

# INFÖR VINTERN



*"Kul på hjul" heter SPF Seniorerna Faluns nystartade cykelgrupp. Höstens sista cykeltur gick till Puttbo och Lilltorpet. Läs på sid 24-25.*

## Styrelse 2023

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
	Göran Mossberg	070-529 9054
<b>Revisorer:</b>	Tomas Lorenz (smkall)	070-527 3437
	Ingegerd Lindfors	076-197 7400
	Carola Ericsson (ers)	070-515 8769

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

Expeditionskommittén:	Karin Malmgren	070-621 1248
Friskvårdskommittén:	Hans Thors	023-179 26
Husgruppen:	Anders Runström	070-266 9450
Informationskommittén:	Inger Söderlund	070-339 1870
KPR/Pensionärsrådet:	Kent Karlsson	023-79 31 80
Körkommittén:	Stina von Post	076-805 0109
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregistret:	Eva Andersson	070-634 0194
	och Irene Malmberg	070-563 4479
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Anders Runström	070-266 9450
Studiekommittén:	Peter Olofsson	073-445 7658
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Yvonne Törnqvist	070-364 3905

## 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 25 december 2023 – 7 januari 2024 endast torsdagar)</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.spfseniorerna.se/falun">www.spfseniorerna.se/falun</a>
Bankgiro:	690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

---

### 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)

## Ordföranden har ordet

**Det är bara att konstatera** att tiden går fort. Första snön har fallit under gårdagskvällen och natten. Sista numret av MedlemsNytt för 2023 ligger framför er.

Det är ofrånkomligt att inte ta upp vad som sker i vår omvärld. På hemmaplan börjar utvecklingen också mera verka som en krigssituation. I dag gäller det inte bara dem som tillhör gängen utan också personer som råkar befinna sig på fel plats vid fel tidpunkt. Våldet har blivit allt mera brutalt och urskiljningslöst. Politiken visar sig som vanligt inte kunna samla sig och hantera våra stora problem. Fortfarande är man mera präglad av sitt intresse för egen vinning och makt än att samlas och lösa stora problem.

Även utanför vårt land verkar krig och oroligheter bli ett allt vanligare inslag där civila människor blir de mest utsatta. Inte minst gäller det kvinnor och barn. Det är en oroande trend att även krigens tidigare regler inte längre tycks gälla att freda civila mål. Grymheterna saknar gränser och hur påverkar det oss människor att ständigt påminnas om denna utveckling?

**I perspektivet av** denna utveckling är det av största vikt att kunna ha tillgång till sådant som skapar samhörighet, glädje och tro på allt positivt som finns omkring oss. Här har vi som förening ett stort ansvar att kunna skapa de alternativ som bidrar till att ge samhörighet och något att kunna se fram emot med glädje. Våra fantastiska kommittéer fortsätter att skapa alla de alternativ som vi hoppas tillfredsställer de flestas önskemål. Jag vet att det fortfarande finns önskemål som vi ännu ej lyckats tillfredsställa. Dans är något som

ofta tas upp som önskemål och jag ser att vi skall kunna tillfredsställa detta önskemål 2024.

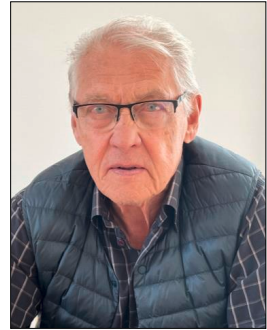
Det är initiativ från er medlemmar som vi fångar upp, såsom cykelturer som kunde förverkligas under 2023 och säkerligen blir en återkommande aktivitet.

Ett annat är att starta en stick/virkagrupp liksom en ytterligare KGGK-grupp (Karlur, Grabbar, Kompisar). Läser du detta och är intresserad av att delta så hör av dej till någon av oss i styrelsen.

**Även i år har vi fått** ett statsbidrag beviljat. Förutom bidrag till 80+utflykten och fikagruppens resa kommer vi att kunna upprepa jultallriken för 110 personer vid två tillfällen. De två pubkvällarna under hösten har också kunnat ta del av bidraget liksom viss kompletterande utrustning i Wallmanssalen.

Socialstyrelsen har aviserat att bidrag även finns att söka för 2024, vilket styrelsen tagit beslut om att även göra denna gång.

**Något som gläder oss** mycket är att återkopplingen från våra nya medlemmar varit så stor när det gäller svarsfrekvensen. Över 100 svar har inkommit och cirka 50 personer kom till vår träff för att bland annat höra på ett föredrag om vikten av motion för äldre samt information om vår verksamhet. Hoppas att vi kan se resultatet som ett led i att vi föränd-



rat upplägget för att möta nya medlemmar.

**När det gäller föreningsbidraget** har vi informerats vid senaste KPR om att de resterande 30 kronorna kommer att betalas ut. Ett beslut som vi samtliga seniora organisationer yrkat på. I detta fall kan vi säga att en aktiv påverkan har lett till ett av kommunen förnuftigt beslut. En bra dialog har inletts inom KPR-au:s möten gällande arbetsformerna inom KPR. Syftet är att denna verksamhet skall bli mera handlingsinriktad och därmed komma till beslut och avslut i skilda frågor. Vidare skall ansvarsfördelning och tidplaner bli tydliga. Ärenden av mera informativt slag skall hänvisas till KPR som mera är ett storforum. Vi ser fram emot ett bra utvecklingsarbete i denna del.

**Denna tid på året** är det också vår planering för kommande verksamhetsår 2024. Vi har mött våra verksamhetsföreträdare för att informera om var vi står ekonomiskt och lägga fast arbetet inför vårt årsmöte i februari månad. Här gäller det att summera 2023 i verksamhetsberättelser och ange verksamhetsplaner för 2024 samt avge budgetförslag för kommande år. Jag kan konstatera att flera av våra kommittéer redan är långt komna i sina planer för nästa år.

**När det gäller SPF:s** organisation totalt sett finns anledning till oro. Det jag främst tänker på är den utveckling som sker på förbunds nivå. Här pågår en expansion med anställda strateger med skilda uppgifter. Denna påbyggnad ställer i sin tur krav på insatser från såväl distrikten som föreningarna. Båda dessa nivåer arbetar helt på ideell bas, medan alla dessa strateger, som

de kallas, är avlönade. Erfarenheten av vissa insatser från dessa strateger är inte direkt imponerande.

Här finns en utveckling som verkligen behöver tas upp. Att rekrytera och öka medlemsantalet är direkt avgörande av vad som kan erbjudas lokalt och i mycket liten grad av vad som åstadkommes centralt.

Här krävs en noggrann genomgång av vad som skall ske centralt och vad som är distriktens uppgift. De lokala föreningarnas uppgift är mera tydlig av naturliga skäl. Dock skall föreningarna inte belastas med stöd till den centrala nivån som har tveksam nytta. Denna fråga har jag lyft för att diskuteras på kommande ordförandekonferens inom distriktet.

**Avslutningsvis vill jag** ta tillfället i akt och tacka alla som på olika sätt lagt ner ett stort arbete för att vår förening fortsatt har en så fantastisk bredd i sin verksamhet. Tack till alla medlemmar som visar sin uppskattning genom medverkan i våra aktiviteter och kommer med goda förslag. Jag vill även betona vikten av att alla medlemmar bidrar till att kroka arm med någon som ni bedömer skulle ha behov av att delta i någon av våra aktiviteter. Den insatsen är guld värd i arbetet att motverka den ofrivilliga ensamheten. Det är det arbete vi får statligt bidrag för.

**Även detta år** känns det angeläget att påminna om att var och en funderar över hur ni med all erfarenhet och kompetens kan bidra till en fortsatt utveckling för SPF Seniorerna Falun.

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

*Anders Sätterberg, ordf*



## KALLELSE TILL ÅRSMÖTE



Tisdag 13 februari 2024 kl 13.30:  
Årsmöte i Nybrokyrkan  
med sedvanliga årsmötesförhandlingar.  
Kören sjunger. Kaffe serveras.

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på föreningens webbplats  
och på expeditionen minst 2 veckor i förväg.

Anmälan tidigast 1 februari och senast 8 februari via vår anmälningsrutin  
på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).



### Första advent: Adventssånger

med SPF- och PRO-körerna tillsammans med  
Kulturskolans barnkörer på Stora torget  
söndag 3 december kl 15.00.  
Välkomna!

## MEDLEMSMÖTEN

Från och med januari kommer våra medlemsmöten att äga rum i  
**Wallmanssalen, Åsgatan 37**, andra torsdagen i månaden kl 13.30  
(*obs: ny veckodag*), om inte annat meddelas.

Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med  
medlemsmötena när så är möjligt.

Onsdag 13 december kl 16.00 (*obs: tiden*), Nybrokyrkan:

Traditionsenligt Luciafirande

med Kulturskolans ungdomskör. Föreningen bjuder på glögg, pepparkakor,  
lussebulle och kaffe.

**Anmälan fr o m 28 november t o m 7 december** via vår anmälningsrutin på  
webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Max antal 150.

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77*

Torsdag 11 januari kl 13.30, **Wallmanssalen**: "Synen hos äldre"

Eva Bonthron, tidigare ögonläkare på Falu Lasarett, föreläser.

**Anmälan fr o m 12 december t o m 21 december** via vår anmälningsrutin på  
webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Max antal 80.

*Information: Kristina Wallman, tel 070-288 88 28*

Tisdag 13 februari kl 13.30, Nybrokyrkan: Årsmöte

Kören sjunger. Kaffé serveras.

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

*Information: Styrelsen*

Torsdag 14 mars kl 13.30, **Wallmanssalen**: Foror

Museimannen och väghistorikern Jan-Olof Montelius berättar om foror, dvs förbönder som körde malm till bruken i Bergslagen eller till Rösos.

**Anmälan fr o m 20 februari t o m 5 mars** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Max antal 80. *Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54*

## ANDRA ARRANGEMANG

Torsdag 23 november (*obs: nytt datum*) kl 17.30-21.00:

Konsert med "Elda med höns", Gamla Elverket, Ölandsgatan 8

"Elda med höns" är namnet på det legendariska proggbandet från Falun som startade 1970, och även namnet på deras första album från 1975.

