

INFÖR VÅREN



*SPF Seniorerna Falun har haft årsmöte. Den nyvalda styrelsen fr v:
Lisbeth Hedin-Sahlin, Herbert Carlén, Anders Sätterberg, Göran Mossberg,
Christina Zetterström, Kent Karlsson och Inger Söderlund.*

(Foto: Hans Kinell)

Styrelse 2025

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Herbert Carlén	073-805 5700
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Inger Söderlund	070-339 1870
Ledamöter:	Kent Karlsson	023-79 31 80
	Göran Mossberg	070-529 9054
	Lisbeth Hedin-Sahlin	070-375 4919
Revisorer:	Carola Ericsson (smkl)	070-515 8769
	Anders Borgs	070-530 0415

På föreningens webbplats (se *nedan*) finns förteckning över samtliga ledamöter i kommittéer och organ, samt e-postadresser till styrelseledamöter och verksamhetsansvariga. Styrelseprotokoll finns tillgängliga på expeditionen.

Verksamhetsansvariga/Sammankallande

Expeditionskommittén:	Ulla Johansson	070-584 7443
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
Patientråden:	Marianne Häggblom	070-463 3642
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Elsie Karlsson	076-803 8415
Studiekommittén:	Barbro Plantin	070-727 2698
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Hans Kinell	070-535 9809

Expedition/information

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

Ordföranden har ordet

Från att dagligen matas med nya sprängningar och skjutningar i den gäng-kriminella världen vaknade vi upp till ett annat illdåd. En skolskjutning i Örebro visade sig utvecklas till det största massmordet i Sverige. Ett attentat som berört oss alla och skapar flera frågor om vart vårt Sverige är på väg?



I skuggan av detta har vi haft vårt årsmöte. Detta innebär att man dels får en summering av det gamla verksamhetsåret och samtidigt en planering för det nya året. En planering som är nog så viktig i dessa dagar.

Vi kan konstatera att 2024 var ett år fullt av olika aktiviteter för våra medlemmar. Samtidigt fick vi ett ekonomiskt utfall som var positivt, vilket vi inte haft på flera år. En analys visar att deltagaravgifter ökat kraftigt mot 2023 samtidigt som motsvarande kostnader minskat. Av denna anledning har en något lägre budget lagts för 2025 än för 2024. Våra olika kommittéers planering för 2025 vittnar om ett fortsatt digert utbud. Då vi fortfarande inte har ett beslut om statsbidrag 2025 kan även det påverka såväl utbud som budget.

Jag själv vill passa på att tacka för förtroendet att ytterligare ett år få vara föreningens ordföran-

de. Styrelsen har även fått två nya ledamöter. I en förening som har så stor andel kvinnor känns det därför angeläget att Inger Söderlund och Lisbeth Hedin-Sahlin ersätter Gunilla Barakar och Karin Malmgren. Såväl Gunilla som Karin har varit aktiva i styrelsearbetet under många år. De kommer var och en fortsätta att bidra i vår verksamhet.

Som tidigare nämnts har det framkommit synpunkter på bild- och ljudkvaliteten i Wallmanssalen. En arbetsgrupp har startat sitt arbete för att finna lösningar som gör salen mera användbar. Förutom representation från styrelsen finns husgruppen och program- och festkommittén representerade. Vi har målsättningen att så fort som möjligt kunna få lösningar på plats. Vid styrelsens möte i februari gavs gruppen mandat för investering gällande bildkvaliteten inom ramen 50 000 kronor.

Ett annat större arbete gäller att skaffa oss information om hur väl vi når våra medlemmar med vårt aktivitetsutbud. Detta beskrev jag redan i MedlemsNytt 2024:4. Nu är arbetet igång och jag hoppas vi skall ha ett underlag framme under våren.

Ett annat område som vi avser att arbeta med är att fånga upp

våra deltagares åsikter om hur man upplevt den aktivitet man deltagit i. Det är viktigt att det är våra medlemmars intressen vi försöker fånga mera brett. Vi får återkomma hur vi på bästa sätt kan skaffa oss denna information.

När det gäller vårt arbete inom KPR är vi på väg att finna arbetsformer som stärker påverkansarbetet samt informationsflödet. Vi ser att det finns ett gemensamt intresse att skapa nya former för vårt arbete. Vi hoppas att detta också är ett tecken på att man inser vilken betydelse vårt arbete har för gruppen äldre. Inte minst också att det finns en stor bank av kunskap om äldres perspektiv i olika samhällsviktiga frågor. Vi tänker bjuda till och hoppas att det mottages med samma engagemang inom kommunen när vi avläser utfallen.

Våra samtal med förbundet har fortsatt nu under januari månad. Tyvärr måste vi nog konstatera att förbundets strategi att söka finansiering för olika projekt från Allmänna arvsfonden kommer att fortsätta. Här tydliggjordes att den egna insatsen som måste beskrivas utgörs huvudsakligen av de lokala föreningarnas frivilliga insatser. Däremot används hela finansieringen för förbunds-nivån.

Förbundets inställning till detta var att det givetvis var fri-

villigt för oss att delta. Vi får se vad detta kommer att leda till bland övriga distrikt som har reagerat som vi från Dalarna. Kanske är det så att ju starkare vi blir i distriktens arbete minskar föreningarnas behov av att ropa på hjälp av förbundet? Här har vi själva en utmaning att bidra till distriktets utveckling.

I skrivande stund har vi inte fått något beslut gällande det sökta statsbidraget för 2025. Om vi får ett beviljat bidrag även för 2025 kommer planeringen att kompletteras så fort som möjligt. Samtidigt med denna väntan skall vi redovisa hur vi använt statsbidraget för 2024.

I en orolig och osäker omvärld är det alltmånga angeläget att kunna erbjuda tillfällen till samling och sociala kontakter som motbild. Ett gott bevis på att alla de aktiviteter som våra kommittéer erbjuder uppskattas, ser vi i den medlemsutveckling vi har. Vid januari månads utgång var vi 2780 medlemmar inklusive våra 14 vänmedlemmar. Den utvecklingen är inte ett resultat av att förbundsledningen ses i TV ibland.

Med förhoppning om ett innehållsrikt verksamhetsår 2025 önskar jag er alla en skön vintervinter och en härlig vår.

Anders Sätterberg, ordf

Årsmötet 2025

Till föreningens ordförande för ett år omvaldes **Anders Sätterberg**.

Till nya styrelseledamöter utsågs **Inger Söderlund** och **Lisbeth Hedin-Sahlin**. **Göran Mossberg** omvaldes. Karin Malmgren och Gunilla Barkar lämnar styrelsen.

Carola Ericsson, tidigare ordinarie revisor, utsågs till sammankallande för revisorerna och **Anders Borgs** utsågs till ny ordinarie revisor.

Till ny ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR) valdes **Kenth Nauchér**.

Till ny sammankallande i Expeditionskommittén utsågs **Ulla Johansson**.

Till ny sammankallande i Studiekommittén utsågs **Barbro Plantin**.

Sammankallande i övriga kommittéer kvarstår.

Till valberedning utsågs **Hans Kinell** (ordförande), **Karin Malmgren** och **Ragnar Kroona** (ledamöter).

På sidan 2 kan du se styrelsens sammansättning liksom verksamhetsansvariga i de olika kommittéerna.

Trevligt årsmöte

125 medlemmar hade bänkat sig i Nybrokyrkan tisdagen den 18 februari för att vara med om SPF Seniorerna Faluns årsmöte.



Årsmötet inleddes med en parentation över medlemmar som lämnat oss under året som gått. Gunilla Barkar läste vackert *Stad i ljus* till ackompanjering av Bengt Erikssons gitarr. Samtidigt skickade solen så lämpligt sina strålar ner genom ett fönster i koret.

Anders Sätterberg inledde med att påminna oss om den hotfulla omvärld vi lever i och hur viktigt det därför är att träffas och göra trevliga saker ihop i vår förening.

Så bänkade sig Kenth Naucér och Eva Andersson framför menigheten, som mötesordförande respektive mötessekreterare, och genomförde mötet snabbt och effektivt. Alla mötets punkter prickades av en efter en och alla val fick OK av medlemmarna, ingen protest och ingen debatt utan vänligt och i samförstånd.

Kenth Naucér och Eva Andersson ledde årsmötet.



Under mötet avtackades Gunilla Barkar och Karin Malmgren av Anders Sätterberg efter lång tid och betydelsefulla insatser som styrelseledamöter.

Årsmötet avslutades med att vår egen kör sjöng vackert under ledning av Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck. Och med kaffe med dopp, förstås.

Text och foto: Inger Söderlund



Karin Malmgren t v och Gunilla Barkar avtackades av Anders Sätterberg.



Parentation. Gunilla Barkar och Bengt Eriksson. Anders Sätterberg t v.

Engagemang ger mer!

SPF Seniorerna Falun är en stor förening med cirka 2700 medlemmar.

Det gör att vi inte känner alla medlemmar och än mindre vilka ambitioner en enskild medlem kan ha.

Om du känner att det skulle vara roligt och givande att delta mera aktivt i arbetet och arrangemangen i en framgångsrik förening – ta kontakt med den som är sammankallande i den kommitté du är intresserad av eller med någon i styrelsen!

MÖTEN

Våra möten kan indelas i två kategorier:

- **Medlemsmöten, pubaftnar och fester med alkoholtillstånd:** Endast medlemmar kan delta.
- **Möten, studiebesök och fester utan alkoholtillstånd:** Medlemmar äger företräde, men i mån av plats kan även icke medlemmar delta.

Anmälan till möten görs genom webbanmälan (www.spfseniorerna.se/falun).

Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök (se sidan 2).

Anmälan är alltid bindande. Vid webbanmälan erhålls anmälningsbekräftelse *dels direkt på skärmen* (utifrån löpnumret och max antal deltagare framgår om du kommit med eller hamnat på reservlista), *dels med ett mejl* till angiven e-postadress.

Anmälan via expeditionen bekräftas antingen direkt (i telefon/vid besök) eller via mejl.

Om du är på reservlistan kommer vi att kontakta dig per telefon och erbjuda plats, när det blir ett återbud.

För vissa möten utgår avgift. Betalning ska erläggas samtidigt med anmälan till bankgiro 690-3330 när du fått bekräftelse att du kommit med. Vi kan inte ta emot kontanter. Kom ihåg att ange aktivitet och namn på den/dem betalningen avser.

