel berör vad historia är, hur man ser eller kan se på historien. Och hur historia används. Vad är egentligen sant? Hur tänker Putin, och hur tänkte Hitler och Caesar? Vi diskuterar vad historia är, hur den används och tar upp historieskrivning och dess betydelse för diktatorer och demokrati.

*Kvälltid, 3 träffar*

Ledare: Fredrik Adolphson

Kostnad: 250 kr (ange att du är senior vid anmälan)

*Välkommen med din intresseanmälan!*

### **DROTTNINGARNAS HISTORIA**

Välkommen du som vill allmänbilda dig eller kanske bara ha historiskt trevligt. Denna studiecirkel lär oss mer om några kända och okända drottningar och sätter in dem i ett större sammanhang. Vilka var egentligen Ulrika Eleonora, Hypatia och Elisabet I?

*Kvälltid, 3 träffar*

Ledare: Fredrik Adolphson

Kostnad: 250 kr (ange att du är senior vid anmälan)

*Välkommen med din intresseanmälan!*

## **MÅLA - AKRYL OCH AKVARELL - för nybörjare och fortsättare**

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Material går att köpa av ledaren på plats.

Vi har fyra pågående grupper som träffas tisdagar och onsdagar. Vill du anmäla ditt intresse för eventuellt nystartad grupp – 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.

**Torsdagar kl 14.00 – ca 16.15 (7 träffar, varannan vecka). Start 19 januari.-**

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. Vi tittar även på möjligheten att använda programmet Disgen där det finns möjlighet att spara sin släktforskning i digitala släktträd.

Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kurs tiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

**Onsdagar kl 13.30-16.00 (6 träffar, varannan vecka). Start: 1 februari.**

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. Vi tittar även på möjligheten att använda programmet Disgen där det finns möjlighet att spara sin släktforskning i digitala släktträd. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kurs tiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

**Onsdagar kl 10.00-12.30 (6 träffar, varannan vecka). Start: 1 februari.**

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

## **SPANSKA för nybörjare**

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

**Torsdagar kl 10.00-11.30 (10 träffar). Kostnad: 820 kr.**

Ledare: Carmen Nordli

*Välkommen med din intresseanmälan!*

## **SPANSKA för fortsättare**

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

**Torsdagar kl 13.00-14.30 (10 träffar).** Kostnad: 820 kr.

Ledare: Carmen Nordli *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 med lite kunskap om opera.

**Måndagar kl 10.00 – ca 14.00**

Ledare: Ingegerd Perlmalm

## **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. Gruppen leds av en cirkelledare. Första träffen är en planeringsträff där ni kommer överens om bokval, innehåll och datum för kommande träffar.

**Torsdagar en gång per månad.** Datum meddelas senare.

Ledare: Ulla Moberg

## **GEOLOGI - från jordklotet storhet till geologins delar Nyhet!**

Vi träffas i studiecirkel för att lära oss mer om vad Sveriges geologi är – från urtid till nutid. Vi lär oss mer om vår berggrund, våra jordarter och Sveriges malmer. Hur uppstår jordbävningar och vulkaner egentligen? Har geologin betydelse för klimatet? Geologins betydelse för miljön?

Vi planerar för 4 träffar. *Välkommen med din intresseanmälan!*

## **HELA LIVET - god livsstil och gott åldrande**

Följ med på en personlig resa tillsammans med andra där de stora livsfrågorna vävs samman med små konkreta tips som gör det lättare att hantera vardagen. Studiecirkeln bygger på boken Hela livet och Livsstilsverket. I boken berättar läkaren Anders Rosengren utifrån sina erfarenheter om hälsa, forskning och vardagens utmaningar. Vi hoppas att studiecirkeln stimulerar till reflektion och samtal. Här finns inget facit, inget rätt eller fel. Bara förslag till frågeställningar att diskutera och samtala kring. Boken ingår i deltagaravgiften.

**Tisdagar kl 13.30-15.00. Start: 24 januari.** Kostnad: 250 kr.

Ledare: Elisabeth Liljeberg

## **ENGELSK KONVERSATION för nyfikna**

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, göra studiebesök med engelsk guidning och att även göra 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).** Gruppen bestämmer själv datum, tider, tillfällen för ev. studiebesök. Startdatum meddelas senare.

Ledare: Ove Raskopp

## 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 15.00-16.00 (8 träffar).** Startdatum meddelas senare. 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 15.00-16.00 (8 träffar).** Startdatum meddelas senare. Kostnad: 350 kr.

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

## AVSLAPPNING - lär dig olika metoder

Avslappning är en generellt användbar färdighet i stresshantering som alla kan använda. "The relaxation respons" är en för många omedveten förmåga som finns hos oss alla – det gäller bara att hitta "knappen" och att använda den rätt.

Ni får prova på olika avslappningsmetoder och med utgångspunkt från dessa hitta en egen modell. Fungerar bäst på matta.

**Onsdagar kl 16.15-17.15 (8 träffar).** Startdatum meddelas senare. Kostnad: 350 kr.

Lokal: Britsarvsgårdens gymnastiksal

Ledare: Irene Sturve

## ODLA ÄTBART PÅ BALKONGEN

**Nyhet!**

Är du en av alla människor som gillar trädgård och vill utveckla intresset?

Gör din balkong till ditt egenodlade skafferi. Välkommen till denna cirkel där du får tips och trix kring vad som kan vara klokt att tänka på, vilka sorter som passar för balkongen och vad som är möjligt att prova. Ni delar funderingar och erfarenheter och lär er tillsammans med ledaren.

Datum, tid och antal träffar meddelas senare.

*Välkommen med din intresseanmälan!*

Utbudet utvecklas hela tiden. Startdatum för utlysta cirklar samt nyheter planeras.

Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolans 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](mailto:falun@sv.se)) eller Studiekommittén via Christina Haggren.



## 60plus-mässa lockade många

Redan efter ett par timmar efter att 60plus-mässan slagit upp portarna på Lugnet kunde Kersti Jungsbo i SPF:s Daladistrikts monter notera att SPF fått ett par nya medlemmar.

*Vaktombyte i SPF-montern, fr v Margareta Dunkars och Kersti Jungsbo, Falun, Birgitta Thurin, Tuna-Säter, och Anders Sätterberg, Falun.*

Flera av distriktets föreningar hade lämnat in informationsmaterial om sina verksamheter, men inte alla, noterade Kersti.

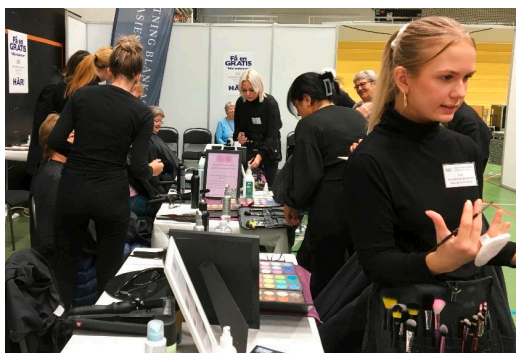
**Det var nu vid lunch**, den 21 september, som gångarna på mässan på allvar började fyllas med folk. Och det fanns mycket att se och notera.