**Kostnad: 175 kr.** *Betalas till bg 690-3330 senast när anmälningsstiden går ut.*

Möjlighet att köpa soppa med tillbehör och/eller fika under kvällen.

Max antal 86.

**Anmälan fr o m 17 oktober t o m 7 november** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).

*Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08*

Tisdag 5 december och torsdag 7 december kl 16-18:

Jultallrik och underhållning med "Trio Fobi", Bergslagsmässen, Troztgatan 13

Detta är en repris på förra årets arrangemang och en aktivitet i projektet med syfte att minska ensamhet. 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 110 personer/tillfälle.

"Trio Fobi" består av Sven-Erik Borg, Kaare Andersson och Hasse Karlin.

De kommer från Borlänge och underhåller med musik och sång till kaffet.

**Anmälan fr o m 14 november t o m 28 november** via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45 (öppettider se sid 2).

*Obs: En person per anmälningsblankett. Ange på anmälan ev. allergier.*

*Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77*

Januari 2024: Information och förevisning av elbilar

vid två tillfällen. Tid och plats meddelas under december. 12 personer/gång.

*Information: Stina Karlsson, tel 072-542 89 64*

Söndag 11 februari kl 14-16, **Wallmansalen**: Kafferep med sju sorters kakor bakade av Trivselkommitténs damer.

”Gamla Godingar” underhåller med blandat och gott i musikform.

**Kostnad: 125 kr.** Betalas till bg 690-3330 senast när anmälningstiden går ut.

**Anmälan fr o m 23 januari t o m 6 februari** via vår anmälningrutin på webben eller till expeditionen 023-690 45, 690 45 (öppettider se sid 2).

Max 65 personer.

*Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54*

Lördag 16 mars kl 17, Kulturhuset tio14: St. Patrick's Day

Vi planerar att fira St. Patrick's Day en dag innan, men på samma sätt som förra året med mat och underhållning av Plastic Paddy. Det var lite trångt förra året, men vi kommer lösa detta på ett annat sätt. Max antal 140.

Närmare information om anmälan och kostnad kommer via gruppmejl, i appen och på webbplatsen.

*Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08*

Pubaftnar – januari och april

Vi planerar två pubaftnar med underhållning i Wallmansalen, en i januari och en i april. Tidpunkt och kostnad kommer via gruppmejl, i appen och på webbplatsen.

---

För mer information kontakta gärna expeditionen eller programkommittén Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

---

## TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

### TISDAGSFIKA

SPF bjuder på fika och samvaro varje tisdag – obs! även 26 december – kl 14-15 i SPF:s lokaler på Åsgatan 37. Hembakat bröd.



**PROMENADERNA** upphör tillfälligt fr o m 7 november p g a risk för halka. Datum meddelas när de återupptas.

### GEMENSAM LUNCH

Fortgår varannan fredag kl 13.00 – 24 nov, 8 dec, 22 dec osv. Sopplunch/buffé på Gamla Elverket, Ölandsgatan 8. *Ingen föranmälan behövs.*



Undrar du över något? Ring Anna Maria Wahlberg, Trivselkommittén, tel 070-250 78 92.

## LÄSTIPSTRÄFFAR

Välkommen du som vill dela och få lästips av andra!  
Vi träffas **sista torsdagen i varje månad kl 13**,  
undantaget december.



Har du inget tips att ge, får du garanterat lästips med dig hem.  
Alla är välkomna! Ingen anmälan behövs.

Plats: SPF-lokalen på Åsgatan 37, en trappa upp till vänster (hiss finns).

Kontaktperson: Ulla Moberg, tel 070-271 23 58.

---

## KÖRSÅNG

SPF-kören för dig som vill sjunga i stämmor. Vi träffas och övar på tisdagar  
kl 13.30-15.30 i Nybrokyrkan. Avgiften är (för närvarande) 350 kr per termin.  
Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck leder kören som består av ett  
50-tal medlemmar i fyra stämmor.

Är du intresserad av att delta, kontakta Stina von Post, tel 076-805 01 09.

---

### Trevlig höstkoncert i Nybrokyrkan

Vad är väl trevligare än en  
liten körkoncert en grå-  
mulen hösttisdag? Det var  
vad SPF-kören bjöd på den  
24 oktober.

Vi som kommit till Nybro-  
kyrkan fick en trevlig och  
välljudande stund med  
sånger på temat tröst, ge-  
menskap och internationell  
hjälp eftersom det var FN-  
dagen just den här dagen.



SPF-kören, här under ledning av Heléne Grönqvist.

Kören varvade allsånger med egensjungna sånger, så vi fick sjunga Tove  
Janssons och Erna Tauros vemodiga och vackra *Höstvisa* och *Vänskap* med  
musik av Joseph Haydn och text av Ulla Hornborg, och eftersom Evert hade  
namnsdag också *Min älskling du är som en ros* av Evert Taube, medan kören  
bland annat sjöng *Bridge over Troubled Water* av Simon och Garfunkel och  
som extranummer *Good Night Sweet Heart*.

Kören leddes som vanligt av Gudrun Domar och Heléne Grönqvist och på  
pianot fanns Johan Stenbeck, som också fick spela solo i tre *Sommarskyar* av  
Ture Rangström.

Det var ingen lång konsert, med en ljusglimt i en grå eftermiddag.

*Text och foto: Inger Söderlund*

# SING!

Möt julen med

# SOLALA



och Faluns barbershopkörer



**Copper Town  
Harmony & Falu Miner  
Chords**



**Kulturhuset tio14, Falun**

"Stadsteatern / Folkets Hus" stora scenen.

**Sönd. 3/12 kl. 15 och 19**

**Biljetter på nortic.se  
eller hos Dalarna Design  
Falugatan 1 Falun**

Pris: Vuxen 395:-, barn (-12 år) 195:-  
inkl. serviceavgift

Ev. överblivna biljetter vid entrén.

Länk till biljetter



I samarbete med



## RESOR

**Anmälan** görs genom webbanmälan ([www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.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 företräde 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** erlaggs 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 och dylikt får du också stå för, om inte biljetten kan säljas. Vid längre resor gäller andra avbokningsregler.

### JULBORDSRESA 27-28 NOVEMBER

Resan har publicerats på vår webbplats, i appen samt i gruppmejl.  
Anmälningsstiden avslutades den 2 november.

INFORMATIONSDAGEN om planerade resor ställs in .  
Vi kommer i stället att göra en enkät längre fram  
för att fånga upp synpunkter och önskemål.

### ANDRA FÖRENINGARS RESOR

I mån av plats är du välkommen att delta i de resor som annonseras av de olika föreningarna i distriktet. På vår förenings resesida på webben finns en länk till distriktets resesida.

## Björborevyn BUS OCH GODIS

söndag 11 februari

Ensemblen är i stor sett intakt sen förra gången. Det är ett taggat gäng som kommer att ge allt för att leverera både skämt och allvar, igenkänning och överraskningar i en blandning där allt kan hända.

**Totalpris per person: 530 kr** inkl kaffe och smörgås innan föreställningen.

**Anmälan tidigast 23 november och senast 4 januari** via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Max 50 deltagare.

**Ansvarig:** Anders Runström, tel 070-266 94 50.



## DEN SVENSKA SÅNGBOKEN, Gävle Konserthus

söndag 24 mars



En hyllning till den svenska sångboken med Kalle Moraeus, Gunilla Backman och Johan Boding. En resa genom vårt musikaliska arv och den enorma skatt av musik och sång som ligger bevarad där. Varmt välkomna till en helkväll med mycket glädje, känslor och allsång!

**Pris: 950 kr** exkl mat (slutligt pris har ännu inte kunnat ges på mat i konserthuset). Max 50 och min 35 pers.

Med på bilden även Mikael Nord Andersson

**Anmälan tidigast 30 november och senast 15 februari** via vår anmälningsrutin på webben eller direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

**Ansvarig:** Meta Nordlöf, tel 076-801 09 29, [meta0449@gmail.com](mailto:meta0449@gmail.com)

### PLANERADE RESOR 2024

Följande resor är under fortsatt planering:

Resa:	Längd:	Ansvarig:
Opera Oslo 2 maj	3 dagar	Kent Karlsson
Järvsö 27 maj	2 dagar	Meta Nordlöf
Dalsland vecka 24	5 dagar	Roland Gyllenhammar
Hemlig resa juli	1 dag	Gunnar Helgesson
Vilnius början augusti	3 dagar	Kent Karlsson
Birka slutet augusti	2 dagar	Ulla Immler
I Bellmans fotspår början sept	1 dag	Roland Gyllenhammar
Ludvika oktober	1 dag	Ulla Immler
Prag november	3 dagar	Roland Gyllenhammar
Julresa nov-dec		Reseledare ej bestämd

Mer information om resorna kommer på vår webbplats och i MedlemsNytt.

### Får du våra gruppmejl?

Vi skickar dem en gång i veckan, oftast på måndagar. Får du dem inte? Det kan bero på:

- **Fel e-postadress** är registrerad i medlemsregistret (du kanske har bytt adress). Kolla själv eller ring till vår expedition så får du hjälp.
- **Din brevlåda är full.** Öppna den och kolla, radera gammal post som bara ligger där oläst.
- Eller har du helt enkelt **inte anmält din e-postadress?** Ring vår expedition så får du hjälp.



# SOFT OFFICE

*markiser & gardiner*



- ◆ Markiser
- ◆ Parasoller
- ◆ Terrassvärmare
- ◆ Persiennor
- ◆ Gardiner
- ◆ Rullgardiner
- ◆ Lamellgardiner
- ◆ Plisségardiner

*Richard Notenboom*

Ring och boka ett kostnadsfritt hembesök så hjälper vi dig att hitta rätt gardin eller solskydd som passar din bostad.