Vid avanmälning senare än en vecka före aktiviteten återbetalas inte erlagd avgift. Undantag från ovanstående regel gäller om platsen kan överlätas på någon annan (t ex någon på reservlistan).

Fastställt av styrelsen 2024-05-13

På www.spfseniorerna.se/falun-motesanm finns anmälningsinstruktion.

MEDLEMSMÖTEN

Medlemsmöten arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Medlemsmötena äger rum i Wallmanssalen, Åsgatan 37, andra torsdagen i månaden kl 13.30, om inte annat meddelas. Föreningen bjuder på kaffe/te med bulle och kaka i samband med medlemsmötena, när så är möjligt.

Torsdag 13 mars kl 13.30, Wallmanssalen: "Kungen och korren"

Föredrag av journalisten Lars Moberg om hans farfar Rörbäcksnäskungen och om det egna arbetet som utrikeskorrespondent runt om i världen.

Anmälningstiden har gått ut.

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Torsdag 10 april kl 13.30, Wallmanssalen: Om stroke

Överläkare Joakim Hambraeus, medicinkliniken, föreläser om stroke.

Vad innefattas i begreppet stroke? Symtom, diagnostik och behandlingar.

Anmälan fr o m 25 mars t o m 1 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Kristina Wallman, tel 070-288 88 28

Torsdag 8 maj kl 13.30, Wallmanssalen: Om RIA-stugan

Föreläsning av chefen David Johansson och information om RIAs vänförening av dess ordförande Jörgen Lysholm.

Anmälan fr o m 22 april t o m 29 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Tyge Olsson, tel 070-665 75 22

Torsdag 12 juni kl 13.30, Wallmanssalen: Musikcafé med "Vår Orkester"

En trio under ledning av Per-Ola Björklund, riksspelman. Medverkande: Per-Ola Björklund, fiol och sång, Bo Wallner, sång och gitarr, samt Jan Sjöberg, basgitarr.

Vår Orkester underhåller med ett varierat sång- och musikprogram. Det blir svenska och engelska visor, både kända och okända. Från Dalarnas folkmusikskatt hämtas några låtar. Det blir dikter skrivna av Gustaf Fröding, Rune Lindström, Erik Axel Karlfeldt m fl samt roliga historier och limerickar av Hasse Alfredson.

Anmälan fr o m 27 maj t o m 3 juni via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max antal 80.

Information: Kristina Wallman, tel 070-288 88 28

ANDRA ARRANGEMANG

Tisdag 11 mars kl 14.00-15.30, Kulturhuset tio14 (*obs ny lokal*):

Allsångskonsert för seniorer med Ewas Allsångsorkester

På scen finns några av Sveriges bästa musiker, bl a från husbandet till "Allsång på Skansen". Föreställningen är en härlig blandning av visa, schlager, evergreen, rock m m. Alla får ett allsångshäfte.

Biljetter köps fr o m nu direkt via länken <https://www.nortice.se/ticket/event/61253>.

Den ger **specialpriset 250 kr** för medlemmar i SPF Falun (ordinarie pris 280 kr).

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Lördag 15 mars kl 17-19: Pubafton

i Kulturhuset tio14, Pelarsalen (**obs lokal**). Vi firar åter St. Patrick's Day några dagar i förväg. Som vanligt underhåller Plastic Paddy.

Kostnad: 150 kr betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 140.

I år finns möjlighet att köpa öl och vin, och det går att *förbeställa mat som betalas på plats (119 kr)*:

- *Alternativ 1:* Kycklingcurrywöra serveras i varmt bröd med en sidosallad
- *Alternativ 2:* Skagenröra serveras i varmt bröd med en sidosallad

Anmälan fr o m 18 februari t o m 6 mars (*förlängd anmälnings*tid) via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Torsten Hedbom, tel 070-322 83 08

Söndag 30 mars kl 15-17, Wallmanssalen: Om fäbodliv

Viktoria Törnqvist visar bilder och berättar. Fika med tunnbröd med messmör eller skinka.

Kostnad: 125 kr betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du har fått besked att du har kommit med.

Anmälan fr o m 4 mars t o m 13 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

Tisdag 8 april kl 10.30 och 11.20: Alice Lund Textilier

Guidat besök på Alice Lund Textilier, Vattugatan 3, Borlänge. Ateljén har sedan 30-talet arbetat med kvalitativ handvävning. Här tillverkas textilier, mattor och vävar till privat och offentlig miljö över hela världen, exempelvis väven *Mossklyftan* på Dalarnas museum.

Kostnad: 250 kr betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du har fått besked att du har kommit med. Två grupper om 20 personer.

Anmälan fr o m 11 mars t o m 18 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Kristina Wallman, tel 070-288 88 28

Onsdag 9 april kl 16.30-19.00, Gamla Elverket, Ölandsgatan 8:

"Visor att luta hjärtat mot"

En visföreställning med Mats Höjers kännemärke, ord som betyder något, ibland flera saker samtidigt. Det blir limerickar, historier, visetter och visor. Ett arrangemang i samarbete med Vuxenskolan. Fika finns att köpa på plats.

Kostnad: 120 kr betalas in på bg 690-3330 i samband med anmälan när du har fått besked att du har kommit med. Max antal 90.

Anmälan fr o m 18 mars t o m 25 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Hanne Hedin, tel 070-433 64 77

Tisdag 13 maj och onsdag 14 maj: Studiebesök på SSAB Borlänge

13 maj kl 09.00-11.00 grupp 1 (nr 1-18) och **kl 13.00-15.00** grupp 2 (nr 19-36).

14 maj kl 09.00-11.00 grupp 1 (nr 1-18) och **kl 13.00-15.00** grupp 2 (nr 19-36).

Samling vid Västra Porten i entrén där guide möter upp för info och presentation 30 minuter. Därefter transport i buss till varmvalsverket för rundvandring.

Obs: Ömma kläder och stadiga skor. Ej rollator.

Egna bilar eller busslinje 153, hållplats Västra Porten. Ange vid anmälan om du har bil och kan ta passagerare. Parkering till vänster bakom ICA Maxi, sedan kort promenad. Max antal 72 totalt.

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

Information: Birgitta Gradén, tel 070-550 99 54

I början på juli arrangeras den traditionella utflykten för våra 80plus-medlemmar. Mer information kommer på webben och via gruppmejl.

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

TRIVSELGRUPPEN ERBJUDER

TISDAGSFIKA

Du är varmt välkommen att fika och umgås i SPF:s lokaler, Åsgatan 37, alla tisdagar kl 14-15, t o m 13 maj. SPF bjuder på kaffet och brödet som är hembakat.

Den 20 maj startar *utomhusfikat i Kristineparken* under sommarmånaderna. SPF bjuder på fikat även denna dag.

Därefter medtar var och en sitt eget fika och gärna en hopvikbar stol.



GEMENSAM LUNCH

De gemensamma och uppskattade soppluncherna fortsätter varannan fredag kl 13-14 i IOGT/NTO:s lokaler på Ölandsgatan 8. Dock ej 18 april (röd dag) eller 2 maj ("klämdag"). Efter 18 april träffas vi 25 april, 9 maj och 23 maj. Därefter sommaruppehåll under juni-juli-augusti.

Ingen föranmälan till någon av dessa aktiviteter med Trivselgruppen.

*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 juni-juli-augusti och december).

Har du inget tips att ge, får du 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.

Besök föreningens webbplats www.spf.se/falun

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

Följ oss på Facebook

Vi lägger ut information på Facebook, vår facebook sida "SPF Seniorerna Falun" och vår grupp "SPF Seniorerna Falun – en grupp för faluseniorer". Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följ".

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

Webbansvariga: Bo Båvertoft och Per Börjesson

DALARNAS ORKESTERFÖRENING

Kulturhuset tio14, stora scenen

Lördag 22 mars kl 17.00

SHOWTIME!

en härlig blandning av Broadwayinspirerad musik
med show och jazztoner för orkester

Sven Karlssons jazzkvartett Sång: Anna Isaksson
Dirigent: Tobias Ekendahl

Lördag 3 maj kl 17.00



Antonin Dvořák
Cellokonsert i h-moll

Solist: Christian Luong Larsson
Dirigent: Mario Gropsianu

Biljetter 225 kr (ungdom 6-20 år 125 kr)
visitdalarna.se eller nortic.se
entrén konsertdagen endast Swish



RESOR

Anmälan till resor görs genom webbanmälan (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.

Anmälan är bindande när du gjort den på webbplatsen eller anmält dig på expeditionen via besök eller per telefon och fått ett bekräftelsemejlbekräftelse.

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.*

Speciell plats i bussen kan inte förbokas.

Vid avanmälan av endagarsresor gäller följande:

- tidigare än 30 dagar före avresan 200 kr/person
- inom 30-15 dagar före avresan 25% av resans pris
- 14 dagar till 72 timmar före avresan 50% av resans pris
- senare än 72 timmar före avresan hela resans pris
- eventuella teater/show- eller andra evenemangsbiljetter återbetalas ej.

Undantag från ovanstående regel gäller om det finns en reservlista och någon på den övertar/betalar platsen. Då utgår ingen avanmälningssättning.

Vid resor med andra arrangörer gäller respektive arrangörs regler som ska framgå vid annonsering i MedlemsNytt.

Betalning erläggs senast 15 dagar före avresan till bankgiro 690-3330 – vi kan inte ta emot kontanter. För vissa av våra resor tar vi ut en anmälningsavgift på 200 kr.

När vi anlitar utomstående arrangörer gäller deras betalningsrutiner.

Kom ihåg att ange namn på personen och vilken resa/arrangemang som avses.

Antaget av styrelsen 2024-03-11

På www.spfseniorerna.se/falun-reseanm finns anmälningsinstruktion och resevillkor.

ÖLPROVNING OCH BIOGRAFNOSTALGI

onsdag 9 april

Vi börjar dagen med ett besök på Biografmuseet i Säter. För oss som har varit med om den mest intensiva utvecklingen gällande rörliga bilder, är det en riktig nostalgitripp! Vi får se klipp ur gamla svenska filmer, reklamfilm från svunna tider och lite nyhetsjournalfilm, som brukade visas på bio innan vi fick TV. Museet innehåller även all tänkbar teknik från vår film- och TV-historia.

Vi åker vidare till Oppigårds ölbryggeri, där vi börjar med att äta lunch. Därefter blir det visning av bryggeriet samt ölprovning.

Påstigning: Korsnäs vägen Origo kl 08.05, Resecentrum Gate 1 kl 08.15, Knoppen kl 08.20 och Britsarvet kl 08.30.