Eleverna på Drottning Blankas gymnasium bjöd på make up av hela ansikten eller bara ögonlock och så hårstyling, bland annat. Och det lockade många, främst kvinnor som var sugna på lite piff.

Ett tecken i tiden var montern där solceller bjöds ut, och den där hybridbilar visades.

För övrigt fylldes montrarna av erbjudanden om resor, försäljning av kläder, och smycken, där fanns också några begravningsföreningar, liksom representanter för vård och omsorg och fler pensionärsföreningar, bland annat.

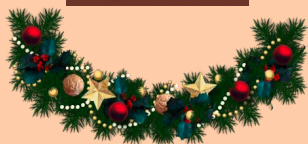
I mitten av hallen samsades olika hantverkare och i utkanten bjöds på föreläsningar och fika under både onsdagen och torsdagen. ABBA-fotografen Anders Hanser inledde föreläsningarna med att prata under rubriken ”Från ABBA till Mamma Mia”, till egna bilder.



*Text och foto:  
Inger Söderlund*

*Eleverna på Drottning Blankas gymnasium bjöd på make up och hårstyling, något som lockade många kvinnor.*

**TE & Kaffe  
HANDEL**  
Slaggatan 10 · Falun



**Välkomna till vår butik!**

**Vi har allt som kan tänkas förgylla Julen!**

**Kaffe, te, choklad/konfektyr & tillbehör.**

**Välkomna önskar Anna-Carin och Essie.**

**Må -fre 11-18 Lördag 11-15 023-150 90**

**VÄLKOMMEN ÖNSKAR  
MATTIAS & VERONICA  
MED PERSONAL**



**VÅR BEHÖRIGA  
ELEKTRIKER HJÄLPER  
DIG MED  
INSTALLATIONEN**

**STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LJUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD**



**ÖPPETTIDER**  
MÅN-FRE 9-18  
LÖR 10-15

**LAMPSHOPEN**  
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

  ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

# Träna med Friskis&Svettis Falun

– lustfylld och lättillgänglig träning för alla!



 friskis

**Mån:** 10:00 Jympa soft  
11:00 Plaza soft  
**Tis:** 10:00 Coreflex soft  
11:45 Spin soft  
**Ons:** 09:00 Dans soft  
10:00 Yoga soft  
**Tors:** 10:00 Jympa soft  
**Fre:** 09:00 Multifys soft  
11:30 Skivstång soft

Här har vi tagit några av våra gruppträningsfavoriter och format upplägget något för att träningen ska bli ostressad och uppbyggande. **Vi kallar det soft.** Soft är rejält och samtidigt snällt. Pris för "Träna soft dagtid" är 1 100 kr (6 mån) och 1 600 kr (12 mån). *Varmt välkommen till Slaggtan 21 precis som du är!*

Välkommen att delta i studiecirkel och gå på föreläsningar hos

## Senioruniversitetet Dalarna

studieförbundet som särskilt riktar sig till seniorer

**Våra studiecirkel** deltar du i genom att bli medlem i Senioruniversitetet Dalarna. Du anmäler dig via vår hemsida. Våra studiecirkel handlar om språk, historia, litteratur, musik, natur, livsfrågor men även andra ämnen.

**Våra föreläsningar** sker i samverkan med Dalarnas museum. De är kostnadsfria och öppna för alla.

Vårens program kommer att finnas på vår hemsida under december. Där finns även annan information som datum för anmälan och cirkelavgifter. Vårens cirkel börjar vanligen i februari. De går alltid dagtid, vanligen under förmiddagar.

Senioruniversitetet är organisatoriskt knutet till Folkuniversitetet. För att ta del av vårt utbud under hösten, gå gärna in på deras hemsida redan nu. Klicka på länken "Senioruniversitetet" där du hittar vårt program.

[www.folkuniversitetet.se/kontaktfalun](http://www.folkuniversitetet.se/kontaktfalun)

# FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

## Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

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

**40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kr!**

**Period 1 Sommar** är avslutad och vinnarna har lottats fram. Se vinstlistan på [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (sid 24). Du som har vunnit kan hämta ut din vinst på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 FALUN). Öppettider se sid 2.

**Period 2 Vinter** pågår till 31 mars 2023.

Behöver du nya motionskort kan du skriva ut dem från vår webbplats ([www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun)). Om du inte har dator eller skrivare kan du ta kontakt med SPF Seniorernas expedition (telefon 023-690 45).

På kortet noterar du dina motionsaktiviteter. Anvisningar finns på kortet. När du samlat minst 20 poäng på motionskortet kan du delta i lotteriet. Efter avslutad vinterperiod lämnas/ skickas motionskortet in (adress ovan) **senast 6 april 2023**.

**Håll kroppen igång! Motion är både roligt och viktigt.  
Prova gärna någon ny aktivitet. Testa och utmana dig själv!**

## Boule och bowling

Dessa aktiviteter är i gång varje vecka. Det finns plats för nya deltagare.

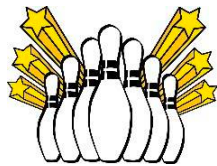
Du som vill vara med, kontakta de ledare/kontaktpersoner som finns angivna vid respektive aktivitet.

Efter uppehåll under jul- och nyårshelgerna fortsätter grupperna under vårsäsongen.

Föreningen har duktiga både ”boulare” och ”bowlare”.

Riksmästerskapet i **bowling** spelades i år i Eslöv. Pga mindre lämplig tidpunkt och lång resa avstod våra duktiga ”bowlare” att delta.

I **boule** har den årliga föreningstävlingen spelats. Segrade gjorde Torbjörn Sundberg följd av Yngve Larsson, Kjell Söderholm och Ingemar Wikström.



**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 10 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 10, kl 11 och kl 12. Vårsäsongen startar **fredagen den 13 januari**. Har du inte deltagit tidigare kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918. Hans e-post är [malmstrom.kent@telia.com](mailto:malmstrom.kent@telia.com)

### **Långskidåkning eller långvandring alla tisdagar i vinter**

Långvandringarna har redan börjat; vi håller på så länge det går eller tills vi kan åka skidor.

**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**. Vi träffas på stora parkeringen vid Lugnet mellan Lugnetleden och campingen.

**Vill ni vara med på utflykterna**, skicka en anmälan via e-post till [mats.hiertner@gmail.com](mailto:mats.hiertner@gmail.com). All information inför utflykterna skickas som e-post.

### **Gåfotboll**

Gåfotbollen har nu kommit igång ordentligt. Det är ca 25 deltagare varje onsdag. Som hörs på namnet får man inte springa, då går bollen över till motståndarlaget.



**Klädsel:** Joggingskor, i övrigt väljer du klädsel. Räkna med att du blir varm. Gåfotboll spelas varje onsdag kl 10-11. Avgift 50 kr inklusive en kopp kaffe.

**Lokal:** Främby hallar. Gå genom grinden mitt emot Främbyparkeringen på Kvarnberget. Gå längs huset till du kommer till dörren där det står **Mono Loco**. Du kan även välja att stanna och spela badminton eller boule. Det finns också möjlighet att köpa lunch.