**WWW.SOFT-OFFICE.SE**

Norra Järnvägsgatan 31, 791 35 Falun, Telefon: 023-661 60 10 ● Öppettider enligt tidsbokning

I samarbete med



# TEKNIKHJÄLP.SE

Vi hjälper dig med all din teknik i Falun/ Borlänge-området, med omnejd

- ✓ Windows, Mac, Linux/UNIX
- ✓ Tv, surfplattor, mobiltelefoner
- ✓ Ljudsystem, mediaanläggning
- ✓ Datorer, kontorsutrustning
- ✓ Vi hjälper företag och privatpersoner

Telefon: 076 - 028 98 19

E-post: [info@teknikhjalp.se](mailto:info@teknikhjalp.se)



300 kr/tim efter RUT-avdraget



VÄLKOMMEN ÖNSKAR  
MATTIAS & VERONICA  
MED PERSONAL



VÅR BEHÖRIGA  
ELEKTRIKER HJÄLPER  
DIG MED  
INSTALLATIONEN

STOR SORTERING • LAMPRENOVERING • LUSKONSULTATION FÖR HEM & TRÄDGÅRD



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

**LAMPSHOPEN**  
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30

## STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På SPF Seniorerna Faluns webbplats finns en länk till Vuxenskolan webbplats där aktuellt program presenteras.  
Obs: När cirklarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN	<p><b>Föransöjan 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 när 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 Vuxenskolan 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>

***Vi är tacksamma om du som anmält dig till en cirkel eller kurs men INTE kommer att delta, meddelar detta tidigt eftersom andra kanske står i kö.***

### LINEDANCE

Linedance är en kul dansform med upprepade sekvenser av steg som en grupp gör tillsammans stående i linje, därav namnet linedance. Denna grupp är för fortsättare och er som dansat linedance tidigare. Vi lär oss grunderna och lättare danser tillsammans.

***Onsdagar kl 9.30-10.30 (12 träffar). Start: 17 januari.***

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal.

Ledare: Gun Klingström Jansson, Jan Bunner. Kostnad: 200 kr.

### TÄLJA I TRÄ - för nybörjare

### Intresseanmälan

Välkommen du som är nybörjare att lära dig mer om att tälja i trä.

Vi lånar slöjdsalen på Kulturhuset tio14 och lär oss tälja i färskt trä. Vi skapar köksredskap som exempelvis skedar.

Plats: Slöjdsalen på Kulturhuset tio14. Kostnad: 350 kr. Ledare: Mats Nygren.

***Välkommen med din intresseanmälan så återkommer vi när vi vet mer.***

## **TÄLJA I TRÄ - för fortsättare**

**Intresseanmälan**

Välkommen att lära dig mer om att tälja i trä, du som vill återuppväcka ditt intresse för att tälja eller har erfarenhet sedan tidigare av att tälja.

**Torsdagar kl 9.30-12.00 (10 träffar). Start meddelas senare.**

Plats: Slöjdsalen på Kulturhuset tio14. Ledare: Mats Nygren. Kostnad: 350 kr.

## **GULDKANT PÅ TILLVARON ... eller mera livslust!**

Som pensionärer har vi nu tid att göra allt det där roliga som vi kanske inte hade möjlighet till under de mest aktiva åren. Låt oss nu ta fram 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 att anmäla ditt intresse. **Start meddelas senare.**

## **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.

**Måndagar kl 13.00-15.30 (12 träffar). Start: 22 januari.** Ledare: Lena Larsson.

## **HANDARBETE: TEXTILA HANTVERK**

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

**Tisdagar kl 10.00-12.30 (12 träffar). Start: 23 januari.** Ledare: Inger Tengqvist.

## **RUNNBYGDENS HISTORIA**

**Intresseanmälan**

Nyligen har Björn Ericson gett ut boken *Människor, metaller, vatten & skog, Runnbygden under 10 000 år* som ger en sammanhängande bild av vad som hänt i bygden från stenåldern till idag. Vad har människor levt av och hur har de nyttjat de väldiga tillgångarna naturen erbjudit, vad har varit utmanande och vad ligger till grund för bygdens utveckling till idag?

Nu kan du delta i en studiecirkel med utgångspunkt i boken, med Björn Ericson som cirkelledare. Studera hur ett litet område i vårt land var med och påverkade landets utveckling under långa perioder. Hur koppar, stål och skog bidrog till att bygga landet rikare. I skuggan växte också två stora städer upp i en slags symbios – Falun och Borlänge – med stöd av en stor del av Dalarna.

Ledare: Björn Ericson. Kostnad: 350 kr (boken ingår)

**Välkommen med din intresseanmälan!**

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

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

**Studiecirkel med nybörjare (platser kvar)**

**Torsdagar kl 10.00-12.15 (12 träffar). Start: januari.**

Ledare: Kristina Wendelius. Kostnad: 840 kr.

## MÅLA AKRYL OCH AKVARELL - för fortsättare

Tillsammans inspireras och provar vi på att måla i teknikerna akryl och akvarell. Här träffas vi som har erfarenheter från tidigare och vill utveckla vår förmåga och kunskap. Varannan träff är ledarledd och varannan träff gör grupperna på egen hand. Ett flertal grupper pågår. Tid och datum för start meddelas till deltagarna.

## SKAPA I LERA (heldag)

Nyhet!

Vi träffas under en heldag för att ägna oss åt att skapa i lera tillsammans. Du får knåda i lera och skapa figurer i en terracottafärgad lera som är mjuk och skön att arbeta med. Ett tunt skikt av uppslammad vit lera penslas på godset medan det fortfarande är fuktigt. När konstverken torkat kommer de att brännas. Vi kommer inte att dreja. Under dagen tar vi paus för fika och lunch som du som deltagare tar med. Vi erbjuder flera tillfällen och du anmäler dig till *ett* av dem. Träffarna är heldag, kl 9.00-16.00. Valbara datum:

11 december 2023

12 februari 2024

15 april 2024

15 januari 2024

11 mars 2024

Ledare: Lena Söderlund. Kostnad: 200 kr.

## SKRIVARVERKSTAD - skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi

Vi träffas i en liten cirkel där vi tillsammans väljer en uppgift inför kommande träff. När vi träffas går vi igenom och diskuterar vad vi skrivit. Skrivtips, snabba skrivövningar och trevligt umgänge. Du behöver ha tillgång till e-post samt ha möjlighet att skriva dina texter på dator hemma.

**Torsdagar varannan vecka kl 14.00 – ca 16.15 (7 träffar).** Start meddelas senare.

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 att komma vidare i din forskning, vare sig du är nybörjare eller har släktforskat innan. Kursen tar också upp grunderna i att släktforska med DNA-test. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kursstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

**Onsdagar varannan vecka kl 13.30-16.00 (6 träffar). Start: 17 januari.**

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad: 1000 kr.

## SLÄKTFORSKNING MED DNA-TEST - fortsättning

Välkommen du som har släktforskat tidigare och som vill få stöd i ditt fortsatta sökande. Vår erfarna ledare ger dig verktygen för att komma vidare i din forskning eller konsten i att släktforska med hjälp av DNA-test. Du ges behörighet att använda *Arkiv Digital – grundabonnemang* under kursstiden. Abonnemangskostnaden ingår i deltagaravgiften. Ta med egen dator eller ev surfplatta. Datorvana krävs.

**Onsdagar varannan vecka kl 10.00-12.30 (6 träffar). Start 17 januari.**

Ledare: Lars Ungerswen. Kostnad 1000 kr.



## LÄR DIG TYDA DITT DNA-SVAR

Nyhet!

Har du gjort ett DNA-test för att ta reda på mer om dina släktband?

Har du fått svar men har svårt att tyda det? Nu bjuder vi in till en eftermiddag där du tillsammans med kunnig ledare får vetskap om hur du tyder svaret. Du får även tips på hur du kan gå vidare och ta reda på mer utifrån vad ditt svar visar. Ta med ditt DNA-svar så lär vi oss läsa detta tillsammans.

**Torsdag 1 februari kl 13.00-16.00.** Ledare: Lars UngerSwen. Kostnad: 150 kr.

## OPERAKUNSKAP

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.

**Måndagar varannan vecka kl 10.00 – ca 14.00 (7 träffar). Start: 19 februari.**

Ledare: Ingegerd Perlmalm.

## FOTA MED SYSTEMKAMERA - grund

Nyhet!

Välkommen till denna grundkurs i att fota med systemkamera.

Den här kursen är för dig som har en digital systemkamera och vill kunna använda din kameras inställningsmöjligheter för riktigt bra bilder. Vi lär oss kamerans grunder och hur du bäst skall utnyttja olika exponeringsinställningar för olika typer av motiv.

Vi planerar för tre träffar med start i februari. Kostnad tillkommer.

*Välkommen med din intresseanmälan så får du en inbjudan när vi vet mer!*

## HUNDEN OCH JAG - hitta samspel och ha kul tillsammans

Nyhet!

Har din hund behov av att aktiveras på nya och roliga sätt? Kan du ibland känna att du inte räcker till för det din hund behöver? Vi planerar för en cirkel där du och din hund tillsammans hittar samspel.

Oavsett om du har lite tid eller liten energi så kommer du gå från denna cirkel med massor av tips och trix kring hur du kan aktivera din hund i vardagen. Ledaren är hundbeteendeanalytiker och instruktör som guidar dig och din hund till att ha roligt tillsammans. Du behöver inte ha några förkunskaper utan kom som du är, och ta med dig hunden. Vi planerar för fem träffar med start i april. Kostnad tillkommer.

*Välkommen med din intresseanmälan så får du en inbjudan när vi vet mer!*

## BOKCIRKEL - "SIDA UPP & SIDA NER"

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

Vanligen sker träffarna en gång i månaden.

Ledare: Ulla Moberg.

## FUNKTIONELL YINYOGA FÖR SENIORER, på eller med stol

Den funktionella inriktningen leder till en mer uttalad kroppsmedvetenhet som samtidigt stärker den mentala koncentrationen. Vi använder stol som hjälpmedel och matta vid behov. Vi utför övningar med slow stretch som är väl anpassat för oss seniorer. Passar både män och kvinnor. Under passet varvar vi teori med praktik.

**Onsdagar kl 10.45-11.45 (8 träffar). Start: 24 januari.**

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Ledare: Iréne Sturve. Kostnad: 420 kr.

## FUNKTIONELL YINYOGA FÖR SENIORER (på matta)

Den funktionella inriktningen leder till en mer uttalad kroppsmedvetenhet som samtidigt stärker den mentala koncentrationen. Här får du utöva en slags yogisk fysioterapi. En skön – och ibland mindre skön – slow stretch. Passar både män och kvinnor. Teori varvat med praktik. Vi utför positionerna på yoga-matta på golvet, så du måste kunna ta dig ner på och upp från golvet.