Pris: 950 kr/person. I priset ingår buss, förmiddagsfika, lunch, ölprovning och visningar enligt programmet. Min 20 och max 40 personer. Om fler än 40 anmälda, har medlemmar i SPF Seniorerna Falun företräde.

Anmälan tidigast 6 mars kl 10 och senast 18 mars kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45, eller vid besök.

Resesamordnare: Ulla Immler, tel 070-460 6911, ulla.immler@gmail.com

DAGSRESA TILL ÄNGELSBERG OCH OLJEÖN

tisdag 27 maj

Vi besöker Barrön, även kallad Oljeön, som är vackert belägen i sjön Åmänningen. Till ön åker vi turbåten *Petrolia*. En guide är med oss till ön.

På väg till Ängelsberg gör vi ett första stopp redan i Hedemora. Där fikar vi på Wahlmans Café, smörgås kaffe/te. Vi fortsätter sedan till Ängelsberg och ön. Kl 12.00-13.00 intar vi lunch i Nya Restaurangen. Kl 13.00-14.30 finns möjlighet att besöka Skulpturparken och Ängelsbergs bruk i egen takt.

14.30 antrar vi bussen som tar oss till Norberg och Elsa Anderssons café och får kaffe/te med bakelse. Vi beräknas vara tillbaka i Falun kl 17.00-17.30. Hansson Buss kör oss hela dagen.

Påstigning: Britsarvet kl 08.00, Knoppen kl 08.05, Resecenter gate 1 kl 08.15 och Korsnäs vägen Origo kl 08.20.

Pris: 900 kr/person vid 30 personer och **1 000 kr/person** vid 25 personer. I priset ingår buss, fika 2 gånger, guidad tur och lunch. *Anmäl om du har någon form av matavvikelse.* Min 25 och max 45 personer.

Anmälan tidigast 8 april kl 10 och senast 6 maj kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45, eller vid besök.

Resesamordnare: Meta Nordlöf, tel 076-801 0929, meta0449@gmail.com

EN KVÄLL MED JÖBACK och NILS-PETTER ANKARBLOM på Gävle konserthus

lördag 31 maj

Peter Jöback ger sig under våren 2025 ut på en landsomfattande konserthusturné tillsammans med pianisten och kompositören Nils-Petter Ankarblom. Under turnén är låtarna, rösten och historierna i fokus. Vi får höra det bästa från hans 14 album och dessutom guldorn från musikaliska samarbeten och musikaler. Middag serveras på konserthuset före kvällens föreställning som börjar kl 20.

Påstigning: Britsarvet kl 16.00, Knoppen kl 16.05, Resecenter gate 1 kl 16.15 och Korsnäs vägen Origo kl 16.20.

Pris: 1 695 kr/person. I priset ingår bussresa, middag, konsertbiljett, förtäring i bussen på hemresan. Min 35 och max 50 personer.

Anmälan tidigast 4 mars kl 10 och senast 18 mars kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45, eller vid besök.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415, elsie.kson@gmail.com

NORRLANDSRESA

Kiruna – staden som flyttas, Gällivare-Malmberget,

Ice Hotel 365 med mera

söndag – torsdag 8 - 12 juni

Följ med oss mot norr med många intressanta besök och framför allt naturupplevelser.

8 juni: Efter sedvanlig påstigning ställer vi bussens nos mot norr.

Morgonkaffe/smörgås serveras från busscaféet på väg mot Sveg. Resan går vidare via Östersund-Strömsund-Dorotea-Vilhelmina. Mot kvällen når vi Storuman och hotell Toppen. Incheckning och middag.

9 juni: Efter en rejäl frukost går resan vidare till Jokkmokk, där ett besök på Ajtte Fjäll- och Samemuseum väntar. Vi börjar med lunch innan besöket. Vidare mot Gällivare; vi passar på att se de stora kraftverksdammarna vid Ligga, Harsprånget och Porjus. Om vädret tillåter, erbjuds helikopterflygning till självkostnadspris i Porjus. Incheckning på Grand Hotel Lapland Gällivare. Lite egen tid före kvällens middag.

10 juni: Frukost och avresa till Kiruna. Vi gör en rundtur med bussen och ser hur en stad förvandlas. Gammalt flyttas alternativt rivs, nytt byggs för att rädda fortsatt gruvdrift. Dagens lunch serveras i Jukkasjärvi på världshuset vid Ice Hotel. Sedan är det dags att klä på sig lite varmt (finns att låna) och gå in i kylan och uppleva Ice Hotel 365. Hotellet är öppet året runt. Det kyls ner bl a med hjälp av solceller. Vi får en rundtur med guide – den som vill kan beställa en ”vargtass” i Ice Bar. Vi gör även ett besök i rymdcentret Esranges besöksutställning. Åter mot Gällivare/Malmberget för en rundtur före kvällens middag. Tillåter vädret, gör vi en busstur upp på Dundret efter middagen för att njuta av utsikten och eventuell midnattssol.

11 juni: Dags att lämna Gällivare efter frukost. Men det blir ingen lång resa, bara ca 15 km. Vi ska besöka Aitikgruvan, Skandinavians största dagbrott, en spännande upplevelse. Resan fortsätter mot kusten och Luleå. Idag serveras en enkel busslunch från busscaféet ”Lönnkrogen”. Vi gör ett besök i den gamla kyrkstaden strax utanför Luleå, innan vi kör ner till Skellefteå och Wood hotell. Middag på hotellet.

12 juni: Sista dagen på resan. Efter frukost packar vi bussen och påbörjar vår resa söderut. Sista besöket på resan blir på High Coast Whisky i Bjärträ strax utanför Kramfors. Vi börjar med sen lunch och får en rundvandring i destilleriet och deras enorma lager. För dem som vill prova godsakerna går det utmärkt i baren. Kaffe/varmkorv serveras från busscaféet på hemresan mot Dalarna.

Påstigning: Faluns Resecenter gate 1 kl 07.00, Rättviks Resecenter kl 07.45, Mora Resecenter kl 08.30 och Orsa järnvägsstation kl 08.45.

Pris: 11 450 kr/person. I priset ingår bussresa, boende del i dubbelrum, 4 frukost, 5 luncher, 4 middagar, lokalguider, entréer. **Tillägg enkelrum:** 3 390 kr/person. Helikopterflyg i Porjus 850 kr/person för 15 minuters flygning. Min 35 och max 50 personer.

Anmälan tidigast 1 april kl 10 och senast 29 april kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen, tel 023-690 45 eller vid besök.

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 8415, elsie.kson@gmail.com
Resan arrangeras av Lönns Buss. Resan kommer också att läggas ut på Distriktets hemsida.

KOMMANDE RESOR UNDER 2025

I nästa nummer av MedlemsNytt presenterar Resekommittén de resor vi planerar att arrangera under juni, juli och augusti, bl a Gunnar Helgessons Mitt Värmland den 23-26 juni, besök till Fogelstad och Julita, en 2-dagarsresa i juli med Ulla Immler som resesamordnare, besök hos Viveka Lärn, en 2-dagarsresa i augusti med Roland Gyllenhammar som resesamordnare samt en 2-dagarsresa till Grisslehamn inklusive Eckerölinjen med underhållning och föreläsningar; resesamordnare Meta Nordlöf.

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
f @ ZETTERGREN'S VÄG 2, FALUN • 023-280 30

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

På www.spfseniorerna.se/falun under Kurser finns en länk till Vuxenskolas webbplats där aktuellt program presenteras. När cirkelarna/kurserna startat är de inte längre synliga på webbplatsen.

ANMÄLAN	Föranmälan krävs till alla studiecirkelar och kurser som presenteras här. All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46. Cirkeln/kursen kan starta när tillräckligt många är anmälda.
INTRESSE-ANMÄLAN	Du kan göra en intresseanmälan till vissa cirkelar/kurser där information saknas om datum, tid eller annat. Om och när cirkeln/kursen startar, blir du erbjuden en plats. Du kan då tacka ja eller nej till erbjudandet. <i>En intresseanmälan är inte bindande.</i>
STUDIELOKAL	Om inte annat anges, sker verksamheten i Vuxenskolas lokaler, Åsgatan 59, Falun (ingång från gården via Magasinsgatan).
DELTAGARAVGIFT	Tas ut för vissa cirkelar/kurser, vilket anges vid respektive aktivitet.
FRÅGOR	Kontakta Vuxenskolan, så förmedlas kontakt till exempelvis ledaren, om så behövs. <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>

BLI KOMPIS MED DIN SMARTPHONE

Nyhet!

Är du en av många som inte är digital idag men som är nyfiken och vill lära känna din mobil? Välkommen till denna studiecirkel som är för dig som vill bli vän med din mobil och bli mer digital i din vardag.

Vi träffas i mindre grupp, där vi i lugnt tempo, efter egen förmåga och behov, lär oss grunderna i att hantera våra mobiler. Cirkeln leds av en engagerad cirkelledare som stöttar dig i att bli trygg med den digitala världen – i din egen takt.

Du behöver ta med din egen smartphone till träffarna. Vi behöver veta i förväg vilket operativsystem (Iphone eller Android) just din mobil har för att kunna hjälpa dig på bästa sätt.

Torsdagar kl 10.00-12.15 (4 träffar)

Start: 20 mars

Ledare: Stina Norberg

Kostnad: 550 kr

SAMTALSCIRKEL - LIVSMOD, LIVSGLÄDJE & LIVSMENING

Nyhet!

Intresseanmälan

Välkommen med din intresseanmälan till denna nystartade samtalsgrupp för dig som är senior med samtal om livet. Ibland kan det vara svårt att se livet från den ljusa sidan. Det kan bero på att man inte mår riktigt bra eller att livet förändrats på ett oönskat sätt.

Oavsett vad det beror på, mår man oftast lite bättre av att träffa andra i samma situation som önskar mer inspiration i vardagen.

Vi planerar för 5 träffar på dagtid med start under våren. Deltagaravgift tillkommer. Välkommen med din intresseanmälan!

SKAPA I LERA (heldag)

Intresseanmälan

Vi träffas under en heldag för 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.

Träffarna är en heldag, **kl 9.00 – 16.00 på måndagar.**

Ledare: Lena Söderlund

Kostnad: 350 kr

Välkommen med din intresseanmälan! När vi har tillräckligt med intresserade bjuder vi in till en heldag.

*** * ***

För att utöka vårt utbud och göra det extra spännande för just dig söker vi nu nya cirkelledare!