### **Volleyboll**

Alla intresserade volleybollspelare träffas varje torsdag. Kontaktperson är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 6469.

- D-hallen Sporthallen, Lugnet
- Ingen föransmälan behövs
- Tiden är torsdagar kl 09.00-10.30

## **Funktionell träning**

Deltagarantalet har under hösten tyvärr varit lågt. Vi tror att antalet ökar när det blir nytt år. **Vi tar nya tag och gör ett nytt försök!** Programmet innehåller enkla basövningar i lugnt och bra tempo. I programmet tränas styrka, kondition, koordination med fokus på stabilitet och rörlighetsträning. Varje pass avslutas med nedvarvning och stretching.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 270 kr/deltagare för 15 gånger. Kursen är förlagd till Britsarvsgårdens gymnastiksal **måndagar kl 11-12** med start den **9 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 den 9 januari kl 10.00-11.00** i Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Lena Grönberg. Kostnad: 270 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**

Vattengymnastiken kommer från januari 2023 att flytta från Neptunbadet till Rehabbassängen i nya badhuset på Lugnet. Rehabbassängen har samma badtemperatur som Neptunbadet.

Tyvärr kan vi inte informera om tider i nya bassängen. Vi har lämnat våra önskemål men fördelningen av tider dröjer.

Vi kommer liksom tidigare att ha grupper med 15 deltagare/grupp. Varje grupp får 12 ggr. Alla grupper planeras att starta vecka 2 2023.

**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 0549, antingen genom samtal eller ett SMS-meddelande.

**Du som deltagit under höstsäsongen behöver inte anmäla dig på nytt.** Om du inte vill delta under våren ber jag dig meddela detta till ovanstående adress.

**Kostnaden** har nu varit 900 kr/deltagare. Tyvärr kan inte nya kostnaden anges ännu. Vi har inte fått den informationen, men enligt icke bekräftade uppgifter blir det inte en högre kostnad utan förhoppningsvis något lägre.



## **Gym i Slätta**

Sedan slutet av oktober har SPF tid på gymmet i Slätta för medlemmar varje tisdag och torsdag kl 10-11. Dessa tider gäller i första hand till 31 dec 2022. Fortsättning följer sedan efter nyår fram till påsk, troligtvis samma dagar och tider.

**Kostnaden** är i skrivande stund inte fastställd men en trolig kostnad är 180-200 kr fram till nyår och 100-110 kr för den som går endast en gång/vecka.

---

## **Full fart på gymmet i Slätta**



**En torsdag i oktober** samlades sexton av våra medlemmar till en timmes styrke- och konditionsträning i Slättagymmet.

Gymmet är numera ett föreningsgym, vilket innebär att vi som förening får hyra gymmet där våra medlemmar kan träna under bestämd tid.

Efter en kort introduktion var det med stor entusiasm som deltagarna gav sig på motionscyklar, löpband och de olika maskinerna. Den som var tveksam hur maskinen skulle fungera fick genast hjälp av en erfaren "gymmare".

Träningen fortsätter varje tisdag och torsdag kl 10-11 i en första period fram till sista december. Fortsättning följer på nya året.

Vill du vara med? Kom i god tid för att byta om och vara klar att starta kl 10. Önskar du information kan du mejla eller ringa till Hans Thors, [hansthors18@gmail.com](mailto:hansthors18@gmail.com) eller 070-677 05 49.

---

## Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2022

- |                      |                         |                            |
|----------------------|-------------------------|----------------------------|
| 1. Elsa Wolff        | 15. Jan Berglund        | 29. Carl-Göran Bergström   |
| 2. Ingela Asp        | 16. Anders Heldemar     | 30. Anna-Stina Sahlqvist   |
| 3. Arne Lindgren     | 17. Curt Winberg        | 31. Inger Larsson          |
| 4. Karin Malmgren    | 18. Pia Wass            | 32. Per-Erik Hagdahl       |
| 5. Bo Andersson      | 19. Kristina Daniels    | 33. Per Gilén              |
| 6. Anna Lundquist    | 20. Karin Torhall       | 34. Eva Andersson          |
| 7. Per-Erik Carlsson | 21. Ulf Lundquist       | 35. Lena Skytt             |
| 8. Elsie Hedelin     | 22. Kjell Nyström       | 36. Cristina Liss Sörestad |
| 9. Anna Kihlén       | 23. Margareta Johansson | 37. Hans Thors             |
| 10. Stina Heldemar   | 24. Monica Hillner      | 38. Kerstin Hallpers       |
| 11. Alf Andersson    | 25. Isobel Lejbro       | 39. Eva Andersson          |
| 12. Tomas Lorenz     | 26. Inger Ledin         | 40. Agneta Sommar Sand     |
| 13. Sonia Hedberg    | 27. Lars Skoglund       |                            |
| 14. Marie Kellner    | 28. Sven Hillner        |                            |
- 

### SPF-seniorerna matchade Bollnäs-pensionärerna den 5/10



**Sedan flera år tillbaka** har vi ett trevligt utbyte i bowling med pensionärerna från Bollnäs.

Vi möts en gång per år och denna gång spelade vi på hemmaplan i Maserhallen, Borlänge.

Båda lagen ställde upp med två 8-mannalag i två matcher och det blev komfortabla vinster för Falun i båda. Siffrorna 17-3 och 14-5 talar sitt tydliga språk.

*Text Kent Malmström, foto Martina Bergman*



## SPF:are i Falun provade på gåfotboll

**V**i var drygt 20 SPF:are som kom till Mono Loco, som håller till i Främby Hallar, för att prova på gåfotboll – hälften kvinnor och hälften män.

Hanna Tierney, som driver Mono Loco tillsammans med sin man, tog emot oss och gick igenom reglerna för gåfotboll. Det är gå som gäller, springer man – avblåsning och bollen går över till motståndarna, inga höga bollar, max midjehöjd. Felar man går bollen över till motståndarna. Stora mål och ingen speciell målvakt utan alla får hjälpa till att skydda målet. Inga tacklingar eller fysisk kontakt är tillåtna.



Vi delades in i fyra lag, och för att inte trötta ut oss fullständigt spelade vi på en mindre plan (på varsin

halva av stora fotbollsplanen med målen placerade längs långsidorna). Flera var vana vid vanlig fotboll men tror de flesta av oss inte var det. Det svåraste var nog att inte springa och för höga bollar (över midjehöjd). Efteråt var vi nog alla ganska möra med hög puls för det blev många steg. Min stegräknare visade på 4980 steg men kändes som det borde varit fler.

Hannas mamma, Kerstin Gilén Löfblad, fanns också här och spelade med i ett av våra lag.

**Mono Loco erbjuder** utöver gåfotboll även boule, kubb, discgolf m m. Blir du hungrig finns fika med tillbehör och även pizza bakad i stenugn.

Vi var alla nöjda efter våra matcher och det smakade gott med fika och eftersnack. Det lät som om flera var intresserade av en fortsättning.