**Måndagar kl 14.30-15.45 (10 träffar). Start: 22 januari.**

Plats: Britsarvsgårdens gymnastiksal. Deltagaravgift. Ledare: Irene Sturve.

**Obs: Anmälan till denna yinyoga på matta görs direkt till ledaren,  
e-post: irene@sturve.se eller telefon 070-654 10 32.**

## BOKCIRKEL FÖR DECKARVÄNNER

**Efterlysning!**

Vi söker dig som skulle vilja vara ledare för en bokcirkel med tema deckare. Som ledare håller du i träffarna och diskussionerna samt samordnar gruppen. Är du nyfiken och vill veta mer, hör av dig så berättar vi mer. Kontakta Studieförbundet Vuxenskolan via [falun@sv.se](mailto:falun@sv.se) eller tel 023-222 46.

Utbudet utvecklas hela tiden. Startdatum för 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)).

---

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

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

I **Kalendern** på webbplatsen finns alla kommande aktiviteter presenterade i datumordning.

## Följ oss på Facebook



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

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

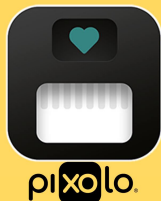
**Har du inte Facebook?** Då kan du följa föreningens facebookinlägg på [www.spffalun.se/facebook-flode/](http://www.spffalun.se/facebook-flode/)

*Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson*

**BILDER FRÅN MOBILEN-ENKELT!**

**FÖRST I SVERIGE**

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



**FOTO i BILD**  
SEDAN 1950

ÅSGATAN 12 791 71 FALUN  
023 - 71 12 21



**Halva  
priset efter  
RUT-avdrag**

**Vi söker  
snöskottar-  
veteraner**

**Boka vårt  
snöskottnings-  
abonnemang!**

VI RYCKER UT MED AUTOMATIK  
NÄR DET SNÖAT



**veterankraft**

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

# Lägg till en god vana, köp ditt träningskort idag!

**Pensionär Träningskort från 255 kr/mån  
Klippkort, 10 gånger – pensionär 750 kr.**

Välj bland över 70 pass/vecka  
Nyckelgymmet alla dagar 05.00-23.00  
för dig med nyckelgymsavtal)  
Träningsappen Friskis Go - träna när och var du vill.  
Ny utrustning till stora delar av gymmet



VI SES PÅ FRISKIS - En ideell förening som både berör & vidrör. Kom precis som du är. Vi har något för alla! ♥

# 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 harlottats fram. Se vinstlistan på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) och i detta nummer av MedlemsNytt (nästa sida).

Du som har vunnit kan hämta ut din vinst på SPF Seniorernas expedition (Åsgatan 37, 791 71 Falun). Öppettider: se sidan 2.

**Period 2 Vinter pågår till 31 mars 2024.** Behöver du nytt motionskort kan du skriva ut det från vår webbplats ([www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)). Om du inte har dator eller skrivare kan du kontakta 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 9 april 2024.**

**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 Örebro med 21 deltagare från vår förening. Det blev inga medaljer i år men alla våra deltagare gjorde mycket bra insatser med många fina placeringar i de olika klasserna.

I **boule** spelas en årlig föreningstävling. Den har inte spelats när detta MedlemsNytt ges ut.

**Boule:** Våra boulare är i full gång med spelet i inomhushallen på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 9.30** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika.

Efter juluppehållet startar spelet **tisdagen den 9 januari**. Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 236 76.



---

## Vinnare i Motionslotteriet 1 april – 31 augusti 2023

1 Gunilla Back Kinell	15 Tomas Lorenz	29 Ingela Asp
2 Britta Udd	16 Gun Klingström Jansson	30 Per Liliendahl
3 Sven-Erik Strömer	17 Sonia Hedberg	31 Christin Gustavsson
4 Marie Wredelius	18 Bengt Stenerhag	32 Anna Kihlén
5 Anneli Tibblin	19 Lena Billing	33 Britta Skoglund
6 Christer Backman	20 Inger Larshans	34 Karin Lorenz
7 Stina Heldemar	21 Lena Skytt	35 Britta Hallpers
8 Marie Kellner	22 Carl-Göran Bergström	36 Britta Lindskog Morell
9 Margareta Johansson	23 Hans Thors	37 Olle Larsson
10 Isobel Lejbro	24 Britta Haag	38 Kristina Bryggare Nyström
11 Kerstin Magnusson	25 Kristina Daniels	39 Ann-Christin Olofsson
12 Inger Larsson	26 Alf Andersson	40 Sven Hillner
13 Birgitta Morell	27 Pirkko Stenerhag	
14 Solveig Blid	28 Karin Torhall	

---

**Bowling:** De som vill bowla är nu hänvisade att åka till Maserhallen, Borlänge. Vi har tider på fredagar kl 10, kl 11 och kl 12. Varje start kostar 40 kronor. Vårsäsongen startar **fredag 12 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)



### Längdskidåkning 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 åkte vi från början på januari till mitten av mars och vi hade två lag som åkte StafettVasan.

Förra året hade vi ett samarbete med Falu IK Skidor med teknik och balansträning på Lugnet. Det är tänkbart att det kommer att upprepas i vinter.

**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.



### **Volleyboll**

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

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

### **Funktionell träning**

Deltagarantalet har under hösten varit lågt. Det finns plats för flera i gruppen. Att röra sig är både roligt och viktigt. Kom och prova!  
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 **8 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 **måndag 8 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 är nu förlagd till badhuset på Lugnet. Vi har sex grupper och alla är förlagda till Rehabassängen.

Tider för de olika grupperna:

Tisdag: kl 18.00-18.45 och 18.45-19.30

Onsdag: kl 15.00-15.45 och 15.45-16.30

Torsdag: kl 15.15-16.00 och 16.00-16.45

Vid varje tid finns plats för 17 deltagare. Varje grupp får 12 ggr, dvs 12 veckor.

Avgift: 500 kronor

**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.





## Gym i Slätta

Sedan slutet av oktober har SPF tid i gymmet på Slätta för medlemmar **varje måndag och torsdag kl 10-11**. Dessa tider gäller i första hand till 31 dec 2023. Fortsättning följer sedan efter nyår fram till juni, troligen samma dagar och tider. **Avgift:** 275 kr för två ggr i veckan och 140 kr för en gång/vecka. Denna avgift gäller till och med 31 december 2023.

Från 1 januari 2024 till och med 6 eller 13 juni 2024 betalas samma engångsavgift som under hösten 2023, dvs 275 kr resp 140 kr.

## Gåfotboll

Med stöd av Korsnäs IF har nu gåfotbollen flyttat inomhus. Spelplats är C-hallen i Lugnets sporthall på **tisdagar kl 10.00-11.00**. Ta med eget fika.  
Kontaktperson för SPF: Kerstin Andersson, tel 070-358 5450



## Intresserad av att spela Padel eller Bordtennis?

Finns intresse av att spela padel eller bordtennis kan föreningen starta en grupp för detta.



**Padel** spelas i Dala Padel Arena, Stortallsvägen 3. Man betalar per timme och det är relativt lätt att få tider på vardagar.

**Bordtennis** spelas i regementets idrottshall, Soldatvägen 10, måndag och torsdag kl 18 30-20.30. Här finns tillgång till 16 bord. Man betalar en medlemsavgift för att få spela.

**Intresserad?** Kontakta i så fall Dick Junholm i Friskvårdskommittén, mobiltel 0762-978 663 eller e-post: [dick.junholm@telia.com](mailto:dick.junholm@telia.com).

---

## SPF testade halkkörning

SPF Daladistriktets medlemmar har kunnat testa halkkörning vid halkbanan på Ingarvet vid tre tillfällen i september.

**Först instruktioner om** själva övningen och en teorigenomgång som gav inblick hur otroligt viktigt det är att verkligen använda bilbältet och inte glömma bort dem som sitter i baksätet. En förevisning om vad som händer med lasten vid inbromsningar och olyckor fick oss att tänka på att placera tunga matkassar i bagageutrymmet så långt in som möjligt. Vid en inbromsning blir allt som ligger löst i bilen tungt och kan förorsaka stor skada på dig som förare men också på passagerare. Några av oss fick prova på att sitta fastspända med bälte i en vagn som i 7 km/tim tvärbromsar. Krafterna blir väldigt stora. Har du mobilen löst i bilen får den vid en inbromsning så stor kraft att den kan ge kraftiga skador.

Så till själva halkkörningen. Vi började med att öva oss att bromsa så hårt som vi kunde. Det var inte så lätt. Därefter provade vi vattenplaning i 70 km/tim. Sedan övergick vi till att köra på underlag som skulle likna is på en 50 km-väg. Vi avslutade med att köra i 70 km/tim och bromsa vid utsatta koner och samtidigt väja för en lastbil 15 meter bort. Bromsa gick bra men att samtidigt väja för lastbilen var svårare.

Inger Strandmark SPF Falun Anders Runström SPF Daladistriktet

## Seniorgolfens avslutning lockade många till spel

Samuelsdals populära Seniorgolf hade sin officiella avslutning den 27 september. SPF:s Hans Thors hälsade alla välkomna, tackade tävlingskommittén Inger Larshans, Mats Neubauer och Sven Olsson samt bjöd alla deltagare på smaskiga tårter efter tävlingen.

Hela 45 anmälda, 15 damer och 30 herrar, delades upp i nio lag och fick testa sin förmåga på Samuelsdals nio långa hål 1-9. Avslutningsdagen till ära bjöd tävlingsledningen på några extra utmaningar som "närmast hål" på både 2:an och 9:an samt "längsta drive" på hål 4. De individuella deltagarna vanns av *Agneta Sommar-Sand* och *Magnus Norén* på hål 2, *Margareta Malmgren-Schoultz* och *Mats Hiertner* på hål 9 samt *Gunilla Svensson* och *Lars Fridh* på hål 4.

Lagtävlingen på 1-9 brukar bjuda på många fina resultat och dagens

rond blev inget undantag. Alla lag hade gått på banans par (idealresultat) eller bättre och skillnaden mellan bästa och sämsta lag var bara 4 slag. De två bästa lagen fick särputta om segern på en mycket lång och trixig bana. Där avgjorde lagkapten *Yngve Hellberg* striden i allra sista putten och tog hem segern till sina lagkamrater *Rigmor Kierkegaard*, *Agneta Sommar-Sand*, *Ebbe Edström* och *Bo Andersson*.