Har du en passion för att dela med dig av din kunskap och inspirera andra? Som cirkelledare får du möjlighet att leda studiecirkelar inom ett ämne som intresserar dig, samtidigt som du utvecklas och träffar nya människor. Just nu söker vi dig som vill hålla i en studiecirkel inom:

- **Hemberedskap med fokus på senior**
- **E-säkerhet och digital trygghet**
- **Guldkant på tillvaron (grupp 2)**
- **Språk**
- **Trädgård och odling**
- **Privat ekonomi**

Det kan självklart handla om något annat ämne eller tema som vi tror att våra medlemmar är intresserade av att gå studiecirkel kring.

Anmäl ditt intresse så kontaktar vi dig för att berätta mer.

Studiecirklar som startat och pågår nu under våren:

- Kreativ sömnad – textilt återbruk
- Runnbygdens historia
- Släktforskning med DNA-test – grundkurs samt för fortsättare
- Linedance
- Guldkant på tillvaron
- Handarbete
- Måla akryl och akvarell – för nybörjare och fortsättare
- Skrivarkurs - skriv fritt och kreativt, med lust och fantasi
- Senoryoga
- Yinyoga för seniorer

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

Håll utkik i gruppmejl och på Vuxenskolas webbplats för aktuellt utbud! (På sidan Kurser på vår webbplats finns en länk att klicka på för att komma till Vuxenskolas).

Varmt välkommen att ta kontakt med oss så berättar vi mer –
Studieförbundet Vuxenskolan (023-222 46 eller falun@sv.se)

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: 0760- 28 98 19
<https://www.teknikhjalp.se/>
E-post: info@teknikhjalp.se



350 kr/tim efter RUT-avdraget



FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året

Motion är fräska och behovet av motion upphör aldrig. I motionslotteriet kan ditt motionerande kanske leda till vinst i motionslotteriet.

40 vinster delas ut och högsta vinsten är 1000 kronor

Kom ihåg att lämna in ditt motionskort för vinterperioden **senast den 8 april**.

Utlottning av vinster sker under april månad. Vinstlistan redovisas i nästa MedlemsNytt och på www.spfseniorena.se/falun.

Den 1 april – 31 augusti 2025 är sommarperioden igång. Du kan skriva ut motionskort från vår webbplats (www.spfseniorena.se/falun). Om du inte har dator eller skrivare kan du få hjälp på SPF Seniorena Faluns expedition, Åsgatan 37, 79171 Falun (tel 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 motionslotteriet genom att lämna eller skicka motionskortet till SPF Seniorena Faluns expedition (adress se ovan) **senast den 8 september 2025**.

Motion är roligt och viktigt!

Boule

Våra boulespelare spelar i Falu Bouleklubbs boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid **varje tisdag kl 09.30** i hallen. Det finns plats för nya deltagare. Ta med fika. I början av maj flyttas spelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen, med samling kl 09.45 och start med spelet kl 10.00.

Ta med kaffe även vid utomhusspelet.

Ledare/kontaktperson: Curt Winberg, tel 236 76.



Bowling

Som ni vet finns det ingen bowlinghall i Falun. Bowlarna åker till Maserhallen i Borlänge. Vi har tider på **fredagar kl 10.00, 11.00 och 12.00**.

Har du inte deltagit tidigare kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 7918, e-post malmstrom.kent@telia.com.

Skidåkning

Den här vintern har vi haft tur med skiddagarna för det mesta. Vi har hittat bra spår och ibland till och med strålande solsken.

Vi fortsätter så länge som det finns bra förutsättningar.

Det är samling på Lugnetparkeringen **kl 9.00 på tisdagar** för samåkning, om vi inte åker i Stångtjärn. Alla detaljer skickas ut som mejl på söndagen innan.

Skogsvandringar



De populära vandringarna återkommer till våren nu på ändrad veckodag, nämligen **tisdagar**. Fem vandringar är planerade, se nedan.

Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap! Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanlig promenadtakt. Sträckor på 3 till 6 km med växlande svårighetsgrad. Ibland är det vått, stenigt och ojämnt, så grova skor/stövlar rekommenderas. Vi vandrar oavsett väder. Efter en timme dricker vi det medhavda kaffet i någon skogsglänta. Efter omkring två och en halv timme är vi tillbaka på startplatsen.

Ta med kaffe/dryck med tilltugg, vattenflaska, sittunderlag samt eventuellt stavar och regnplagg. **Kom och prova på! Ingen föranmälan behövs.** Kontakta gärna någon av våra tre ansvariga vandringsledare om du har frågor. De tre är Inger Gyllner, tel 073-096 7954, Marianne Lockner, tel 070-216 5673, och Göran Carlstrand, tel 070-516 8485.

Tisdag 6 maj: Övre Varggården ca 5 km

Samling kl 09.30 på Lugnets stora gratisparkering för samåkning till parkering vid vägens slut vid fotbollsplanen vid Övre Varggården, till vänster innan Lövberget längs vägen till Stångtjärn.

Vandring längs del av elljusspåret, skogsstig mot Kårarvet och fikarast.

Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 13 maj: Norsboberget (Källviken) ca 4,5 km

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till P-plats ca 200 m in på vägen upp mot Källviksbackens topp. Från E16 avfarten mot Källviken, första vägen till höger efter infarten till Tallenområdets köpcentrum. Vandring längs stigar. Fika efter ca 4 km på toppen av Källviksbacken.

Ansvarig: Göran Carlstrand

Tisdag 20 maj: Backa våtmarker 4,5 km

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till Backa fritid i Danholn. Vandringen startar vid Backa fritid, ca 4,5 km i lätt terräng.

Fika på badplats vid Sundbornsån.

Ansvarig: Göran Carlstrand



Tisdag 27 maj: Krondiket, ca 5 km

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering, samåkning mot Lilltorpet, vänster mot Dikarbacken och parkering bredvid Margaretas väg.

Vi går i skogen där kommunen bildade ett kulturresevat 2021. Vi fortsätter till Lilltorpet för fikarast. När vi går tillbaka går vi en bit efter vägen i Götgården och svänger av in i skogen.

Ansvarig: Inger Gyllner

Tisdag 3 juni: Råberget (Karlsbyheden)

Samling kl 09.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning mot Karlsby fäbodars längs väg 867 (mot Korså bruk). Strax innan avfarten till Karlsby fäbodars, i kurvan, parkering till vänster, där Sundbornsleden kommer ut ur skogen. Skogsvägar och stigar, fika på toppen av Råberget.

Ansvarig: Göran Carlstrand

Cykelgruppen "Kul på hjul"

Cykelgruppen "Kul på hjul" som bildades 2023 återkommer till våren med nya turer när vädret och vägarna blir cykelvänliga.

När turerna startar för våren kommer att meddelas i gruppmejl.

Ledare för gruppen: Sonia Hedberg, tel 070-533 6117.

Bordtennis

Vi är 45 personer, varav sju damer, som spelar bordtennis **varje onsdag eftermiddag** i Falu Bordtennisklubbs lokaler på regementsområdet. Eftersom tillgången till bord är begränsad är det tyvärr några som inte fick plats under våren. Vi är 33 personer som spelar SPF-mästerskap för 2025 i två klasser, en A-klass och en B-klass. Senare under våren bli det en turnering i dubbelspel.

Gåfotboll

Gåfotbollen är nu i full gång efter juluppehållet. Som hörs på namnet får man inte springa, då går bollen över till motståndarlaget.

Gåfotboll spelas **varje tisdag kl 10-11**.

Klädsel: Joggingskor, i övrigt väljer du själv. Räkna med att du blir varm.

Lokal: Lugnets sporthall.

Kontaktperson är Kerstin Andersson, tel: 070-358 5450.



Volleyboll

Alla intresserade volleybollspelare träffas **varje onsdag kl 09.00-10.30**

i D-hallen, Sporthallen, Lugnet. Ingen föransmälan behövs.

Kontaktperson är Rigmor Kirkegaard, tel 072-737 6469.

Gym i Slätta

Vi i SPF har tid på gymmet i Slätta **varje måndag, onsdag och torsdag kl 10-11**. Dessa tider gäller just nu fram till och med 12 juni. Under denna period tas en engångsavgift ut: 300 kr för två eller tre ggr/vecka och 160 kr för en g/vecka.

Anmälan görs till Hans Thors genom e-mail: hansthors18@gmail.com eller tel 070-677 0549.

Vår kontaktperson är Lars Ädel, tel 070-559 6634.

Golf

Har du kanske haft tankar på att börja spela golf? Låt tanken övergå i handling! Man är aldrig för gammal att börja spela golf. Anmäl dig till en nybörjarkurs. I kursen får du instruktion av duktige instruktören Jonas Osterman.

Du som redan spelar golf men vill ha hjälp att få en bra start på säsongen kan anmäla dig till en fortsättningskurs. Svingen och närspellet behöver säkert korrigeras efter vintervilan och det kan du få i fortsättningskursen. Som golfare är det nyttigt att starta varje säsong med träning under ledning av instruktör. Kurserna förläggs till Samuelsdals Golfklubb i Falun under ledning av Jonas Osterman, som är professionell instruktör.

För fortsättningskursen är avgiften 850 kr för fyra tillfällen med en tim/gång. Tider för fortsättningskursen: mån 5 maj, tis 6 maj, mån 12 maj och tis 13 maj. Fortsättningskursen delas i grupper med högst sju deltagare i varje grupp. I fortsättningskursen finns plats för många deltagare.

Starttider för de olika grupperna: kl 09.00, kl 10.00, kl 11.00, kl 13.00.

Om dessa grupper skulle fyllas kan tider på andra dagar ordnas.

Anmälan till fortsättningskursen kan göras via e-post till hansthors18@gmail.com. Det går också bra att ringa till Hans Thors, tel 179 26, 070-677 05 49. Vid anmälan ange tel nr, mejladress och golf-id, om du har det.

Kursavgiften för nybörjarkursen är 4000 kr och omfattar tre tillfällen 3x3 tim praktik och teori. I priset ingår medlemskap och spelrättighet för hela 2025. Ett alternativ finns för 2000 kr, samma omfattning men då ingår inget medlemskap. Under kursens gång finns klubbbar att låna.

Anmälan görs på klubbens hemsida eller via golfkurs@samuelsdalgolf.nu.

Första nybörjarkursen börjar 1 maj.

Du som har frågor om golfkurserna eller andra frågor om golf kan nu också kontakta Inger Larshans, som har e-post inger.larshans@gmail.com eller tel 070-714 8440.