Själv kommer jag till ”Onsdagskul” där gåfotbollen ingår som en av aktiviteterna. Vore kul om fler SPF:are också kommer. ”Onsdagskul” är namnet på satsningen för aktiva seniorer i Falun, varje onsdag mellan kl 10.00 och 11.00.



*Text och bilder: Per Börjesson*

Hej!

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

TAKE-AWAY-LUNCH,

HELGPÅSEN, VARDAGSPÅSEN... Dagsfärs fisk

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

Och när du funderar på

vilka god-  
saker du ska  
köpa med

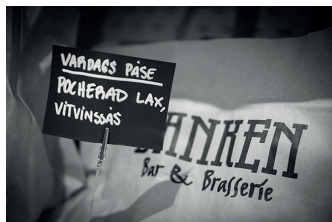
dig hem kan du passa

på att dricka och

äta något gott. Vi är ju en liten

"saluhall". Välkommen till

vår butik på Åsgatan!



**BUTIK**  
**BANKEN**

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se [butikbanken.se](http://butikbanken.se)

Faluns Barbershopkörer ger: Tillsammans med

# SING!

## A CAPPELLA SHOW!

Copper Town & Falu Miner  
Harmony & Chords

# ÖSTEN MED RESTEN



BARBERSHOP CHORUS



### Kulturhuset tio14, Falun

lörd. 3/12 kl. 14 och 18,  
sönd. 4/12 kl. 14.

Biljetter på [Visitdalarna.se](http://Visitdalarna.se)

Pris: Vuxen 295:-,  
barn (-12 år) 150:-



Länk till biljetter

I samarbete med **NBV**

## Vi banar väg för oförglömliga musikminnen!

## Se vårt utbud på [dalasinfoniettan.se](http://dalasinfoniettan.se)

*Dala* Sinfoniettan

Roberto González-Monjas  
Dalasinfoniettans chefsdirigent



Foto: Marco Borggreve

MUSIK  
DALARNA

## 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:

Vid årets tredje KPR-möte som hölls i Kulturhuset den 24 oktober deltog ca 25 representanter för PRO, SKPF och SPF Seniorerna. Ordförande var Kommunstyrelsens förste vice ordförande Anders Lindh.

Emilia Otterstam, demokrativägleddare, var inbjuden att informera om IOP, dvs ***Idéburet offentligt partnerskap***. Det är en relativt ny modell för samverkan mellan kommunen och idéburna organisationer. Ett IOP-avtal kan gälla en speciell verksamhet som den idéburna organisationen ansvarar för, men som kommunen vill delta i och stötta. I avtalet bestäms vad partnerskapet gäller, vilka resurser respektive part ska bidra med och hur länge avtalet ska gälla. Ett exempel är verksamhet för att motverka ofrivillig ensamhet.

Fastighetsförvaltare Jonas Berg från Sektor Service var nästa talare. Vår ordförande, Anders Sätterberg, hade lämnat en skrivelse till Kommunstyrelsen med anledning av de olösta problemen med lokalerna i ***Gamla Stadshotellet*** och Jonas Berg sökte redogöra för situationen. Wallmanssalen, som är K-märkt, kommer att rustas upp och kunna bokas i första hand av studenterna och SPF Seniorerna. PRO och SKPF har också behov av samlingslokal. Från SPF Seniorerna framhölls att lokalfrågorna vi nu pratar om inte rör frågan om ett Seniorernas Hus utan avser endast våra lokaltillgångar. Något formellt svar på skrivelsen, som framför allt rörde samutnyttjande av lokaler på entréplanet med studenterna, kom inte denna dag.

Johan Björklund, sektionschef för hälso- och sjukvård, rapporterade att förvaltningen köpt 100 ***hjärtstartare*** och placerat ut dem på alla äldreboenden och andra kommunala fastigheter. Utbildning i Hjärt Lungräddning, HLR, pågår. Han berättade också att hemsjukvårdsläkarna har tillgång till patientjournalerna men inte övrig personal i kommunen.

Under punkten Information från ordföranden påminde Anders Lindh om ***pensionärlunchen i skolrestaurangerna*** och påtalade värdet av att äldre personer finns med bland barnen i skolan. Ett projekt med att minska matsvinnet pågår i Södra skolan. När det gäller frågan om ***bowling*** hade tidigare besked

givits om att frågan får hanteras i kommande budgetarbete. Vår ordförande redovisade information från bowlingalliansen som signalerar att liggande erbjudande gällande lokalerna på Ingarvet inte kan garanteras kvarstå med det besked som getts. Eftersom budgetdiskussioner skall genomföras de kommande månaderna, hemställde SPF Seniorerna att ordföranden skulle uppdra till Kultur- och fritidsförvaltningen att kontakta representanterna för bowlingalliansen.

Camilla Sparring, omvårdnadsnämndens ordförande, berättade att det nu är klart att tre vård-och omsorgsboenden ska laga mat i respektive kök i stället för att beställa den från Haraldsboköket. Det är Risholmsgården, Lyssfallet och Slottet. Kockarna anställs av Sektor Service.

Årets sista KPR-möte blir den 30 november.

*Margareta Dunkars*

## PATIENTRÅDEN

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

**Kontakta oss!** Vi är följande:

**Vårdcentral: SPF Seniorernas representanter:**

**Britsarvet:** Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, [gsandberg@hotmail.com](mailto:gsandberg@hotmail.com)

Anita Bergqvist, 070-693 1177, [abergqvist90@gmail.com](mailto:abergqvist90@gmail.com)

**Grycksbo:** Sigrid Strand, 073-826 9596, [sigridreshagen@gmail.com](mailto:sigridreshagen@gmail.com)

Silja Lagerberg, 070-56 33 731, [silja.lagerberg@gmail.com](mailto:silja.lagerberg@gmail.com)

**Norslund:** Marianne Häggblom, 070-463 3642, [marhblom@gmail.com](mailto:marhblom@gmail.com)

Sonja Schnürer, 073-032 1940, [schnurer.sonja@gmail.com](mailto:schnurer.sonja@gmail.com)

**Tisken:** Ivan Vig, 073-075 6766, [i.vig2525@gmail.com](mailto:i.vig2525@gmail.com)

Ewa Lindgren, 070-326 2391, [lindgren\\_ewa@hotmail.com](mailto:lindgren_ewa@hotmail.com)

**Falu vårdcentral:** Urban Björn, 070-311 7131, [ubbebjorn@gmail.com](mailto:ubbebjorn@gmail.com)

Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, [birgitta.obrink-westling@telia.com](mailto:birgitta.obrink-westling@telia.com)

**Samordnare:** Marianne Häggblom, 070-463 3642, [marhblom@gmail.com](mailto:marhblom@gmail.com)

## Aktuellt från Patientråden

### **Britsarvet**

Johan Björklund, vård och omsorg Falun, talade om hur betydelsefulla alla medarbetare var för verksamhetens genomförande och utveckling. Kjell Persson berättade om hur han hade verkat för Patientrådets genomförande under åren.

Information om att högkostnadsskyddet för hjälpmedel uppgick till 1 150 kr.

### **Grycksbo**

Enligt en tillbakablick har sommaren i stort fungerat bra.