På andra plats kom *Sven Olsson*, *Inger Larshans*, *Kerstin Älegård*, *Mats Hiertner* och *Lars Fridh*. Efter en ny särputtning gick tredje plats till *Leif Sjöblom*, *Ann-Marie Eld*, *Anders Persson*, *Ole Jacobson* och *Nils Sjöström*.

Kaffe och tårta värmdes gott efter en tyvärr regndrabbad tävling.

*Sven Olsson*



*Hans Thors hälsade deltagarna välkomna och bjöd på tårta efter tävlingen.*

## Cykelgruppen Växer

SPF Faluns nystartade cykelgrupp "Kul på hjul" har gjort nio cykelturer under hösten. Initiativtagare är *Sonia Hedberg*.

Den första turen gick till *Ornässtugan* med tre deltagare. Nästa tur var 3 mil och i den deltog fem personer som åkte längs banvallen mot *Norsbo*, sedan förbi *Olsbacka* mot *Gunnarsbo*.

En tur runt *Hosjön* var 2 mil lång. Vi gjorde ett stopp vid *Hosjöholmen*, med det forsande vattnet i bakgrunden, där vi intog vår matsäck.

Det tar sig! Till *Varpan runt* kom sju personer, några "nybörjare". Strålände väder och varma vindar gjorde det lättcyklat.

Cykelgruppen växer. Tolv personer cyklade tillsammans till *Staberg*. Även tre herrar hade anslutit sig. I Staberg tog halva gruppen en promenad i 1700-talsträdgården.

Nästa tur gick till *Grycksbo via Haged*. Nio personer följde med genom Österå, Haged på vår väg mot Grycksbo. När vi kom till Bojsenburg mötte vi två herrar på eleyklar, och en av dem sade: Är det här SPF-gruppen? Vi bjöd in dem till nästa veckas cykeltur.

– Förra veckan när jag cyklade med en kompis mötte vi ett gäng från SPF som sa: ”Cykla till Sundborn med oss nästa tisdag!” OK, varför inte?

Förutom superfint väder blev det att upptäcka nya vägar, genom Rottnebyskogen-Höjen-Hobborn och fikarast vid Stora Hyttnäs vackra trädgård. En jättetrevlig dag, att få träffa nya vänner och trampa okända stigar. Så berättar Bernt Johansson.

Så många som sju kvinnor och fem män, tangerat deltagarrekorde, cyklade uppför från Coop till *Puttbo* på säsongens sista tisdagscykling. Därifrån följde vi ”vattnets väg” till *Lilltorpet* för fikastund. Då bestämdes att cykelturerna återupptas till våren.

*Sonia Hedberg*

Läs mer och se fler bilder på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under ”Referat”.



## Första månaden kostnadsfri vid nytecknande av GYMKORT PLUS

Gäller vid uppvisande av denna annons



## ”Lilla saluhallen”

Välkommen till alla våra godsaker. TAKE-AWAY-LUNCH och HELGPÅSEN... Dags-färsk fisk & skaldjur, vårt hängmörade lokala kött. Våra kockars goda såser, ostar, olivolja skagenröra, sallader... Och när du funderar på vilka godsaker du ska köpa med dig hem kan du passa på att dricka och äta något gott. Vi är ju den ”lilla saluhallen”.



### **DET HÄNDER PÅ BANKEN**

**Vinhelg 16–18 november** Ida Eberstål från Swedish

Brand kommer och visar upp viner.

**Julbord på Två Rum & Kök** Tisdag–  
lördag hela december tom den 22/12.



**BUTIK  
BANKEN**

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





## Höstens skogsvandringar

**Vilket vackert väder** vi hade vid höstens första skogsvandring till Högtäkt och Jungfruberget den sista augusti!

Det var riktigt sommarväder med sol och värme.

Lugnet är ett välbesökt område för vandringar, men vi gick på ganska många okända stigar för de flesta.

Vi var 32 glada vandrare med några nya ansikten som var med för första gången.

*Fikapaus vid Garves bod.  
Vilken fin utsikt över Varpan  
med omnejd!*



**I början på september** gjorde vi en vandring i Ramsnäs mellan Sundborn och Toftbyn, ett nytt område för de flesta, kul att uppleva nya ställen tyckte de flesta! Vi blev 28 st, varav några var nya och kom från byn Ramsnäs och kunde bidra till lokalbeskrivningar av området, mycket uppskattat!

*En av de breda stigar vi gick på  
var förr vägen till Toftbyn.*

**Nästa vandring startade** vid Digertäkts gruvor, i fint höstväder med klar luft och sol. Vi var 30 st. Vandringen gick mot Kolarkojan och vidare till Bromyra med lämningar av brukad jord där troligen två hushåll bodde under 1800-talet och in på 1900-talet. Där finns husgrunder, jordkällare, brunn/källa, odlingsrösen, murar och terrasskanter.



**Vandringen i Sanders** gammelskog var en upptäcktsfärd! Vi var flera som besökte naturreservatet för första gången. Sanders gammelskog är en riktig trollskog med gamla träd och mjuka mossor. Det finns gott om döda träd som står upp eller ligger på marken.

**Höstens sista vandring** startade vid Stångtjärnsbadet i lite mulet väder men utan regn även denna gång. Vi (32 st) gick över vägen och upp i Lövbergsskogen, runt berget på Lilla Marietäktsstigen som var en hästkörväg mot Grycksbo.

*Inger Gyllner, Göran Carlstrand och Marianne Lockner*

Läs mer och se fler bilder på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under "Referat".

## KOMMUNALA PENSIONÄRSRÅDET (KPR)

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

### SPF Seniorernas representanter:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Kent Karlsson, <i>smkl</i>	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Urban Björn	070-311 7131	Margareta Dunkars	076-808 5485
Inger Strandmark	070-232 4399	Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168
Gunilla Barkar	070-677 1898	Göran Mossberg	070-529 9054

### Aktuellt från KPR

Årets fjärde sammanträde genomfördes i Kulturhuset tio14 den 18 oktober. Kommunstyrelsens vice ordförande Anders Lindh öppnade mötet.

#### **Information om brottsförebyggande rådets verksamhet**

*Ulrika Gustavsson Lindberg* redovisade vilka organisationer som ingår i rådet och vilket arbete som utförs av poliser, föräldragrupper m m.

En undersökning har genomförts avseende hur trygga man känner sig i kommunen. Personer över 65 år känner sig allmänt trygga medan personer under 30 år är mer otrygga. I allmänhet är de flesta områden i kommunen lugna, men man har på senare tid upplevt att framför allt gymnasieelever har varit stökiga i centrum. Polisen har därför ökat sin närvaro i centrum.

#### **Information om handlingsplan för vård- och omsorgsboende efter IVOs granskning**

*Sektionschef Jonas Hampus* redovisade resultatet från den inspektion som IVO genomfört i kommunen. Det var framför allt fyra områden som kommunen måste förbättra. Om inte förbättringsåtgärderna vidtas inom ramen för ställda krav kan vite utgå. Arbetet med att uppfylla kraven har påbörjats.

#### **Information från Omvårdnadsförvaltningen, Susanne Norberg**

Styrelsen för omvårdnadsförvaltningens ansvar har utökats till att även omfatta LSS. Styrelsen har ett otroligt tufft ekonomiskt läge och ett underskott på 40 miljoner. En av anledningarna till ökade kostnader är att vi blir fler över 80 år. För att minska kostnaderna finns ett stort behov av att utöka antalet äldreboenden.

Susanne redogjorde för en ny undersökning från Socialstyrelsen om äldres ensamhet. Även om många känner sig ensamma ser man att det sker en positiv utveckling mot en mer gemensam tillvaro. Sommaren 2023 har varit bra för förvaltningens vård och omsorg. Man har klarat av att med hjälp av vikarier och ordinarie personal lösa sina uppgifter.

Vad gäller träffpunkter för äldre arbetar man på att flera skall få tillgång till dessa även i Kopparstaden.

En omläggning pågår av de butiker i regionen som tillhandahåller hjälpmedel. Då verksamheten har få besök och dålig lönsamhet, kommer endast butiken i Borlänge vara kvar. Hjälpmedel går även att beställa på internet.



### **Information från ordföranden Anders Lindh**

Beslut har fattats att återinföra det kommunala stödet till 50 kr/medlem för 2023. Kommunen är i stor förändring beträffande budgeten. Det resulterar i att endast det som är lagstadgat kan genomföras i framtiden. Anders pekade på hjälp att köra ut varor från handeln i byarna en gång i veckan till dem som har hemtjänst (beräknad kostnad ca 200 kr/vecka) som kommunen står för). Vinsten är att hemtjänstpersonalen får mer tid för den behövande. Han tog även upp projektet ”ett smartare hem” som ett framtida stöd i omsorgsverksamheten. Vi kommer att få en genomgång av ansvarig från Högskolan vid senare möte.

### **Övriga frågor, SPF ordförande Anders Sätterberg**

Anders tackade för att en återställning av vårt bidrag har skett. Tog upp vår syn på KPR:s roll i framtiden samt att AU blir mera stringent beträffande bland annat åtgärdslistan. Anders tog upp att statligt stöd för verksamhet skall vara inlämnat digitalt senast 5 november. Vår förening har under året fått 225 nya medlemmar.

Nästa möte i KPR: 29 november.

*Kent Karlsson*

För ytterligare information om vårt arbete i KPR, gå in i SPF-appen under ”Sidor” och välj ”Vi påverkar” och sedan ”Kommunala pensionärsrådet” eller på webben [www.spfseniorerna.se/Falun](http://www.spfseniorerna.se/Falun) och välj menyen ”Vi påverkar”.