Samling för golfare

Vana och mindre vana golfare inbjuds till trevlig samvaro på onsdagar med en 9-hålsrunda på Samuelsdals golfbana så snart banan är spelbar.

Spelform: scramble. Startavgift: 50 kr, det senare för icke medlemmar.

Greenfeeavgift för icke medlemmar. Samling vid klubbhuset.

Anmälan på anmälningslista i klubbhuset senast kl 17.00 tisdagar eller genom min.golf.se.

Ledare: Daniels Sven Olsson, Inger Larshans och Mats Neubauer

Scramblespelet pågår under maj-september.

Vårens start för onsdagsgolfen meddelas i gruppmejl.

Att komma ihåg: Sommaren 2025 räknar vi med att för nittonde året genomföra föreningsmästerskap i golf för SPF Seniorerna Falun. Tävlingen, över 18 hål, är planerad att spelas den **12 juni** på Samuelsdals golfbana. Mer information om tävlingen i nästa nummer av MedlemsNytt.

Mjukgympa, funktionell träning, vattengymnastik

Aktiviteterna pågår för fullt. Vårens kurser avslutas i månadsskiftet april/maj. Information och inbjudan till höstens kurser, som startar i september, kommer i MedlemsNytt nr 3 i slutet av augusti.

Friskvårdskommittén

Friskvårdskommittén arbetar för att höja livskvaliteten, förbättra hälsotillståndet och skapa en god social gemenskap bland medlemmarna. Det gör den med den äran. Listan över populära gruppaktiviteter som kommittén tagit initiativ till och arrangerar kan göras lång. Allt från vandringar, gåfotboll och vattengymnastik till golf, tennis och vollyboll. Allra flest deltagare finner man på gymmet i Slätta och i de långa vandringarna runt om i bygden.



*Bakre raden fr v:
Göran Carlstrand,
Herbert Carlén, Per
Börjesson, Dick
Junholm. Främre
raden fr v: Inger
Larshans, Hans
Thors och Monica
Hillner.
Frånvarande:
Mats Hiertner.*

Flera av arrangemangen sker i samverkan med idrottsklubbar, exempelvis tennis och bowling. Initiativet till nya aktiviteter kan komma från såväl friskvårdskommittén som från idrottsklubbar och enskilda medlemmar. Cykel "kul på hjul" är ett bra exempel. Det är en ny aktivitet som initierats och leds av en av föreningens medlemmar.

Emellanåt kan det finnas brist på ledare för vissa aktiviteter. "Men det brukar alltid lösa sig med folk", säger ordförande Hans Thors. Ibland kan det vara effektivare att gå på människor direkt och fråga än att annonsera efter nya ledare, säger han.

Alla i friskvårdskommittén verkar arbeta med sitt uppdrag på ett positivt sätt. Inte minst gäller det ordföranden och nestorn i gänget Hans Thors som lyfts fram som en viktig drivkraft bakom Friskvårdskommitténs omfattande och gedigna verksamhet.

Göran Johansson

Lena Grönberg avtackad

Måndagen den 9 december gjorde Lena Grönberg sitt sista gymnastikpass som ledare i SPF Seniorerna.

Lena har varit ledare i gymnastik under många år av sin fritid. Hon har varit ledare för våra medlemmar i både mjukgympa, lättgympa och även vattengymnastik.

När hon nu drar sig tillbaka är det efter mer än 20 års ledarskap i SPF. Hon förtjänar verkligen ett **stort tack** för sina insatser i vår förening.

Hans Thors

Lena Grönberg avtackades av Hans Thors, friskvårdskommittén (t v), och Sven-Erik Eriksson som representerade deltagarna.



Trevligt på gåfotbollen

Gåfotbollen är i gång igen efter juluppehållet, och den här tisdagen går 25 män och kvinnor omkring och spelar fotboll i D-hallen på Lugnet. Att de går är just det som gäller i gåfotboll.

Alla 25 är inte på planen samtidigt, de är uppdelade i tre lag, om drygt tre damer och tre herrar i varje lag, som spelar ett intrikat schema om tio minuter i stöten och vilar i fem minuter. När ett lag vilar kommer ett nytt lag in och spelar tio minuter, tills det tredje laget får gå av planen för att vila. På så vis får alla spela lika länge och vila lika länge under den timme man håller på.

Och trots att de "bara" går är de andfädda när de kommer in för pausvila. Så det här är bra motion. Och rolig!



Uppställda för avspark: Lennart Hansson, Dag Hed, Britt-Marie Chapman, Stig Bohman, Hans Eriksson, Bernt Eklund, Tomas Tynelius, Jörgen Dahlin, Anna Julin, Jörgen Jonsson, Jan Malmberg, Karin Fredell, Ulla-Britt Johansson, Maria Hinders, Marie Dahlström, Annika Olhans, Mona Lundberg, Meka Jansson, John Lundberg, Kerstin Andersson, Susanne Ström, Erik Pontén, Marianne Omne Pontén och Mattias Ograhn.

Dagens pass börjar med uppvärmning, Maria Hinders, som jobbat som gymnastiklärare, leder de andra.

– Man får inte springa, inte tackla och inte skjuta några höjdare, berättar Jörgen Jonsson, innan han försvinner in på planen för att spela.

Kerstin Andersson (bilden t h), som är kontaktperson för gåfotbollen, tar emot två nya spelare den här dagen. Hon berättar att för den som är gammal fotbollsspelare är det svåraste att inte skjuta för långa passningar eftersom medspelarna inte får springa.

– Det är en trevlig grupp det här, säger hon, vi brukar fika efter matchen och så går vi ut och äter tillsammans vid terminsslutet.



Gåfotbollen startade ute i Främby hallar 2022, senare bjöds SPF Seniorena Falun in att vara ansvarig organisation. Och så är det nu och man spelar som sagt på



Lugnet på vintern, men när snön smält och det är vår flyttar man till Lindvallen i Korsnäs.

– Vi håller på hela sommaren, utom i juli då vi har uppehåll, berättar Kerstin.

Text och foto: Inger Söderlund

Anita hjälper till i Källviksbacken

Anita Andersson nappade på erbjudandet att hjälpa till i Källviksbacken under Skolidrottsföreningens initiativ till gratisåkning i backen. Skol IF med Johan Plyhm i spetsen hade tagit initiativ till några kvällars gratisåkning i Källviksbacken under vintern-våren 2025.

Kvällsåken i Källviken är mycket populära. De brukar samla ett hundratal ungdomar som "hänger" tillsammans och roar sig i backen och "Snow-parken".

Anita Andersson vid liften.



Fredagen den 31 januari hade "Glöm aldrig Molly" – en insamlingsfond till Mollys minne – bidragit till att IFK Falun Alpin kunde erbjuda gratisåkning i Källviksbacken. Alla Faluns skolidrottsföreningar ställde upp med utrustning för att göra det möjligt för ungdomarna att prova på alpin skidåkning och snowboard. Källviksbacken och Skol IF förväntade sig ett stort gensvar och hade frågat SPF om hjälp med vuxna som kunde serva i backen.

Anita var positiv. Hon tyckte det var roligt att byta ut TV:n en kväll mot att vara med ungdomarna i backen. Hennes uppgift blev att stå vid liften och kontrollera att ungdomarna hade hjälm och ett band runt armen som visade att de var med i skolans idrottsförening. Ibland behövdes också en hjälpende hand när liften startade.

– Det är jättekul, det här, sade Anita. Jag tror att jag ska anmäla mig till de andra två tillfällena då gratisåkningen erbjuds.

Från Källviksbacken var man tacksamma för gensvaret från SPF.

– Vuxna tillsammans med åksugna ungdomar blir ännu bättre, sade Johan Plyhm.

Text och foto: Hans Kinell

Bordtennismästerskap

Under hösten har det genomförts mästerskap i bordtennis för SPF Seniorerna i Falun med 33 deltagare. Turneringen spelades i två klasser, A-klass (lite bättre) och B-klass (standardklass). Vinnarna förärades med varsin pokal och de tre bästa med presentkort. Vinnarna förärades med varsin pokal och de tre bästa med presentkort.



Resultat Klass A

1. Håkan Glimåker
2. Jan-Erik Andersson
3. Stefan Pettersson
4. Bengt Eriksson

Resultat Klass B

1. Göran Åslund
2. Pelle Eriksson
3. Jan Jansson
4. Dick Junholm

Segrarna i SPF Seniorerna Faluns mästerskap i bordtennis 2024.

Fr v: Håkan Glimåker, klass A, och Göran Åslund, klass B.

(Foto: Dick Junholm)

Säsong avslutning med stil och strike!

Den 20 december var det dags för säsong avslutning för 30 SPF-bowlare, och vilken avslutning det blev! En handicaptävling full av spänning, strikes och julstämning. Och som grädde på moset – delikata julmackor från en restaurang som gjorde att ingen lämnade hallen hungrig.

I damklassen visade Phia Wirf klass; med imponerande 581 poäng (482 scratch) tog hon hem segern.

Bland herrar med licens visade Leif Walther toppform; med den erfarenhet och precision han besitter vann han överlägset – 601 poäng (577 scratch).

I herrklassen utan licens levererade K-G Persson ett stabilt spel och slog fina 552 poäng (scratch 486).



Fr v: Leif Walther, Phia Wirf och K-G Persson.

Efter tävlingen samlades vi för en festlig avslutning där julmackorna nästan stal showen. Vinnarna belönades med pokaler och iklädda guldhattar mottog de publikens ovationer. I ett enklare lotteri hade vissa tumme med fru Fortuna och gick hem med godis eller friplåtar.

Med detta sätter vi punkt för ännu en fantastisk säsong och ser fram emot nya strikes, glada skratt och nya minnen.

Kent Malmström

Bysjön runt 17 december

Sista långvandringen för året startade vid Kvarnsvedens idrottsplats. Vi skulle ut på åkrarna runt Bysjön, där Dalälven går i meanderlopp och har skapat uddar och själva Bysjön. Först gick vi upp på Sjöberget. När vi kom ner från berget gick vi ut på en bank över Bysjön, där det troligen gått ett industrispår en gång i tiden.



På den tiden, när flottningen pågick på Dalälven, användes Bysjön som upplag för virket till sågverket, som låg vid södra stranden och till Kvarnsvedens pappersbruk.

Därefter passerade vi den handgrävda kanalen in till Bysjön, där man spelade in virket. Det här området runt Bysjön har använts ända sedan vikingatiden. Här finns en gravhög från den tiden.