Höstens vaccinationer mot säsongsinfluensan kommer att ske separat med trolig start i november.

Det har varit en ansträngd personalsituation under pandemin och är fortfarande. Vi har nu kommit igång med väntelistorna, men det är en lång väg kvar innan vi är i fas efter pandemin.

Hur ser det ut för hälsoundersökningar för 65+ var en fråga från en deltagare. Svaret var att det just nu är aktuellt för 50-åringar. För övriga åldersgrupper finns ingen plan för hälsokontroll.

Frågor om listning. Det kommer att göras ett jobb under hösten med att se över fördelningen, där alla kommer att listas under en specifik läkare.

Information från Bjursåsgården, Skoghem, PRO Grycksbo, Sågmyra-Bjursås, SPF. Informationen gällde bl a aktiviteter inför hösten, personalfrågor, kommunikation, tidbokning covidvaccination.

Övriga frågor: Känslan är att Grycksbo vc har tappat något i popularitet från tidigare. Främst kopplat till att man inte haft någon läkarkontinuitet. Andra som hört att det inte längre är attraktivt för ST-läkare? Det ryktet kan vi döda – vi har idag kö för att få komma till Grycksbo. Det är även skillnad på bråds kandegrad, vilken anpassning som kan göras för läkartid. Vid återbesök och årskontroller är det viktigt att få en kontinuitet – idag är det team av läkare som hjälps åt med dessa patientbokningar, men oavsett vem man träffar, är det någon som är knuten till just dig som patient.

### **Norslund**

Dagens gäst var psykolog Maria Murmester som informerade om hur patienten kommer till samtalsmottagningen, vilka man träffar, snabb bedömning, former för behandling, terapiinriktningar. Psykologisk behandling i primärvårdskontext innebär snabb bedömning, behandling inte samtal. Psykologisk behandling lägger grunden för att patienten ska kunna fortsätta processen på egen hand. Är tyvärr inte lämpligt/genomförbart för alla patienter.

Antal besök/sessioner varierar. Kan vara kortare kontakter med riktat fokus.

Norslunds vc arbetar med att vara mer tillgänglig digitalt. God och nära vård, samverkan inom kommunen och ökade öppettider är aktuella områden.

En apotekare är på plats varje torsdag för att hjälpa patienter med kontroll av sin medicin. Undervisning till personalen ingår också i apotekarens uppgifter.

”Min vård” är Region Dalarnas app. En patientavgift på 100 kr tas ut vid varje tillfälle. Använd inte gratisapparna, t ex ”Kry” eller ”Doktor se”, vilka kostar Region Dalarna stora arvodesbelopp.

Förslag på teman inför följande patientråd: hörselskador, prostataproblem, god hälsa på äldre dagar och aktuell forskning vid Norslunds vårdcentral.

Rådets synpunkter innebar mycket både plus och minus, men mest plus. Bättre information på telefonen när man får en akut tid. Många upplever att doktorn inte har tid.

### **Falu vårdcentral**

Många personalfrågor denna gång. Vårdcentralen har avslutningssamtal med alla som slutar och även uppföljningssamtal med nya medarbetare och därigenom kontrollera trivsel, förbättringsåtgärder och/eller justeringar.

Vårdcentralens utbyggnadsplaner fortsätter och beräknat bygge som blivit försenat framflyttas till juli 2023.

Vaccination covid-19: Våra 80+-åringar får nu vaccinationsspruta nr 5, därefter fortsätter vaccinationen gemensamt med regiondrivna vc i Falun vid Norslunds vc.

Teledermatoskopi har implementeras, vi har inhandlat tekniken och varit på utbildning. Hudläkare har regelbunden prickmottagning.

### **Tisken**

Kyrkan informerar om träffpunkter för vuxna på olika platser. Väl besökt. På måndagar varannan vecka kan man komma till Kristinegården och spela biljard, tillverka armband, fika m m. Promenader erbjuds också.

Vårdcentralen vaccinerade i sept 80+ men övergår sedan till att vaccinera på den gemensamma vaccinationslokalen på Norslunds vc och man bokar själv eller kan få hjälp av supporten på 010-2499288. En lokal öppnas i Bergströms galleria med drop in och bokningar.

En ny vårdcentral, Kvarnporten, har öppnat. Ca 1 200 patienter har listat sig där.

Tisken har just nu ca 12 600 patienter. Diskuterades om antal läkare och hur man ska tänka kring kontinuitet.

Nära och god vård och hur verksamheten ska ske rent konkret är viktigt att patienterna får veta och bli informerade om.

### **Info /Förslag från brukarna**

- Tips att timanställda bör få mer betalt och bättre avtal
- Måste man uppfinna hjulet igen på flera olika ställen eller kan man samarbeta mer?
- Sverige har fler läkare och SSK än andra länder, ändå fler köer. Hur kan det vara så?
- Min vård-appen och andra alternativ digitalt
- Stor väntetid på akuten, man klarar inte/orkar inte ens vara kvar där. Det pågår diskussioner om närakuter/primärvårdsjourer m m
- Önskemål om lista på listade patienter

*Marianne Häggblom, samordnare*

---

## **Kommunfixaren hjälper dig**

Behöver du praktisk hjälp i hemmet kan du vända dig till Kommunfixaren. 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 telefon 023-830 00, e-post [kontaktcenter@falun.se](mailto:kontaktcenter@falun.se).

## Vart vänder jag mig när jag behöver hjälp i min vardag?

Fallolyckor och deras eventuella konsekvenser var temat för medlemsmötet i oktober. Ett fyrtiotal medlemmar hade samlats i Kristinegården för att lyssna till kommunens omvårdnadsförvaltning.

**Först och främst: Vi måå bra av att håålla oss så aktiva och rörliga som möjligt.**

Undvik att ramla! Vanligast är att man faller omkull på plant golv i hemmet. Resultatet blir ofta en höftfraktur, som är besvärlig för den drabbade och dyr för samhället.

Omvårdnadsförvaltningen satsar på förebyggande verksamhet för seniorer och har en seniorvägledare, Ulrika Hellmo (tel 023-869 46).

Hos henne kan man boka ett  **”fullförebyggande” hembesök**, som är kostnadsfritt. Det tar ungefär en timme och omfattar bland annat

- samtal om nuvarande situation
- tips om vart man kan vända sig för mer hjälp
- genomgång av bostaden och förslag på åtgärder som kan minska fallrisken
- hjälp med intyg för eventuell bostadsanpassning och förskrivning av enklare hjälpmedel

**Men vad händer om jag inte kan klara mitt självständiga liv?** Hur får jag den hjälp jag behöver och vem vänder jag mig till?

Socialtjänsten erbjuder stöd till seniorer i det dagliga livet i form av  **hemtjänst**, t ex personlig omvårdnad, städning, tvätt och promenader.

Har du frågor eller vill ansöka om hemtjänst, vänd dig till omvårdnadsförvaltningens biståndshandläggare (tel 023-877 80).

**Vad kostar det?** Omvårdnad/hemtjänst kostar för närvarande 251 kr/timme upp till 2 170 kr/månad, som är maxtaxan. Hemsjukvård och rehabilitering i hemmet kostar för närvarande 150 kr/besök upp till maxtaxa.