## **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:**

<b>Britsarvet:</b>	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, <a href="mailto:gsandberg@hotmail.com">gsandberg@hotmail.com</a> Anita Bergqvist, 070-693 1177, <a href="mailto:abergqvist90@gmail.com">abergqvist90@gmail.com</a>
<b>Grycksbo:</b>	Sigrid Strand, 073-826 9596, <a href="mailto:sigridreshagen@gmail.com">sigridreshagen@gmail.com</a> Silja Lagerberg, 070-56 33 731, <a href="mailto:silja.lagerberg@gmail.com">silja.lagerberg@gmail.com</a>
<b>Norslund:</b>	Marianne Häggblom, 070-463 3642, <a href="mailto:marhblom@gmail.com">marhblom@gmail.com</a> Sonja Schnürer, 073-032 1940, <a href="mailto:schnurer.sonja@gmail.com">schnurer.sonja@gmail.com</a>
<b>Tisken:</b>	Ivan Vig, 073-075 6766, <a href="mailto:i.vig2525@gmail.com">i.vig2525@gmail.com</a> Ewa Lindgren, 070-326 2391, <a href="mailto:lindgren_ewa@hotmail.com">lindgren_ewa@hotmail.com</a>
<b>Falu vårdcentral:</b>	Urban Björn, 070-311 7131, <a href="mailto:ubbebjorn@gmail.com">ubbebjorn@gmail.com</a> Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, <a href="mailto:birgitta.obrink-westling@telia.com">birgitta.obrink-westling@telia.com</a>
<b>Kvampporten:</b>	Gun Karlsson, 070-231 4538, <a href="mailto:gunka@live.se">gunka@live.se</a>
<b>Samordnare:</b>	Marianne Häggblom, 070-463 3642, <a href="mailto:marhblom@gmail.com">marhblom@gmail.com</a>

## **Aktuellt från Patientråden**

Den 7 november påbörjas vaccinationen mot säsongsinfluensa och covid igen. Personer 65-79 år bokar tider själva. Personer över 80 år får kallelse till vaccinationerna.

**VC Britsarvet 23 augusti:** Information om renovering av vårdcentralen och om personalsituationen.

**VC Norslund 30 augusti:** Charlotta Borelius, sektionschef omvårdnadsförvaltningen, informerade dels om sin bakgrund, dels om sitt arbete vid omvårdnadsförvaltningen och omvårdnadsnämnden. Information kring kommunens organisation gällande omvårdnadsfrågor. Diskuterades frågor gällande språk, religion, etnicitet, ålder, fallskador, kön m m.

Intressant broschyr *Hälsogrupp för äldre*. Gruppen skulle starta i september och träffas vid 8 tillfällen under hösten.

Information om *1177 direkt* som innebär utökad digitalverksamhet, med video och chatfunktioner. Vårdappen är dessutom kvar.

Kommande patientrådsmöte 29 november blir ett studiebesök på *Smarta hem*.

**VC Kvarnporten 7 september:** Ett patientråd har bildats vid nya VC Kvarnporten. Information om vårdcentralens ledning, styrning och arbetsgrupp. Nu finns 3900 patienter listade (7 september).

Gruppen ger sitt godkännande att vara med i den pärm som kommer att finnas i väntrummet. Prickmottagning är öppen under några måndagskvällar, tider finns att boka på 1177. Utbyggnad av lokaler ska påbörjas. Nästa patientråd i november.

**VC Tisken 12 september:** Dokumentet *Arbetsordning för brukarsamverkan* presenterades. Kyrkan informerade om att sopplunchen på Kristinegården startar igen, nu på tisdagar. Många träffar för daglediga finns på olika orter och med olika inriktningar.

Fem distriktsläkare finns nu på plats, detta underlättar arbetet med team där distriktsläkaren är handledare för ST-läkare. I teamet finns sjuksköterskor och sekreterare.

Tillgängligheten på telefon har ökat och arbete pågår med större tillgänglighet dagtid. I november utökas vårdcentralens lokaler, ungdomsmottagningen flyttar till nya lokaler på stan och VC får hela byggnaden.

*Info/förslag från brukarna:*

Fotvården – viktigt att det finns resurser i framtiden. Svårt att få tag på utbildade fotvårdare. Hur tas detta om hand? Vem har rätt till fotvård?

Prickmottagning finns en gång i månaden. Man bokar själv en tid på webben – mottagningen är på kvällstid.

Nedläggning av alla hjälpmedelsbutiker är på förslag från regionen. Digitala beställningar istället.

Problem med parkeringar utanför VC.

Små undersökningsrum om man har ex vis en permobil eller liknande.

Blodtryckshörna efterlyses.

Viktigt att avvikelserapporter skrivs.

Förslagslåda i väntrummet till patientrådet efterlyses.

---

**FALU KOMMUNS TRÄFFPUNKTER** är mötesplatser för sociala aktiviteter. Hit är alla välkomna. De flesta som kommer är äldre som vill ha omväxling, träffa andra och umgås.

Träffpunkt Britsarvsgården, Tegelvägen 16, telefon 023-877 14

Träffpunkt Hosjögården, Centralvägen 21-25, telefon 0246-815 30

Träffpunkt Sandtåktsgården i Bjursås, Bjursåsvägen 28, telefon 023-865 65

Träffpunkt Svärdsjö, Källevägen 2A, telefon 0246-815 30

## Välkomna! 50 nya medlemmar på möte

Omkring 50 nya medlemmar hade hörsammat kallelsen till mötet för just dem och strömmade till Wallmanssalen på måndagseftermiddagen, den 23 oktober.



*Professor Michail Tonkonogi berättade vad som kan hända oss om vi inte tränar våra kroppar.*

**Inledningsvis fick** alla en snabb och bitvis skrämmande bild av vad framtiden bär i sitt sköte för oss om vi bara sitter framför TV:n och äter praliner.

Styrelsen hade bjudit in professor Michail Tonkonogi från Högskolan Dalarna för att föreläsa för oss.

Michail Tonkonogi är professor i idrottsfysiologi och forskar om vad som händer med oss äldre om vi är passiva respektive aktiva fysiskt.

– Freud säger att frisk är den som förmår älska och arbeta, men när vi måste ge upp saker vi tycker om att göra är hälsan på väg ner, sade han.

**Tricket för att** bibehålla hälsan är att hålla muskler och skelett fortsatt starka, för vältränade muskler håller oss friska. Det dystra beskedet är att muskelstyrkan minskar med stigande ålder, men ljuset i mörkret är att alla blir starkare om man tränar, även om man är gammal.

– För att öka sin styrka har man kommit fram till att 80 procentso belastning fungerar bäst, alltså sådant du klarar av att lyfta 10 gånger i rad räcker. När man väl tränat upp sig räcker det med ett pass på 30 minuter per vecka för att behålla muskelstyrkan.

– Och gör man det minskar risken för hjärtinfarkt med 23 procent, risken för åldersdiabetes minskar, liksom risken för benskörhet, depression och minnesproblem.

Men man måste belasta hela kroppen, säger Michail Tonkonogi, det räcker inte med bara promenader.

**Vår ordförande** Anders Sätterberg informerade om föreningens struktur, arbete och våra kommittéer. Och så bjöds det på kaffe med kanelbullar.

*Text och foto: Inger Söderlund*

## *Så äntligen en egen pubkväll.....*

Den 12 oktober var det premiär för vår pub i egen regi i Wallmanssalen. 75 förväntansfulla medlemmar anlände och slog sig ner vid bord som bjöd på chips, oliver, salta pinnar, osttärningar och ölkorv. Baren var öppen



och erbjöd allehanda drycker både med och utan alkohol. Ett sorlande muller av glada röster uppstod omedelbart.

Kvällen fylldes av musik med *Easy Blues Band*, sex gossar som

spelat ihop sedan mitten av 1990-talet. Fyra bördiga från Falun och två Surjämtar (för betydelse hänvisas till Wikipedia). De började som Boogie-rock band och har nu övergått till folklig äldre blues. De spelade låtar från 20-talet, alltså från förra seklet.



Ulla, Gunilla, Karin, Britta och Ann-Marie, fem damer som var nöjda med kvällen. Som Karin uttryckte: "Vi hade inget bättre för oss ..."

Ann-Marie hade varit på dans på 60-talet

i lokalen och berättade att hon sydde en ny kjol inför varje danskväll. De öste beröm över allt arbete som SPF i Falun gör för att förgylla vardagen. En lyckad kväll som avslutades efter två timmars samvaro.

*Vid pennan och kameran: Tyge Olsson*

---

## **PUBKVÄLLAR ÄVEN I JANUARI OCH APRIL**

Ytterligare två pubkvällar är planerade till januari respektive april.

Tidpunkt och kostnad kommer via gruppmejl, i appen och på webbplatsen.

## Intressant om brottsofferjouren på medlemsmöte

På höstens första medlemsmöte medverkade Kristina Engvall och Linn Kankkonen från Brottsofferjouren Mellersta Dalarna och berättade dels om jourens arbete och dels om hur bedragare arbetar.

**Brottsofferjouren** finns över hela landet, men jouren för Mellersta Dalarna erbjuder stöd och samtal till brottsoffer i Falun, Borlänge, Gagnef, Säter, Ludvika och Smedjebacken.

– Brottsofferjouren är en ideell organisation, sade Kristina Engvall, som är samordnare för jourens verksamhet i Falun.

– Vi ger stöd till vittnen, till brottsutsatta och till deras anhöriga, och vi gör det gratis. Och vi har tagit tystnadslofte, så ingenting som sägs kommer ut.

Totalt finns tre jouren i Dalarna. De som arbetar som stödjare genomgår en utbildning med praktik, innan de kan ta uppdrag. Den som behöver stöd kan själv kontakta jouren, men en del av uppdragen kommer också via polisen.

Brottsofferstödjarna hjälper till med det som behövs, de hjälper till vid polisanmälan, vid myndighetskontakter och vid rättegångar – förutom att vara allmänt stöttande.

– Ibland räcker det med ett samtal, andra gånger sitter vi med under hela rättegången.

**Så kom Kristina Engvall** in på bedrägerierna och vad vi ska se upp med.

- Romansbedrägerierna, som egentligen är den gamla tidens sol-och-vår-bedrägerier, men nu via internet.

- Bedrägerier där någon ringer upp och påstår att hen ringer från en myndighet, eller från banken, och säger sig vilja hjälpa till, men i själva verket bara är ute efter ens bank-ID.

– Lägg på luren, uppmanar Kristina Engvall, banken ringer aldrig upp och begär uppgifter av er.

