

## Minnesanteckningar från möte mellan styrelsen för SPF Seniorerna Falun och dess Friskvårdskommitté, 2026-01-13.

Närvarande för styrelsen: Anders Sätterberg, Christina Zetterström, Lisbeth Hedin-Sahlin, Göran Mossberg, Herbert Carlén, styrelsens representant i kommittén – ska avgå, och Inger Söderlund.

Närvarande för Friskvårdskommittén: Göran Carlstrand, vandringar, Dick Junholm, ny sammankallande, Inger Larshans, golfen, Lotta Frisk, motionslotteriet, Anna-Kari Rynoson, vattengympan, Mats Hiertner, långvandringarna, Per Börjesson, digitala promenader, ska avgå.

Bakgrunden till mötet är det antagna strategidokumentet.

– Det handlar om att bidra till att öka medlemsantalet och göra det möjligt för alla medlemmar att delta i alla aktiviteter och dessutom att vara lyhörd för vad medlemmarna önskar, sade Anders Sätterberg inledningsvis.

– Våra ansträngningar att locka medlemmarna till friskvårdsaktiviteter har pågått i många år, sade Dick Junholm. Nu har vi cirka 600 medlemmar som regelbundet deltar i någon av aktiviteterna, eller cirka 20 procent av medlemmarna – motionslotteriet inte inräknat.

Friskvårdskommittén har ett 15-tal aktiviteter att erbjuda, ytterligare aktiviteter är på gång. Ett exempel på det är bowls, som man fått introduktion på och ska forska vidare om. Bowls ska i så fall spelas inomhus på Lugnet. Inger Larshans berättade om Indoor golf, som Samuelsdals golfklubb har startat i Främby hallar och där det eventuellt ska bildas en seniorgrupp. För att få delta måste man vara medlem i golfklubben. I Främby hallar finns också en lokal som är som gjord för bowling, men eventuellt är den tingad av ett företag. Han föreslår också att man skulle kunna sätta upp en darttavla i Wallmanssalen och ska titta närmare på att få igång padelospel.

Friskvårdskommittén står inför två utmaningar:

1. Omklädningsrummen på idrottshallen i Slätta där man idag endast har ett omklädningsrum, som utnyttjas av bara damer och bara herrar var sin dag i veckan. Men eftersom det är omkring 100 personer som är där och gymmar, behövs fler omklädningsrum. Detta vill kommittén ha hjälp av styrelsen för att lösa.

2. Tiderna för vattengympan. Tidigare har föreningen haft sex pass i veckan, i höstas bantades de till fem pass. Två av tiderna är tidigt på måndagsmorgnarna, två tider på måndag kväll, tider då det inte finns personal på plats, så ansvarige för passen har försetts med en walkietalkie som man kan larma Securitas ifall en nödsituation uppstår. Dessa tider är på 45 minuter. Den femte tiden är på fredagarna då man fått en timme till förfogande. Totalt är 120 medlemmar engagerade i vattengympan.

– Vi haft kontakter med politikerna om detta, men det har inte hänt något, så vi ska försöka igen eftersom det här är en oerhört viktig verksamhet, sade Anders Sätterberg.

Dick Junholm tog också upp kommitténs finansieringsprinciper.

– Huvudregeln är att alla aktiviteter ska vara självfinansierande, sade han. De flesta verksamheter går också plus-minus noll. Men det finns också några aktiviteter som det "gullats" med, detta ska det ändras på, men med en mjuk övergång. Och det behöver vi diskutera med ledarna.

– Ja, det är viktigt att ersättningarna upplevs som rättvisa, i förhållande till andra kommittéer, sade Anders Sätterberg, som också menade att detta är något som ska tas upp i kommande budgetdiskussioner.

Göran Mossberg undrade om avgifterna kan vara hindrande för medlemsutvecklingen, något som Dick Junholm inte upplevde.

Avgifterna för gymmet på Slätta är 300 kronor per termin, liksom avgiften är för bordtennisen.

– Vi har 50 personer som spelar bordtennis, 38 personer vill tävla medan övriga spelar sällskapsspel, sade Dick Junholm. Nu ska jag försöka få till en tid till, så att de som vill spela sällskapsspel får en egen tid.

Kommittén ska också införa närvarolista till alla aktiviteter, något som Anders Sätterberg menar är bra för att skapa överblick över intresset för olika aktiviteter.

För övrigt konstaterades det att:

- Vi har ett nettotillskott på 100 medlemmar per år, och det är kö till alla aktiviteter – Göran Mossberg.

- Det svåra är att värva nya ledare. Vi vill veta vilka som är intresserade av våra verksamheter

– Göran Carlstrand.

- Vi får se till att enkäten sprids till alla sammankallande i alla kommittéer – Anders Sätterberg.
- Det bästa är att fånga upp dem som är med på de olika aktiviteterna – Dick Junholm.
- Någon borde ta kontakt med dem som i enkäten som visat intresse – Per Börjesson.
- Vi kanske skulle ha en Rekryteringskommitté – Per Börjesson.
- Det viktiga är att vi är lyhörda för vad folk vill ha – Anders Sätterberg.
- Vår storlek är vår styrka, det finns alltid folk som kan bidra – Herbert Carlén.

Summering Anders Sätterberg:

- Vi tar med oss ersättningsprinciperna när vi diskuterar budgeten.
- Vi tar upp badtiderna med politiken.
- Liksom omklädningsrummen på Slätta.
- Bowlingfrågan måste Bowlingalliansen ordna, vi stödjer dem.
- Jag ska kolla hur det är med lokalen i Främby Hallar.

Lisbeth Hedin-Sahlin påpekade att Röda Korset vill att de från kommittén som ska vara med på HLR-övningen ska anmäla sig till Röda Korset eftersom Röda Korset i sin tur får ersättning från Myndigheten för civilt försvar för sådana kurser.

**Falun 2026-01-14 Inger Söderlund**