Vi gick bitvis i hagar och bitvis på öppna fält. Vandringen blev drygt 11 km och tog oss ca 4 timmar. Det var den 95:e vandringen sedan starten 2014 och med dagens 34 deltagare är vi uppe i 3011 vandrare.



Vintjärn 11 februari

”Lyckan står den djärve bi” kan man säga om oss skidåkare. Än en gång hade vi tur med vädret på en tisdagsutflykt. När vi åkte genom Svärdsjö mot Vintjärn var det 12 grader kallt, men sista backen upp till Vintjärn gjorde att temperaturen ökade till 8 grader. Strålande solsken!

Uppe i Vintjärn har spårssystemet utökats de senaste åren. Det fina blå vägspåret på 9 km, som går att köra tidigt på säsongen, har utökats med tre ytterligare spår. Det Röda skogsspåret på 14 km har funnits en tid, men det kräver mera snö. Det var helt perfekt att åka denna tisdag. Nu finns det också en avkortad ca 9 km variant av detta. Några valde att åka detta. Dessutom finns ett skejt- och ett barnspår. Allt är mycket väl uppmärkt. Synd att Vintjärn ligger så ”avsides”, som någon från Dalarna också tyckte om Stockholm. Vi blev 11 åkare denna vackra dag i Vintjärn.

Vid fikat efteråt använde vi de suveräna, kombinerade bord- och soffkonstruktionerna i solskenet, dvs lastpallar som byggts på med sittbrädor och en bräda som bord. Det finns också en uppvärmd arbetsbod som man kan sitta i, men den blev oanvänd denna dag.

All heder åt gänget, som sköter om denna skidpärla.

Mats Hiertner

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:
Kent Karlsson (smkl), AU	070-779 5779	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Anders Sätterberg, AU	070-731 5119	Staffan Mild	072-741 8830
Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168	Herbert Carlén	073-805 5700
Inger Strandmark	070-232 4399	Göran Mossberg	070-529 9054
Gunilla Barkar	070-677 1898	Kenth Naucér	070-543 1099

Aktuellt från KPR

Årets första sammanträde genomfördes den 11 februari på Kulturhuset tio14
Som grund för KPR:s arbete ligger *Verksamhetsplan 2025 för Kommunala pensionärsrådet*.

Arbetsutskottet kommer att ha en aktiv roll i rådets arbete. Målsättningen är att arbeta med några få områden för att kunna uppnå konkreta resultat.

Aktivitetslistan, som är en bilaga till verksamhetsplanen, *skall redovisa de aktiviteter som kommer att genomföras under respektive huvudrubrik i verksamhetsplanen*.

Följande områden är prioriterade under 2025:

- ofrivillig ensamhet
- boendefrågor
- utveckling av framtidens äldreomsorg
- översyn av Stiftelser och Fonder med fokus på oss seniorer
- arbeta för en aktiv fritid
- revidering av KPR:s reglemente

Ytterligare information om Kommunala pensionärsrådet KPR finns på www.falun.se under Kommun & demokrati / Rådgivande organ

För ytterligare information om SPF Seniorerna Faluns 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 och välj menyn "Vi påverkar".

	Åtgärd	Tidsplan	Ansvarig
AKTIVITETER 2025			
Ofrivillig ensamhet	Minska upplevd ensamhet bland äldre	Löpande	Omvårdnadsförvaltningen, seniorvägledare
Boendefrågor	Påverka beslut i boendefrågor	Löpande	Omvårdnadsförvaltningen
Utveckla framtidens äldreomsorg	Remissinstans i frågor som rör äldre	Löpande	Omvårdnadsförvaltningen, sektionschef
	Få kommunens förvaltningar att ta del a äldres synpunkter i beslutsfattandet	Löpande	Samtliga förvaltningar
Översyn av stiftelser och fonder	Genomgång, ansökan om revidering av stiftelseurkunder hos Kammarkollegiet samt efter avslutat arbete lägga ut information om hur man ansöker om medel på hemsidan	2025	Kommunstyrelseförvaltningen, stadsjurist
Aktiv fritid	Möjlighet för pensionärer att ha en aktiv fritid	Löpande	Kultur- och fritidsförvaltningen, fritidschef
Revidering av KPR:s reglemente	Revidera reglementet så att innehållet överensstämmer med hur arbetet bedrivs	Våren 2025	Kommunstyrelseförvaltningen, stadskansliet

KPR:s ordförande Anders Lindh öppnade mötet och gav en översiktsbild över hur de olika förvaltningarna fungerar. Han angav bl a att kommunen har gjort ett överskott på ca 61 miljoner. Vi fick även veta att en ny socialtjänstlag gäller från 1 juli.

För att förvaltningarna skall få ett bra underlag vad vi i KPR kan bidra till, indelades vi i fyra olika grupper under ledning av olika verksamhetsansvariga. Frågorna omfattade ofrivillig ensamhet, boendefrågor, hemtjänst, IT-frågor. Arbetet sammanfattades av gruppledarna och ett komplett material kommer att delges KPR.

Övriga frågor

Vi delgavs att vi inte längre kan äta i lunch i kommunens skolor.

PRO Falun samt SKTF har löst sin lokalfråga.

Inom våra lokaler (Wallmanssalen) pågår arbetet med att förbättra såväl bild- som ljudanläggning.

Nästa sammanträde för KPR är 2025-05-14.

Kent Karlsson



Medicinhistoriska museet Falun

Lär dig om den hisnande utvecklingen av svensk sjukhusvård de senaste 150 åren!

- › Gamla behandlingsmetoder
- › Medicinska instrument och material
- › Historiska sjukdomar
- › Pionjärer inom medicin



Inträde: 50 kr/person

Öppet på begäran, torsdagar kl. 14.00-17.00

Gruppbokning möjlig även andra dagar

Nisserska huset vid Falu lasarett
medicinhistoriska.falun@gmail.com ■ 070-354 88 65 (Bo Eriksson)



Omvårdnadsnämnden i Falun har bytt namn till
Omsorgsnämnden.

Och Omvårdnadsförvaltningen heter nu
Omsorgsförvaltningen.

HEMTJÄNSTINDEX

2024 års upplaga av Hemtjänstindex publicerades den 4 december.

Hemtjänstindex är en sammanvägning av data som på olika sätt indikerar kvalitet i hemtjänsten. Syftet är att underlätta kommuners kvalitetsanalyser och prioriteringar.

Hemtjänstindex är initierat av SPF Seniorerna och har utvecklats med stöd från Allmänna arvsfonden. Indexet publicerades första gången i november 2022 och uppdateras årligen.

Läs på <https://hemtjanstindex.se>



Hjälpmedelscentralen.se

Alltid låga priser i Dalarnas nya butik för hjälpmedel!

Vi har öppnat i Borlänge, bredvid nya City Gross. Kom och botanisera i vårt stora sortiment av hjälpmedel för rörelse, hemmet, hörseln och mycket mer.

Let's Go Out

Trust Care,
utomhusrollator

3250 kr



Tyllsnäsvägen 4, Borlänge – 0243-24 90 20 – Se hela vårt sortiment på hemsidan.

PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkningen och samhällets hälso- och sjukvård. Patientråden har i genomsnitt fyra möten per år. SPF Seniorerna Faluns representanter önskar få in **dina synpunkter kring hur du upplever vård och bemötande vid din vårdcentral** för att kunna framföra dessa vid vårdcentralens patientråd. Du är anonym. **Kontakta gärna någon eller några i nedanstående namnlista:**

Vårdcentral:	SPF Seniorernas representanter:
Britsarvet:	Gun-Britt Sandberg, 070-242 9631, gsandberg@hotmail.com och Anita Bergqvist, 070-693 1177, abergqvist90@gmail.com
Grycksbo:	Sigrid Strand, 073-826 9596, sigridreshagen@gmail.com och Silja Lagerberg, 070-56 33 731, silja.lagerberg@gmail.com
Norslund:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com och Sonja Schnürer, 073-032 1940, schnurer.sonja@gmail.com
Tisken:	Ivan Vig, 073-075 6766, i.vig2525@gmail.com Meta Svedberg, 070-284 6118, meta_svedberg@hotmail.com
Falu vårdcentral:	Birgitta Öbrink Westling, 070-321 5506, @outlook.com och Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com
Kvarnporten:	Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se
Samordnare:	Marianne Häggblom, 070-463 3642, marhblom@gmail.com

Aktuellt från Patientråden

Vårdcentral Kvarnporten:

Information från senaste mötet med hälsosjukvårdsnämnden: Nettokostnadsutvecklingen har minskat från en mycket hög nivå, från 13,8% i december 2023 till 6,2% i september 2024. Nettokostnaderna ligger 590 Mkr högre än budget. Varning! Negativt resultat 2023 och 2024. Regionens underskott stiger då nettokostnaderna överstiger budget.

PRO undrar om vårdcentralen fått reaktioner på förhöjda patientavgifter. Vårdcentralen anger att de möts av förståelse från patienter men har fått arbeta med frågan internt. Kostnaden för hemsjukvård har ökat i kommunen. Upplever svårigheter att ta sig till vårdcentralen eftersom det inte går någon buss dit.

Patientföreträdare upplever nöjda patienter.

Vårdcentralen informerar: Listningen ökar snabbt. Ser ökning av patienter från Borlänge. Har nu 1600 listade patienter per specialistläkare vilket betyder att det måste sättas ett listningsstopp på dem. BVC har 70 inskrivna barn. Avråder patienter från att byta vårdcentral mitt i en sjukskrivning.

Är med i ett projekt kring Fysisk Aktivitet på Recept (FaR) som initierats i regionen.

Vaccinationen för de äldre och riskgrupper är klar. Man ser en lägre täckningsgrad än tidigare år i regionen.

Övriga frågor: Information från vårdsamordnare och hennes uppdrag kring personer med psykisk ohälsa.

Kort föreläsning/presentation: Ulrika Claesson, arbetsterapeut, berättar om utförandet av minnesutredningar på vårdcentralen och om SveDem, Svenskt demensregister. Totalt har vårdcentralen sedan öppningen gjort 51 utredningar.