- Investeringsbedrägerier är när någon försöker få en att investera i något projekt, som låter för bra, och säkert är det.

**Det finns förstås en rad** andra typer av bedrägerier; att någon ringer och säger att hen är ett barnbarn som behöver pengar, eller bedrägerier via Blocket där en betald vara inte existerar.

Listan kan göras lång, så det gäller att vara vaksam, inte lämna ut sitt bank-ID, lägga på luren, vara rädd om sitt bankkort, skaffa ett extra bankkort för köp på internet och ha bara lagom mycket pengar på det.



Linn Kankkonen t v och Kristina Engvall t h tackas av program- och festkommitténs Stina T Karlsson.

**Birgitta Gradén** rapporterade ett uppdrag hon fick vid studiebesöket på Hjälpmedelscentralen i Borlänge, där gruppen fick veta att centralens affär på Falu lasarett skulle läggas ner, vilket upprörde alla.

– Så jag fick i uppdrag att se vad jag kunde göra. Jag har kontaktat KPR, liksom politiker och fått besked att de tagit upp frågan i Region Dalarnas fullmäktige, så nu är nedläggningen stoppad för tillfället. Och man undersöker om man kan ha försäljning någon annanstans.

Text och foto: Inger Söderlund



## 60plus-mässan med något för alla

60plus-mässan som slog upp portarna till Lugnets sporthall den 27 september bjöd på smått och gott, från bilar till kläder, från solfångare till djurkommunikation. Och från scenen presenterades ett blandat program, där hockeylegenderna Göran Högosta, Thommy Abrahamsson och Tomas Jonsson var en av höjdpunkterna.

**SPF Seniorerna Daladistriktet** hade en egen monter som lockade en hel del, vid lunchtid på onsdagen noterades Anders Runström och Rita Halvarsson i montern tre nya medlemmar, men det var bara början.

*Anders Runström och Rita Halvarsson i SPF-montern pratade med Monica och Bertil Säwing.*

**Mässan bjöd på något** för alla intressen, här presenterades solfångare, bilar, husbilar, skinnkläder och resor, bland annat. Här fanns också olika föreningar på plats, liksom Region Dalarna och Falu kommun.

*Inger Söderlund*



### **Folkbildaren Adolf Andersson**

På medlemsmötet den 11 oktober föreläste Lars Rundqvist om Finnmarkspoeten Dan Anderssons pappa Adolf Andersson.

Denne var född under mycket fattiga förhållanden men lyckades utbilda sig till folkskollärare. Han älskade Grangärdetraktens Finnmarker och dess människor och vigde sitt liv åt att utbilda och hjälpa dem.

Lars Rundqvist berättade engagerat och underhållande om Adolf Anderssons livsgärning som till en del också gav material till Dan Anderssons texter och poesi.

*Föreläsaren tillsammans med Hanne Hedin från Program- och festkommittén.*

Ett nittiotal medlemmar fascinerades och imponerades av kraften och kärleken till hembygden hos en familj för 100 år sedan.

*Text och foto: Hans Kinell*

Läs utförligt referat och se fler bilder på [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun) under "Referat".

## Fyllig Dan Andersson-konsert

**V**i fick följa med på ett strövtåg genom Grangärde finnmark på torsdagen den 26 oktober. Ledsagare var Annacari Jadling-Ohlsson och Stefan Ohlsson.



**Det var fullsatt** vid långborden på Gamla Elverket när konserten startade och så följde en generös resa förbi platser som Luossa, Björkhyttan och Bräntjärn och utefter Pajso älv.

Annacari Jadling-Ohlsson inte bara sjöng, hon berättade skrönor och historier om Dan Andersson och andra i finnmarken. Stefan Ohlsson sjöng han också, med gitarren i sin hand. Han har också tonsatt många av Dan Anderssons dikter, som nu framfördes.

*Stefan Ohlsson och Annacari Jadling-Ohlsson framförde ett rikt program om Dan Andersson.*

**Vi fick höra om** Dan Anderssons farmor och den ondsinte inspektor Svanberg, om hur Dan Andersson sprang genom skogarna för att hämta en gungstol, om hur hans lillebror

Simon var svårt mobbad på sitt jobb och hur han kände det som han bar stenar på väg dit. Till honom skrev Dan Andersson "När gässen flyttar".

**Vi fick också höra** om Dan Anderssons kärlekar, bland andra Nannie Lundberg som han diktade "Jag väntar vid min mila" till, och Märta Larsson som han skrev dikten "Minnet" till, den med raderna "Som eld och ljus mig smekte dina mjuka jungfruhänder", och så den sista, hustrun Olga född Turesson, som var gravid med deras dotter Monica när Dan Andersson tog in på ett hotell i Stockholm och dog. Man hade rökt rummet med vätecyanid mot vägglöss och inte vädrat ut det tillräckligt.

**Det var ett rikt och** intressant program, de flesta dikterna hade tonsatts av Stefan Ohlsson, men det fanns också exempel på andra tonsättare som Thorstein Bergman, Gunde Johansson och Annacari Jadling-Ohlssons pappa vissångaren Björn Jadling.

**Kvällen inleddes med** att Program- och festkommitténs Torsten Hedbom, som ordnat kvällen, sjöng "Tiggaren från Luossa" medan vi andra drack kaffe med morotskaka till.

*Text och foto: Inger Söderlund*





## FALU JAZZ KLUBB

**"Kommunens  
Kulturpristagare 2022"**

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

SENIORERNA Falun

**ANNONSERA I  
MEDLEMSNYTT!**

Annonspriser och  
annonskontakt:

Se baksidan

## **DALARNAS ORKESTERFÖRENING och FALU KRISTINE KYRKOKÖR**

**Söndag 26 november 18.00**

**Falu Kristine kyrka**



### **JUBEL OCH HOPP**

Framtidstro vid kyrkoårets slut

Solist: **Maria Keohane**, sopran

Dirigent: **Henrik Alinder**

W A Mozart: Exsultate jubilate

L-E Larsson: Pastoralsvit

F Mendelssohn: Psalm 42

Vuxen 225 kr, 6-20 år 125 kr. Mer info och förköp biljetter:  
[www.dalarnasorkesterforening.se](http://www.dalarnasorkesterforening.se) eller [www.visitdalarna.se/evenemang](http://www.visitdalarna.se/evenemang)  
Entrén konsertdagen: endast swish



**NBV**

Svenska kyrkan   
FALUN



## *Villa Bergalid*

Välkomnar er att ha Bröllop, Högtidsdag eller  
Minnesstund på Villa Bergalid i Falun  
Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård

**Välkommen till en ny  
sprakande säsong!**

Program & biljetter:  
[musikidalarna.se](http://musikidalarna.se)

*DalaSinfoniettan*

Claire Levacher  
Dalasinfonttans chefsdirigent



## Besök på Dalarnas Hjälpmedelscenter i Borlänge

Den 29 augusti träffades ett tjugotal medlemmar i Region Dalarnas Hjälpmedelscenter i Borlänge. Birgitta Gradén från SPF Seniorerna Falun hälsade oss välkomna och vi fick därefter lyssna till assistenten Linnea Berglund, som presenterade Region Dalarnas verksamheter inom ramen för Hjälpmedelscentren. De finns idag i Borlänge, Falun, Mora plus en liten filial i Ludvika.



Verksamheten *KLOK* står för hjälp inom *Kommunikation, Larm, Omgivningskontroll* och *Kognitivt stöd*. Inom denna verksamhet ges hjälp att t.ex. anpassa datorer för kommunikation, installera påkallningshjälp, kunna fjärrstyra lampor eller porttelefon samt att ge minnesstöd eller tidshjälpmedel. *KLOK* arbetar tillsammans med forskrivare som läkare, distriktssköterska, arbetsterapeut, audionom eller fysioterapeut.

För att komma till *Syncentralen* krävs remiss från läkare och där arbetar optiker, arbetsterapeuter och kuratorer. *PMB* står för *Personlig Medicinsk Behandlingshjälp*. Hjälpen är helt individanpassad och kan gälla andningsproblem, dialys, sondmatning etc.

*Kontinenssamordning* hjälper patienter med problem med urinblåsa eller tarm. Alla personer med sådana problem har rätt till utredning och behandling.

*Tolkcentralen* rymms också inom Hjälpmedelscentralens verksamhet och den ger hjälp till döva, dövblinda eller personer med olika former av hörselnedsättningar.

*Kundservice* svarar på frågor, tar emot felanmälningar och hjälper privatpersoner att hyra hjälpmedel. Frågan om jour under helger väcktes, eftersom det idag saknas möjlighet att göra en felanmälan då.

*Hörcentralen* med audionomer och assistenter utför hörselprov, utprovning av hörapparater och hörselskydd m.m. För att komma dit krävs en egen vårdbegäran, en blankett som finns på 1177. Just nu är det 11 månaders väntetid fick vi veta.

Inom *Pedagogisk hörselvård* arbetar socionomer, kuratorer, hörselpedagoger och audionomer. Dit kommer man på remiss eller egen vårdbegäran och hjälpen syftar till att underlätta vardagen för en person med t.ex. tinnitus. Hjälpen kan vara både av praktisk karaktär och i form av stödsamtal.

Inom *Teknisk hörselvård* arbetar tekniker och ingenjörer med att installera hjälpmedel på arbetsplatser och i skolor.



## Gunilla lunchade med socialministern

– Det var stort att bli bjuden på lunchmöte på residenset av vår landshövding. Orsaken till att just jag var inbjuden var att jag och Per Börjesson deltagit i ett forskningsprojekt på Högskolan som skulle redovisas för socialministern vid lunchen, berättar vår styrelsemedlem Gunilla Barkar.



*Medan vi åt* informerade Högskolan om ”vår” forskning. Fontänhuset, Sisu och Nybrokyrkans pastor informerade om sina arbeten mot ensamhet.

– Så blev det min tur att berätta om vårt arbete. Började med vår ambassadörsutbildning. Våra 600 telefonsamtal, radio och tv under pandemin, om våra framgångar med tisdagsfikat. Idén om att ”bara komma och vara” rönste stor uppskattning, liksom vårt sätt att baka och bjuda. Jag berättade på ett mycket lättsamt sätt, så det blev många skratt trots det tunga ämnet ensamhet.