**Kommunfixaren** (tel 023-826 57) hjälper den som är 67 år eller äldre med praktiska småjobb i hemmet. Uppdraget får ta högst en timme och kostar ingenting. Man hååller själv med all materiel.

Kommunen har också en  **anhörigkurator**  som på olika sätt kan stödja anhöriga som vårdar en närstående som är långvarigt sjuk.

**Färdtjänst** ansöker man om hos  **Region Dalarna** , inte hos kommunen.

Margareta Nissby

På föreningens webbplats [www.spf.se/falun](http://www.spf.se/falun), avdelningen ”Världen utanför SPF” finns några sidor om vad kommunen kan bistå med – dvs länkar till olika sidor på kommunens webbplats.



## Reseberättelse Gamla Stan

Om man vill få till ett välfyllt program i Stockholm under en endagsutflykt, gäller det att starta i ottan! Tydligt var det inget som avskräckte någon, för bussen var fylld till sista plats. Resans huvudattraktion var en guidad promenad i Gamla Stan med "1700-tals-nörden" Christopher O'Regan (som han själv presenterade sig). Vi utgick från obeliskan vid Slottsbacken, men tog oss snabbt in i smala turistfria gränder.

Den gula staden, kallades den ibland, då det fanns ett påbud att husen skulle målas så. Man menade att den svaga gatubelysningen, bestående av oljelampor, syntes bättre mot den gula färgen.

**O'Regan berättade** att han brukade hämta mycket kunskaper om vardagslivet på 1700-talet från Post och Inrikes Tidningar, som kom ut någon gång per vecka. Speciellt smånotiser och insändare kunde ge bra beskrivning av livet i staden. Det kunde vara allt från efterlysning om bortsprungen piga, med mycket detaljerat signalement, till klagomål om att latrintömningen (som var utlagd på entreprenad) inte var slutförd innan den klagande gick till arbetet på morgonen.

Vid porten till dåtidens polisstation/häkte, fick vi en målande beskrivning av mordet på Gustav III och hur Jacob Johan Anckarström snabbt infångades och fördes in genom just denna port.

Målade blindfönster kunde ibland ses på fasader. Fastighetsskatten baserades bland annat på antal fönster på en byggnad. Samtidigt var symmetri mycket viktigt i dåtidens stilideal, så det gällde att hitta en bra lösning.

**Efter 1,5 timmes** mycket informativ promenad, åkte vi vidare till lunch och eftermiddagsbesöket på Drottning-



holmsteatern. Det här är en av världens bäst bevarade teaterbyggnader från andra hälften av 1700-talet, med scenmaskineri i original och världens största samling av 1700-talskulisser. Sedan några år tillbaka visar man inte längre maskineri m m för besökare, då man vill förhindra slitage. Men teatersalong och andra rum i teaterbyggnaden är ändå väl värda ett besök. Under 113 år var teatern stängd och byggnaden användes som förråd, tills teaterhistorikern Agne Beijer iordningställde den igen, i första hand för visningar, men så småningom även för föreställningar. Nu för tiden sätter man upp en föreställning i augusti varje år.

Innan hemresan, fick vi även lite tid att ströva i Drottningholms enorma trädgårdar.

**Som vanligt hade** Gunnar Helgesson i resekommittén ordnat ett intressant och välbalanserat program, förstas även med mycket uppskattad lunch och bra fikastopp både på dit- och hemväg!

Ulla Immler

## Korsord i fokus med Mats Åberg

Fundera på de här: *Idrottsgren, sex bokstäver*, eller *Är det kanske när rotmos serveras, åtta bokstäver*, eller *En förfärligt lång duk, 17 bokstäver!*

Korsord stod i fokus på medlemsmötet den 14 september. Och särskilt korsordskonstruktören Mats Åberg. 90 personer hade mött upp, de flesta korsordslösare.

Mats Åberg är ju kyrkomusiker och organist, en auktoritet inom barockmusik och drivande kraft bakom bygget av den nya orgeln i Kristine kyrka 1982. Under åren 1975–2003 verksam i Kristine kyrka.

Men så en dag satt han på tåget och försökte lösa korsordet i den kundtidning som fanns på tåget.

– Det var ett uselt korsord, så jag tänkte att det skulle man kunna göra bättre, berättade han.

1991 kom det första av Mats Åbergs korsord i Falu-Kuriren och så var det i gång. Under 25 år publicerades hans korsord i Svenska Dagbladet. Nu hittar man hans kryss i Expressen, Tidningen Körsång och Hemmets Veckotidning, och en gång i månaden publiceras hans dubbelkluriga Dalakryss i Falu-Kuriren.

– Ett för lätt kryss är tråkigt, liksom ett för svårt, ett korsord ska vara bara lite svårt, säger han. Om man löser ett sådant lär man sig saker.

Mats Åbergs korsord är just så, lagom svåra, lite kluriga, de innehåller ofta anspelningar på musik, Dalarna och personer i Bibeln. Som korsordsmakare startar han med en bild och börjar sedan fläta ord med bilden som utgångspunkt. Till slut sitter han med ett rutat papper fyllt med ord som han måste hitta nycklar till, som till exempel ”Idrottsgren”.

– För att göra korsord behöver man vara intresserad av ord, ha en blick för ord och bokstäver, ha ett stort ordförråd och vara allmänbildad, kunna sådant som man lärde sig inför studenten, som bibliska namn – och så Karlfeldt och sport.

Han tar hjälp av böcker när han konstruerar, av Nationalencyklopedin, en bok med slutändelser till olika ord, eller en bok där ord är uppräknade efter antal bokstäver, Google ibland och en förkortningsordbok.

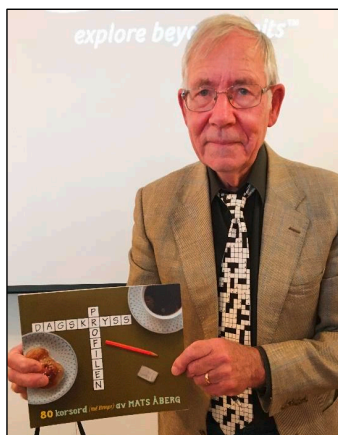
– Men förkortningar är nödlösningar, även om de kan behövas.

– Att lura lösaren på fel spår är kul, säger Mats Åberg, som nyckeln ”Kan skådas i skyn”, som ska bli fläskkotlett, eller ”Bär man om halsen”, som ska bli lejonhanne, är exempel på.

För Mats Åberg tar det en till två dagar att konstruera ett kryss och hans kryss känner man igen på att det alltid finns en liten ruta med MÅ i.

– Det är viktigt att signera sitt kryss, själv löser jag aldrig ett kryss utan se efter vem som gjort det.

För så är det, som krysslösare lär man känna sin konstruktör, hur hen tänker och sättet hans eller hennes kryss är konstruerade.



Efter en rad initierade frågor från publiken avslöjade Mats Åberg att han hade med sig en omgång nytryckta böcker med korsord, som han tidigare fått publicerade i Svenska Dagbladet. Då blev det en väldig anstormning av medlemmar med Swish-apparna redo.