Vårdcentral Norslund

Dagens gäst: Psykolog informerar om hälsogrupper för äldre. Vill du tillsammans med andra utforska vad du kan göra för att stärka din hälsa? Ämnet hälsa berörs utifrån fyra olika perspektiv: Fysisk, Psykisk, Social och Existentiell. Då många äldre har liknande livssituationer och funderingar samlas man i grupp om 6-10 personer. Handledaren träffar gruppen 8 ggr, en gång i veckan. Nu pågår tredje gruppen och utfallet bedöms som bra, så man fortsätter. Tills vidare gäller det personer som är registrerade på Norslunds vc. Informationsblad finns vid intresse.

Information från vårdcentralen:

Vårdcentralchefen informerar om regionens tuffa besparingskrav.

Vårdcentralen och kommunen samverkar kring framtidens verksamhetsplaner.

Läkare har tidigare åkt ut för hemsjukvårdens ronder. Nu planeras att kommunens personal ska komma till vårdcentralen.

Norslunds VC arbetar med vaccinationerna för äldre mot covid och influensa.

Information från Falu kommun

Sektionschef Jonas Hampus informerar:

Möjligheten för äldre att äta lunch i skolmatsalar upphör.

Personal kommer att utbildas i bemötande av HBTQ-personer.

Boendeplan: Kommunen har boenden dels för personer med demenssjukdom och dels för äldre med högt omvårdnadsbehov av annat slag. Genomsnittlig boendetid på boenden är 18 månader.

60-80 brukare får hemtjänst 8 ggr/dygn. Ambitionen är att fler av dem ska välja boenden.

Informationsträff om äldres behov och aktiviteter som tidigare genomfördes på Kulturhuset tio14 finns tankar på att återuppta. Då skulle VC, kommun, PRO, SPF och patientråd m fl kunna delta.

Samverkan mellan vård och kommun poängteras och ses som betydelsefullt.

Patientrådets kommande programpunkt: Önskemål är projekt kring tvångstankar, stresshantering, sömnsvårigheter etc.

Marianne Hægblom

Vad kan Falu kommun göra för dig?

Läs på www.spfseniorerna.se/falun – klicka på Världen utanför SPF

Här är några exempel:

- Välkommen till de olika träffpunkterna
 - Gratis hembesök av seniorvägledare
 - Kommunfixaren kan hjälpa dig med uppdrag i hemmet
 - Teknik för äldre
 - Stöd åt anhöriga
-

NYHET 2025! 10% SENIORRABATT

DAGENS LUNCH & HELGLUNCH!

KÖTT • FISK • VEG

STOR SALLADSBUFFÉ & DESSERTBUFFÉ
MÅNDAG-FREDAG KL 11-14 | LÖRDAG-SÖNDAG KL 12-15

INGEN HELGLUNCH UNDER VECKORNA 25-33.

Fest, bröllop, middag

HYR HELA DALASALEN



DALASALENS LOKALER ÄR
LÄMPLIGA FÖR SÄLLSKAP PÅ
50 TILL 500 PERSONER

Gratis!
MILLIS

LÖRDAG-SÖNDAG KL 12-15

BARNBUFFÉ

TRE OLIKA RÄTTER
OCH DESSERTBUFFÉ!

Gäller för barn under 12 år och 2 barn per
betalande vuxen på ordinarie lunchpriser.

LUNCHMENYN
HITTAR DU PÅ
dalasalen.se



DALASALEN
RESTAURANG • NÖJE • EVENEMANG

[FACEBOOK.COM/DALASALEN](https://facebook.com/dalasalen)
TELEFON 023-183 82.

MUSIK
DALARNA



VI BANAR VÄG FÖR
OFÖRGLÖMLIGA
MUSIKALISKA MINNEN
I DALARNA.

Dala Sinfoniettan

**VARMT VÄLKOMNA ATT TA DEL AV
SÄSONGENS FANTASTISKA KONserter!**

WWW.MUSIKIDALARNA.SE



Villa Bergalid

**Välkomnar er att ha bröllop, högtidsdag, konferens
eller minnesstund på Villa Bergalid i Falun.**

Boka på tel. 076-7691057, Intendent Lars Astgård



Hallå där, Göran Johansson!

1. Du är ny i Informationskommittén, vem är du?

– Min fru och jag bor på Gamla Berget i Falun. Vi har tre vuxna barn som är verksamma i Stock-

holm. Ursprungligen kommer jag från den gamla bandystaden Katrineholm i Södermanland.

I slutet av 1970-talet kom jag till Falun för att utbilda mig till lärare. Efter seminariet bosatte vi oss i Hedemora där vi båda två arbetade som lärare i grundskolan.

I början av 2000-talet flyttade familjen till Falun i samma veva som jag fick anställning vid Högskolan Dalarna. Där arbetade jag med information och vägledning för studenter inom lärarutbildningen.



2. Hur ser du på arbetet i Informationskommittén? Vad är viktigast och vad vill du tillföra?

– Uppdraget i Informationskommittén känns intressant och spännande och en väg till nya sociala kontakter. Jag är road av att skapa bilder och texter och hoppas kunna bidra med små korta reportage om verksamheten i SPF i MedlemsNytt och i föreningens digitala kanaler.

4. Något du vill tillägga?

– Jag kom med i SPF när föreningen startade gymmet på Slättaskolan för några år sedan.

Inger Söderlund ställde frågorna

Högskolan Dalarna snart 50 år

2027 fyller Högskolan Dalarna 50 år. Högskolan tillkom 1977 som en följd av högskolereformen från 1968. Initiativet till reformen kom från Olof Palme, som ville sprida möjligheten till högre kunskap jämnare över landet.



Det här berättade högskolans rektor Jörgen Elbe när han föreläste på årets första medlemsmöte i SPF Seniorerna Falun. Själv kom han hit som student i mitten av 1980, och efter att ha doktorerat i Uppsala är han tillbaka i Falun och tillträdde som rektor i juli 2024.

Jörgen Elbe, rektor Högskolan Dalarna

Mycket har förstås hänt sedan 1977, det som då hette Högskolan Falun/Borlänge heter numera Högskolan Dalarna. De få utbildningar man hade då har utökats väsentligt.

– Till en början hade vi ingen forskning här, utan de studenter som ville doktorera och forska fick åka till Uppsala, högskolan här var en filial till Uppsala universitet, berättade Jörgen Elbe.

Senare har högskolan fått rätt att söka pengar till forskarutbildning.

– Vi har sökt och fått fyra sådana tillstånd. Och sedan 2020 arbetar vi på att förtjäna att bli universitet, vi ska uppfylla alla kraven för att vara ett universitet. Men det är inget vi kan påverka eftersom det är ett politiskt beslut, och det krävs mycket lobbying för att komma dithän.

Idag har högskolan 16 000 studenter inskrivna, 1 000 är utlandsfödda men merparten kommer från Dalarna. Om man räknar om de 16 000 studenterna till heltidsstuderande blir det 6 000 sådana, eftersom många av studenterna studerar på deltid eller enstaka kurser. Och det gör Högskolan Dalarna till en medelstor högskola. 500 lärare, av 750 anställda, ingår i staben; många har doktorerat och 50 av dem är professorer.

– Vi samverkar med näringslivet här i länet, och kan kompetensförsörja vården, och inom sektorn idrott och hälsa, utbildning och ledarskap. Störst är utbildningen inom vård.

Andra utbildningar hittas inom bild- och ljudproduktion, språk – all språkundervisning sker på distans – inom ekonomi och arbetsliv, man kan bli socionom, lärare och utbilda sig i data och IT. De utbildningar som saknas är till fritidspedagog och förskollärare. Och varje år examineras 1 500 elever.

– Vi attraherar inte främst elever direkt från gymnasiet, utan vi har en hög andel studenter med studieovana, som kommer från hem där ingen av föräldrarna har högre utbildning. Många är också äldre än genomsnittet, vilket innebär att många söker sig till våra distansutbildningar, och en hög andel är utrikes födda.

Högskolan har en viktig roll för det regionala näringslivet, så 75 procent av sjuksköterskorna i länet är utbildade här, liksom 60 procent av lärarna och 65 procent av socionomerna.

Söktrycket till högskolan är bra, vilket Jörgen Elbe är nöjd med eftersom finansieringen bygger på antalet inskrivna och examinerade elever.

– Under 2025 ska vi söka nya examenstillstånd i fysioterapi och för forskarutbildning i samhällsvetenskap. Får vi det, har vi forskarutbildning i alla olika samhällssektorer.



Frågestunden efter föredraget avslöjade att många med lärarbakgrund hade lockats till medlemsmötet.

Text och foto: Inger Söderlund

Populär bildvisning av björn och örn

Hela 90 personer hade bänkat sig i Wallmanssalen den 14 november för att lyssna på Arne Andersson och titta på hans fantastiska bilder på björnar, havsörnar och myskoxar, bland annat.

Det var alltså rekordstort intresse för det här medlemsmötet i SPF Seniorerna Falun och husgruppen hade dukat upp biograf-sittning i Wallmanssalen och fika i alla smårummen på våningsplanet.



Wallmanssalen var fullsatt under Arne Anderssons bildvisning.

Arne Andersson köpte sin första kamera i tonåren och den första digitala för 15-20 år sedan och under årens lopp har djurfotona blivit fler och fler och det främsta motivet.



– För med djur vet man aldrig vad som händer, säger han.

Många av bilderna är tagna i allra som östligaste Finland, så nära ryska gränsen man kan komma. Det här är bästa stället om man vill se rovdjur för här finns det gott om bland annat björn, varg och järv, och arrangörer som tillhandahåller gömslen för fotografer och åtlar för djuren. Gömslena liknar mycket de som fågelskådare använder, ett hus med öppning där kameraobjektiven kan stickas ut.

Arne Andersson visade sina fantastiska bilder på medlemsmötet.

Och det var fantastiska bilder han visade av björnar, mor och ungar, ensamma hanar, spanande björnar, grälände björnar och badande björnar. Och alla med olika teckningar i pälsen, någon helt brunsvart, någon annan med ljus hals och någon helt grå.

– En björn kom så nära gömslet att jag hade kunnat sticka ut armen och klappa den, berättar Arne.

Från Finland är det en bra bit till kusten i Norge och till Lofoten. Här finns det mycket havsörn och arrangörer som matar örnarna så att de ställer upp för fotografering. Även på dem är bilderna fantastiska, örnar med varje vingpenna i skarp kontrast till bakgrunden, i luften eller med de skarpa ögonen rätt mot oss.

På Dovrefjäll, som är nationalpark, strövar en flock myskoxar, inplanterade på 1950-talet från Grönland. Arne visade vackra bilder på de här urtida djuren.

– Det fanns en tidigare flock, som blev inplanterade på 1920-30-talet, men när kriget kom dödades de av tyskarna. Den nuvarande flocken är svårt inavlad.