Socialministern Jakob Forssmed blev mycket imponerad av vår förenings storlek och av hela vår verksamhet.

– *Tillsammans med Nybrokyrkans* pastor tog vi upp det sänkta kommunbidraget. Men inga kommentarer från några.

---

▶▶▶ Det förebyggande och informerande arbetet är mycket viktigt och i Borlänge arbetar tre assistenter som dels hjälper besökare, dels informerar som vid dagens möte. Tyvärr kommer alla regionens Hjälpmedelscenter i sin nuvarande form att läggas ner p.g.a. det svåra ekonomiska läget för Region Dalarna. Det betyder att vi förlorar möjligheten att köpa hjälpmedel på plats. Mötesdeltagarna enades om att denna utveckling är oroande och Birgitta Gradén åtog sig att föra frågan vidare till KPR.

I Borlänge ska dock assistenterna arbeta vidare, men delvis på annat sätt. Idag finns där en s.k. *Visningsmiljö* uppbyggd, ett badrum med smarta hjälpmedel, men fler liknande miljöer ska tillkomma. Allmänheten kommer alltså även fortsättningsvis kunna besöka centret, men inte inhandla varor där. På Järnet i Falun finns en visningslägenhet fylld av smarta hjälpmedel, som ska ge inspiration till ett tryggare hem och en enklare vardag. Kanske ett besök där kan vara en idé för ett kommande SPF-möte?

Avslutningsvis fick vi lite information om kostnader. Från 1 januari 2024 införs ett högkostnadsskydd för hjälpmedel på 1300 kr. Kostnaden för att träffa en förskrivare, få hjälpmedel utprovat och anpassat är 250 kr. Priset för en korttidshyra av t.ex. en toalettförhöjare är 445 kr. En rullstol kostar ca 140.000 kr fullt utrustad, men patienten betalar 250 kr per månad medan förskrivaren, t.ex. vårdcentralen, betalar 3800 kr i hyra per månad.

Vi tackade Linnea Berglund för en mycket intressant genomgång av Dalarnas Hjälpmedelscenters alla verksamheter och avslutade besöket med att se oss omkring bland hjälpmedlen och visningsmiljön.

*Text och foto: Barbro Carnehad*

## Seniorerna på musikal och museibesök



Den 5–6 oktober reste 55 förvåntansfulla seniorer från Falun och Borlänge med buss till Stockholm för att se musikalerna "Änglagård" på Oscarsteatern och besöka Nationalmuseum. Efter upphämtning på fyra olika ställen i Falun och ett i Borlänge anlände vi till Scandic i Järva där vi skulle övernatta. Efter en tidig middag blev det avfärd till Oscarsteatern. Föreställningen var fantastisk och rollprestationerna av bl a Helen Sjöholm, Tuva B Larsen och Tommy Körberg lysande.

*Innan besöket på Nationalmuseet* dagen efter fick vi lite extra tid, så chauffören bjöd oss på en rundtur i Stockholms centrala delar. Under besöket delades vi upp i tre grupper för en guidad rundvandring

under drygt en timme. Vår grupp hade en mycket professionell guide som visade oss några av alla de många konstskatterna. Han gav oss helheter men också många intressanta anekdoter. Efter visningen var det fri tid för ytterligare studier av samlingarna innan en mycket god lunch i matsalen.

*På hemvägen gjordes ett stopp vid Dalahästen i Avesta för kaffe och macka.*

Allt fungerade perfekt – ett stort tack till vår eminente reseledare Kent Karlsson. Han höll inte bara ordning på oss utan bjöd också på hjärngymnastik i form av svåra Quiz på både dit- och hemvägen.

*Hanne Hedin*

---

## **CABARET** för fulla hus

Den som väntar på något gott...

De av våra medlemmar som beställde biljetter före den 29 maj, fick den 1 oktober sin belöning, eftermiddagsföreställningen av musikalerna Cabaret. Premiären var redan den 23 september inför en beundrande och imponerad publik.

"Musikalen är på något sätt själva sinnebilden för glättig eskapism, en stunds färgglad förströelse för att fly vardagens tristess", skriver till exempel Falu-Kurirens Anders K Gustafsson.

Cabaret bygger på romanen *Farväl till Berlin* av Christopher Isherwood från 1939, och är en biografisk skildring av Berlin på 1930-talet under den framväxande nazismen.

Boken blev musikal 1966 med musik av Fred Ebb och John Kander.



## Vernissage i Kulturhusets Ljugård



Förväntansfulla målarentusiaster har under året flitigt målat med skiftande motiv och teknik, tränat på att skära passe partout och nu slutligen ramat in sina tavlor och hängt dem på ett tilltalande sätt i Kulturhusets Ljugård.

De har lyckats riktigt bra med allt detta, anser jag. Genomgående hög kvalitet!

*Lena Söderlund*

Många besökare minglade runt med ett glas cider i handen och beundrade tavlorna.

Några inspirerades till att anmäla sig till höstens akvarellcirkel.

Stämningen var god och vi tyckte att vi uppnått syftet med utställningen, nämligen att inspirera andra att börja måla.

Utställningen pågick mellan 18 augusti och 13 september.

*Lena Söderlund Foto: Karin Grundahl*

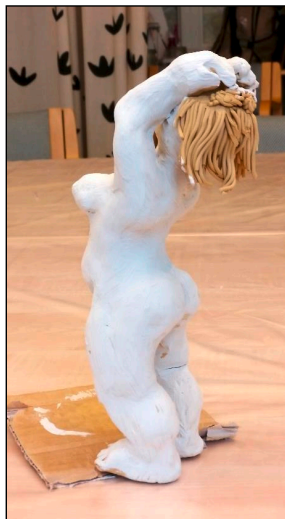
## Keramik – fritt skapande med lera för nybörjare och andra

Under två heldagar i oktober har det knådats och skapats keramikfigurer. Intresset har varit så stort att båda dagarna blivit fullteknade redan innan vi nått ut med allmän information.

Vi vill nu återigen ge möjlighet att prova detta fantastiska hantverk.

**Måndagarna 11 december och 15 januari** är vårt rum på Vuxenskolan återigen bokat **kl 9-16**.

Grupper om högst sju personer vid varje tillfälle träffas då för att knåda och skapa figurer av en terracottafärgad lera som är mjuk och skön att arbeta med. Ett tunt skikt av uppslammad vit lera penslas på godset medan det fortfarande är fuktigt. När "konstverken" torkat kommer de att brännas. *Vi kommer inte att dreja.*



Hela dagen går åt till detta och vi tar bara paus för kaffe och lunch.

Priset för en heldag blir 200 kr och inkluderar lera, 1-3 kg per person, glasyr, lån av redskap samt bränning. Detta under förutsättning att vi fyller de båda dagarna med deltagare.

**Låter det intressant?** Hör av dig via sms till Lena Söderlund, 073-150 54 36, eller Lovisa Bergqvist, Vuxenskolan, 023-222 46.

*Lena Söderlund*

## Full buss på Hemliga resan

I strålande morgonsol startade vi årets hemliga resa.

*Första stoppet blev Örebro slott. Solen sken och vi möttes av sommarvärme när vi steg av bussen. De flesta av oss gick vidare för information om slottet via guider, några av oss var kaffesugna och satte sig i slottets café.*

*Vi gick sedan vidare till båten G Lagerbjelke. Solen stod högt i skyn, så de flesta av oss ville sitta ute på däck och se när båten styrde kosan ut på Hjälmaren, genom slussar och under broar.*

*Tillbaka i Örebro klev vi på bussen och for vidare till Nora. Under en timme kunde vi gå runt och se oss omkring, eller sitta ned vid kiosken och äta en glass.*

*Vår fortsatta resa gick längs "Tre sjöars väg" mot Falun. Solen var fortfarande varm när vi åkte hemåt.*



*Text: Karin Malmgren Foto: Carl-Owe Carlsson*

## Trivselkommittén åkte till Mora



Efter planering under sommarens träffar i Läroverksparken bar det iväg på heldags bussresa till Mora. SPF:s distrikt bjöd parkbesökarna på sommaraktivitet, där bussresan ingick. Vi var 19 förväntansfulla resenärer.

*Första stoppet var vid Rättviks kyrka. kyrka där vi njöt av fint väder, miljön och medhavd fika. Därefter gick färden till Nittsjö med "tomtestopp", lergökar, muggar, skålar m m.*

*Väl framme vid Zorngården i Mora åt vi lunch på Café Zorn. Därefter delades gruppen med varsin guide för visning av Anders och Emma Zorns hem.*

*Så småningom påbörjades hemfärden med ett kortare stopp i Nusnäs. Där kunde vi följa hästtillverkningen från träkloss till färdig häst. Återigen en fröjd att från bussens utsikt se den vackra och rika kulturbygden.*

*Tryggt transporterade till Falun skildes vi åt efter en lyckad resa. Resans innehåll var tidvis intensivt men uppskattat av alla.*

*Anna Maria Wahlberg*



**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 2024: 260 kr** inkl avgifter till distriktet och förbundet.

Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds från förbundet i november. Fakturan ska vara betald senast 31 januari. Betala INTE förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från förbundet.

**Om du anmäler dig som medlem under årets fjärde kvartal (dvs fr o m 1 oktober) gäller nästa års medlemsavgift även för innevarande år.**

**Obs: Anmälan måste ha inkommit tidigast 1 oktober, oavsett när avgiften sen betalas.**

### **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

Webbplats: [www.spfseniorerna.se/falun](http://www.spfseniorerna.se/falun)

Bankgiro: 690-3330 (ej för betalning av medlemsavgift)

**VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!**

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

**VÄLKOMMEN SOM ANNONSÖR!**

Varje annons når våra 2500 medlemmar

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

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

Stopptider och utgivningsdagar 2024:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför våren	8 februari / 15 februari	vecka 10
Inför sommaren	25 april / 2 maj	vecka 21
Inför hösten	25 juli / 1 augusti	vecka 34
Inför vintern	17 oktober / 24 oktober	vecka 46

**SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2023:4**

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

**Redaktion:**

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Hans Kinell, hans.kinell@telia.com

Margareta Nissby, margareta.nissby@telia.com

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

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