Mötet inleddes med att vår ordförande Anders Sätterberg berättade om senaste nytt i lokalfrågan, och om att projektet mot ofrivillig ensamhet håller årets sista aktivitet 1 december.

Lösningarna till orden i inledningen är: Idrottsgren = Gunnar, Är det kanske när rotmos serveras = Läggdags, En förfärligt lång duk = Hundrameterslöpare.

*Text och foto: Inger Söderlund*



## Trad Jazz med Falubandet Blendas

När Blendas Traditional Jazz Band kom till Gamla Elverket den 27 oktober blev det fullt hus.

De bjöd på en härlig föreställning med Trad Jazz från New Orleans. Publiken var helt med på noterna och fick en trevlig blandning av musik och anekdoter från bandets långa historia.

Elverket serverade goda soppor med hembakt bröd och kaffe och kaka, vilket uppskattades av gästerna.

Publiken vill gärna vi skulle kunna göra en ny Trad Jazz-föreställning nästa år igen.

*Torsten Hedbom*



*Trombonisten Mats Hammarsten.*

## Det blev skogsvandringar under hösten!

**T**re nya ledare, Inger Gyllner, Marianne Lockner och Göran Carlstrand, tog hand om fyra skogsvandringar under september.

Den första vandringen startade vid Svedens bergsmansgård med 26 deltagare och de tre nya ledarna. Vid gården ligger Bröllopsstugan där Carl von Linné och Sara Elisabeth Moraea gifte sej 1739. Stugan öppnades för oss och vi fick komma in och titta på den fina inredningen.

Efter 3 km längs en grusväg var vi framme vid Rottnebyskogens naturreservat. Skogen där är gammal, de äldsta tallarna 250-300 år.

Vid Ängen tog vi fikarast med utsikt över Hosjön och delvis mot den sorgligt förfallna Rottneby herrgård.

Vädret var bra och alla var nöjda med vandringen. Flera var med för första gången, men de flesta hade varit med förut.

**Andra vandringen** startade vid Pumpen i Hosjö. Det finns många tydligt märkta spår i området och vi gick varvat elljusspår, stigar och skogsvägar.

Tord Halvarson informerade om hur man kan bedöma tallars ungefärliga ålder. Tallarna runt omkring var mellan 15 och 150 år gamla.

26 deltagare gick 5 km. För många var det ny terräng.



**Nästa vandring startade** vid Sjulsarvet ovanför Lugnet. Till att börja med gick vi längs Bergsstigen och Carl Larsson-leden som har samma startsträcka.

Vi fortsatte på Bergsstigen upp till Högsta punkten, ”punkt 305,9” (meter över havet) där de gamla skidspåren går. Där finns en relativt nybyggd slobod med grillplats. Där stannade vi för fikarast i solskenet och för att njuta av utsikten. Vanligtvis ser man Toftan mot Sundborn men idag låg dimman tät över sjön.

Sedan fortsatte vi vår vandring till Lärkstugan där lärkträden står. De fäller sina barr på hösten och bildar en gul matta på marken. Sista stoppet blev vid Sjulsarvsstugan. 28 nöjda vandrare gick 5 km i strålande vackert väder.

**Sista vandringen** gick runt Stångtjärnsberget. Väderprognosen såg ut att ge mulet väder med en del regnskurar. Hur många skulle anta utmaningen att vandra i det ostadiga vädret? Jo, vi blev 23 välklädda vandrare som kom! Och vi klarade oss bra, fick bara några regnstänk på oss.



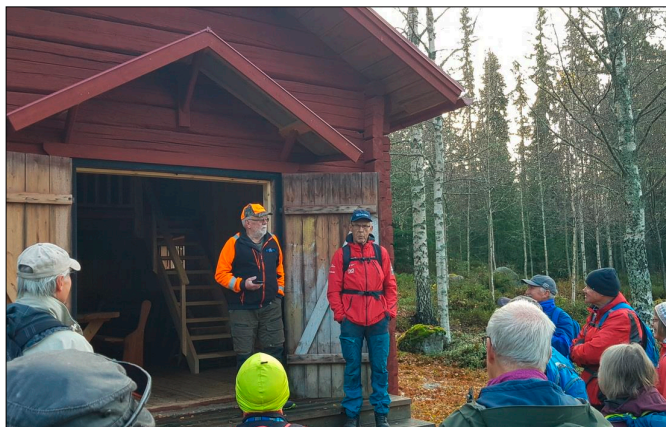
Via en skogsstig och en skogsbilväg kom vi så småningom till Näs-tjärn där flera stigar i ledssystemet "Vattnets väg till gruvan" möts. Skyltarna som markerar lederna har en symbol i form av ett vattenhjul, vilket tillhör Faluns världsarv.

**Det var höstens sista vandring.** Det har varit så trevligt att så många har varit med på vandringarna! Det känns så bra att komma ut och röra på sig, att upptäcka nya platser och att komma tillbaka till sådana som man varit på förut. Och inte minst att träffa både nya och gamla bekanta!

*Göran Carlstrand, Inger Gyllner och Marianne Lockner*

## Årets första långvandring

**V**ilken tur vi hade när vi ändrade dag. Det var lite dimmigt första timmen, men sedan fick vi riktigt solsken. Det är dock ett undantag att vi ändrar dag, så räkna med tisdagar i fortsättningen.



Vi blev en karavan på drygt tio bilar, som åkte upp till Kurbergets fåbod, nordost om Övertänger i Enviken.

*P O Alderback till vänster om dagens ledare, Ulf Löfgren.*

På vägen upp till fåboden skrämdes vi av terrängen som var otroligt stenig, men när vi kom fram hade stenigheten minskat radikalt.

När vi kom fram till fåboden möttes vi av Per Olov Alderback, som berättade om fåbodarna omkring Spjärshälla.

Så startade vandringen upp mot Falun kommuns högsta punkt; Spjärshälla på 506 m över havet, med en stigning på 180 m. Stigningen var dock så lagom att vi undrade, när backarna skulle komma, men dom kom med de sista hundra metrarna upp till toppen.

Några vågade sig t o m upp och titta på utsikten i brandtornet. Här började nämligen dimman lätt ordentligt och solen sticka fram. Här tog vi vår lilla fikapaus, efter drygt en timmes vandring. "Lilla" förresten – det dukades upp stora köttbullemackor redan här!

Sedan blev det en härlig nedförsbacke på en fin stig ned till Alderbacka fåbod. Här tog vi en längre fikapaus. På hemvägen kunde vi välja en genväg, eller följa med Ulf på terrängvandring förbi ett stort antal fångstgropar.

**Vi var 42 personer** från början i Kurbergets fåbod; när vi kom till Spjärshälla var vi 43. En man kom försent och sprang ikapp oss efter vägen.

Det var ett imponerande antal fångstgropar för älg på en ås i skogen, grävda för hand före skjutvapnets tid. När började man jaga älg med skjutvapen? På väg tillbaka till bilarna passerade vi ett jättelikt stenblock. Efter knappt 10 km vandring på drygt fyra timmar var alla nöjda och tackade Ulf för turen.

*Mats Hiertner*

---

## Medlemsmöte med countrymusik

Onsdagen den 10 augusti samlades 65 medlemmar för att lyssna på duon Dialog.

Den består av Kerstin Jansson från Borlänge och Benny Olsson från Falun, som har spelat och sjungit tillsammans i 18 år. Båda sjunger och Benny ackompanjerar på gitarr och munspel.

Duon bjöd på tio låtar. Benny introducerade alla och bjöd också på ett antal Göteborgsvitsar och anekdoter. Vi fick framför allt höra kända countrylåtar från USA, bl.a. av Johnny Cash och Emmylou Harris. De svenska inslagen stod Mikael Wiehe och Peter leMarc för.

Igenkänningsfaktorn var hög och många i publiken nynnade försiktigt med i låtarna eller fångades av rytmen och klappade med. Det blev en trevlig start på en ny termin med månadsmöten.



*Text och foto: Barbro Carnehad*

## Fredagsluncherna har startat

Den 2 september startade vi åter med gemensam lunch på Gamla Elverket i Falun. Anna-Maria var dagens värdinna och fick hälsa närmare 25 gäster välkomna.

Det fanns fyra goda soppor att välja på och härligt hembakat bröd till. Eftersom det var fredag serverades också en smarrig efterrätt.

Efter kaffet berättade Anna-Maria om vår SPF-app och visade hur den fungerar och hjälpte till att få ner den på telefon. Hon informerade också om appen *Mötesglädje*.

Det var en trevlig start på höstens luncher och med hopp om att ses vid nästa lunch skildes vi åt. Luncherna är varje första fredag i månaden.



**Det är soppor som gäller** på menyn. Goda, fast det gäller att vara stadig på handen när man bär sopptallriken till sitt bord. Minst tre olika sorters soppor säger de att de har att välja mellan. Favoriten är tydligen kantarellsoppa, den är stående på menyn.

På menyn för dagen stod att utöver kantarellsoppan fanns det gulaschsoppa med nötkött, zuchinisoppa med kokosmjölk och linsoppa. Jag tänkte att jag får väl smaka lite av alla fyra soppor för att se vilken jag gillar bäst. Men när vi kom dit fanns det två, tre soppor till. Efter kantarellsoppa och gulaschsoppa var jag mätt. Men väldigt gott var det. Och trevligt sällskap fick vi.

Efteråt blev det chokladpudding med gräddde.

*Gunilla Barkar och Bo Bävertoft*

PS: Det vet du förstås, Ölandsgatan har inget att göra med Ölandsbron som firade 50 år för några dagar sedan. Innan Faluån blev så reglerad som den är numera, grenade den ut sig och skapade en liten ö i ån där Gamla Elverket och Näringslivets hus nu ligger.

Vi söker  
dig som  
är 55+ och  
vill jobba  
med oss!



## Bli en del av vårt team!

TRÄDGÅRD • STÄDNING • OMSORG  
MÅLARE • ELEKTRIKER • SNICKARE  
VVS • ...OCH MYCKET ANNAT



**veterankraft**

[dalarna@veterankraft.se](mailto:dalarna@veterankraft.se)  
tel: 023-38 83 500



## Stans mest prisvärda gym

## Fr. 275kr/månad

# Husqvarna®



**Nya symaskiner  
– från 2 600 kronor**

**Service med 12 månaders garanti  
Fri hämtning och utkörning  
inom Falu kommun**

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

## 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





## FALU JAZZ KLUBB

### JAZZDIGGARE!

Varmt välkomna till Falu  
Jazzklubbns konserter på  
G:a Elverket, Ölandsgatan 8.  
All information om och kring  
evenemangen finner du på  
[www.falujazz.se](http://www.falujazz.se)

Faluns Barbershopkörer ger:

# SING!

A CAPPELLA SHOW!

Copper Town  
Harmony &  
Falu Miner  
Chords  
tillsammans med  
**ÖSTEN med RESTEN**

Kulturhuset tio14, Falun  
lörd. 3/12 kl. 14 och 18, sönd. 4/12 kl. 14.  
Biljetter på [Visitdalarna.se](http://Visitdalarna.se)

I samarbete med **NBV**

## Falu kommuns träffpunkter

är mötesplatser för sociala aktiviteter och hit är alla välkomna.

De flesta som kommer är äldre som vill ha omväxling, träffa andra och umgås.

### **Träffpunkt Britsarvsgården**

Adress: Tegelvägen 16, 791 35 Falun. Telefon: 023-877 14.

### **Träffpunkt Hosjögården**

Adress: Centralvägen 21-25, 791 46 Falun. Telefon: 0246-815 30.

### **Träffpunkt Sandtåktsgården, Bjursås**

Adress: Bjursåsvägen 28, 790 21 Bjursås. Telefon: 023-827 06.

### **Träffpunkt Vandraren (endast för Gruvstadens hyresgäster i kvarteret)**

Adress: Vandrarvägen 10, 791 43 Falun. Telefon: 023-865 65.

### **Träffpunkt Smedjan (endast för Kopparstadens hyresgäster i Järnet)**

Adress: Sturegatan 37A, 791 51 Falun. Telefon: 023-827 06.



### **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](mailto: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.

### **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 "följer".

**Har du inte Facebook?** Då kan du följa föreningens facebookinlägg på [www.spffalun.se/facebook-flode/](http://www.spffalun.se/facebook-flode/)

*Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson*

---

**Har du mobiltelefon?** Anmäl ditt mobiltelefon-nummer 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).



---

### Publicerings- och integritetspolicy

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

Vår förenings styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy.

Se [www.spfseniorerna.se/falun-foreningen](http://www.spfseniorerna.se/falun-foreningen)

**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](http://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](mailto: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](http://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](mailto:falun@spfdalarna.se)

Webbplats: [www.spf.se/falun](http://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](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

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

Stoptider och utgivningsdagar 2023:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför våren	26 januari / 2 februari	vecka 8
Inför sommaren	27 april / 3 maj	vecka 21
Inför hösten	27 juli / 3 augusti	vecka 34
Inför vintern	19 oktober / 26 oktober	vecka 46

## SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2022:4

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, [anders.futurefalun@outlook.com](mailto:anders.futurefalun@outlook.com)

Redaktion:

Inger Söderlund, [inger.soderlund@journalisterna.com](mailto:inger.soderlund@journalisterna.com)

Hans Kinell, [hans.kinell@telia.com](mailto:hans.kinell@telia.com)

Margareta Nissby, [margareta.nissby@telia.com](mailto:margareta.nissby@telia.com)

Bo Bävertoft (webbplatsen), [bo.bavertoft@bahnhof.se](mailto:bo.bavertoft@bahnhof.se)

Per Börjesson (webbplatsen), [perbo@telia.com](mailto:perbo@telia.com)

Barbro Carnehag (annonser), [barbro.carnehag@gmail.com](mailto:barbro.carnehag@gmail.com)

Margreth Lindgren (gruppmejl), [evmargreth@gmail.com](mailto:evmargreth@gmail.com)