Men har man sina vägar förbi Dovrefjell är tipset att köra långsamt, så får man säkert se dem. Men tänkt på att hålla avstånd, minst 200 meter, och att de kan komma upp i 60 kilometer i timmen om de skulle gå till attack!

Text och foto: Inger Söderlund

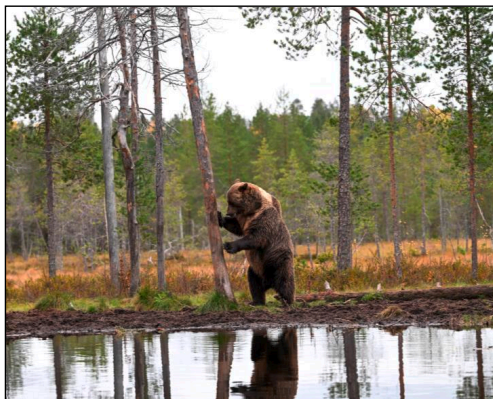


Foto: Arne Andersson

Se fler av hans bilder på www.spfseniorena.se/falun

Från GEMA till Orkla – Toppmodernt i Hosjö

Det började redan 1939 när bröderna Anders och Nils Herdin startade GEMA, som stod för GEneral MANufacturing. Anders hade varit i USA och återvänt med nya idéer och Nils var kemist. De hade tidigare arbetat för sin far Sivert på Herdins färgverk.

Fabriken startades i centrala Falun och vi som varit med ett tag känner igen namnen på produkterna: Glimset, Glimor, Glänsar. Man tillverkade schampo, biltvättmedel och myggmedel bland annat.



Det här fick vi veta på SPF Seniorenas utflykt till Orklas fabrik i Hosjö, torsdagen den 16 januari. Den inledande presentationen genomfördes av tre Orkla-pensionärer, Jan Tollsten, Lars Gustafsson och så vår egen Torsten Hedbom, program- och festkommittén, som ordnat studiebesöket.

Mycket samlad erfarenhet av arbetet på Orkla, fr v Jan Tollsten, Torsten Hedbom och Lars Gustafsson.

Under presentationen berättade de om olika produkter som tillverkats genom åren som Date schampo, Karlssons klister, Desivon, Blomstra. Torsten Hedbom skickades till Schweiz på parfymskola så att han kunde ta fram dofterna till hudlotioner och hårvårdsprodukter.

En period hade man en frisörsalong i lokalerna, så att man genom samarbetet med frisören kunde forska fram de mest perfekta produkterna. Kvinnorna i närområdet fick sina frisyrer omskötta här och hjälpte på så sätt fabriken att ta fram hårprodukterna.

– Blomstra tillverkar vi fortfarande, men det är inte vårt varumärke längre, däremot gör vi ”Blomstra” för skogsplantor, som levereras i tankbilar.

Svinto är en annan produkt som funnits med länge, och som fortfarande tillverkas i stor omfattning – 15–20 000 förpackningar per dag.

I takt med att produkterna bytts ut – och inte – har ägarna också växlat. Bröderna Herdin sålde 1971 till Astra, sedan har de olika ägarna avlöst varandra, det var amerikanska Playtex följt av Mölnlycke och Cederroths. Sedan 2015 ägs företaget av Orkla, ett norskt industrikonglomerat. Hur länge vet man inte i Hosjö.

– Men vi ska finnas med på en lista, säger de tre.

Genom ägarbytena, rationaliseringar, förflyttning av produkter och fabriksnedläggningar har fabriken i Hosjö stått stadigt i 50 år. I slutet av 1974 flyttade man in på tomten i Hosjö, alldeles invid Runns strand. Här har fabriken utvidgats i etapper och nästa investering är ett reningsverk som ska ta hand om processvatten, och återföra det in i produktionen igen. Dagens system med tankar för processvatten, som tankbilar kommer och tömmer regelbundet, ska upphöra.

Så var det dags för dagens höjdpunkt, besöket ute i fabriken. Eftersom hög hygien är ett måste fick vi förse oss med blå tossor på fötterna, vita pappersrockar och vita oklädsamma hättor på huvudena. Händerna tvättades och spritades. Vi delades in i grupper om cirka tio och slussades så ut i fabriken.



Och här kunde man se den moderna fabriken inifrån, där mycket tidigare skedde för hand sker nu med hjälp av robotar, som sätter på hattar på flaskor, lyfter, stoppar i kartonger medan självkörande truckar kör kartongerna till lagret.

– Här tillverkas över 100 ton flytande tvål per dag, eller 30 miljoner enheter per år, berättade inköparen Jan Johansson som visade oss runt, vid en av linjerna.

Omkring 160 personer arbetar på fabriken i tvåskift, plus ett skift som arbetar ständigt natt.

Text och foto: Inger Söderlund

Uppskattad söndagsunderhållning i Wallmanssalen

Den lokalt förankrade duon Mimmi & Mats bjöd på ett uppskattat musikframträdande i Wallmanssalen på söndagseftermiddagen den 16 februari. Ett drygt 80-tal seniorer fick njuta av en lättsam underhållning med välbekanta melodier och texter.



Redan från start stod det klart att det inte var några musikaliska duvungar som stod på scenen. Bakom artistnamnet döljer sig Maria Andersson och Mats Brännlund som spelat tillsammans i tolv år. Båda två har en bred och gedigen musikalisk bakgrund som gör att de utstrålar stor scenvana och fint samspel med varandra.

Musikerna använder flera instrument på scenen. Utöver keyboard och akustisk gitarr fick vi även

lyssna till mandolin, ukulele och tvärflöjt.

Repertoaren bestod av egna arrangemang i första hand inom området country western. Bland annat fick vi lyssna till *Speed of the Sound of loneliness* av John Prime, en av Mats särskilda favoriter, *California Dreaming* av John och Michelle Phillips och *Penny Lane* av The Beatles. Låtar som fick benen att spritta bland publiken runt kaffeborden.

I pausen serverades hembakade blåbärsmuffins och subway cookies till fikat. Något som gav föreställningen en extra krydda.

Text och foto: Göran Johansson

Körmusik på första advent

Som traditionen bjuder kunde vi lyssna till julsånger på Stora Torget i Falun den första söndagen i advent. Det var SPF-kören, förstärkt med medlemmar från PRO-kören, som gav oss lite julstämning denna milda och gråmulna decemberdag. Ett 40-tal sångare under ledning av Gudrun Domar och Heléne Grönqvist och med ackompanjemang av Johan Stenbeck, bjöd på en handfull välkända julsånger. Det var ett uppskattat kulturinslag bland falubor som sökt sig till Stora Torget denna juls skyltningssöndag.



Text och foto: Göran Johansson

Boka in ett gratis hembesök!



- ◆ Markiser
- ◆ Pergola
- ◆ Insektsnät
- ◆ Persiennier
- ◆ Rullgardiner
- ◆ Lamellgardiner
- ◆ Plisségardiner
- ◆ Terrassvärmare

Richard Notenboom



Yxhammargatan 7, 791 73 Falun, 023-661 60 10

WWW.SOFT-OFFICE.SE



”Lilla saluhallen”

Välkommen till alla våra godsaker. TAKE-AWAY-LUNCH och HELGPÅSEN... Dagsfärsk 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”.

BUTIK
BANKEN

Åsgatan 43, Falun. Öppettider se butikbanken.se

Intressant föreläsning för nya medlemmar

Drygt 40 nya medlemmar kom till Wallmanssalen på torsdagen den 31 oktober för mötet just för dem, inbjudna av SPF Seniorena Falun.



Anders Sätterberg

I år, liksom i fjol, höll professor Michail Tonkonogi, från Högskolan Dalarna, en koncentrerad, intressant och fördömligt snabb föreläsning om vikten av att träna som äldre.

Tränar vi behåller vi hälsan längre än om vi bara sitter framför TV:n och

slöar, för det är musklerna som håller oss friska.

– Men det räcker inte med bara promenader, sade han, man måste belasta hela kroppen, så man måste också styrketräna minst en halvtimme varje vecka. Och gör man det kläggas inte blodkärlen igen, vilket minskar risken för hjärtproblem, risken för diabetes minskar också, liksom risken för ben-skörhet, depression och minnesproblem.

– Freud sade det bäst: ”Den som är frisk är den som förmår älska och arbeta”. När vi måste ge upp olika saker är hälsan på väg ner. Men som sagt, börjar vi styrketräna kan vi behålla våra vanor och intressen längre än om vi inte gör det.

Anders Sätterberg, vår ordförande, informerade om föreningen och den omfattande verksamhet som sker i föreningens regi.

Mötet avslutades med kaffe med dopp.

Text och foto: Inger Söderlund



Nya medlemmar i Wallmanssalen



Michail Tonkonogi

Hon donerar pengar till en ny flygel

Än är Kristinehallen omgärdad av byggställningar och staket, men 2027 invigs det nya och ombyggda konserthuset, och på plats på scenen står en ny konsertflygel, en Steinway av högsta kvalitet. Det ska Birgitta Sandström se till.



Birgitta Sandström är fil dr i konstvetenskap och tidigare chef för Zornmuseet under 17 år. Hon bor numera här i Falun, är stor kulturkonsument och medlem i SPF Seniorerna Falun.

– Jag var med min syster på konsert i Gävle konserthus och där fanns en fantastisk flygel! Så jag tänkte att en sådan ska vi väl ha här i Falun också, berättar hon.

– På natten kunde jag inte sova utan låg och tänkte på Bill Gates och hans fru Melinda som donerar mycket pengar till olika ändamål.

Birgitta Sandström har tagit initiativ till insamlingen av pengar till Kristinehallens nya flygel.

Funderingarna ledde till beslutet att Birgitta Sandström skulle dubblera alla insättningar till den nya flygeln med 350 000 kronor, och så komma upp till 700 000 kronor. En Steinwayflygel beräknas kosta omkring 1 miljon kronor, så alla bidrag är förstås välkomna.

Birgitta Sandström har förankrat sin idé hos Musik i Dalarna och hos Dalasinfoniettan, liksom hos Dalasinfoniettans vänner, som förstås alla blev förtjusta. Nu är det Musik i Dalarna som är mottagare av alla bidrag och som sköter det administrativa.

Det finns en del pengar i potten sedan tidigare, 50 000 kronor från en tidigare insamling. Men hur mycket pengar som hittills kommit in och vilka som bidragit vet inte Birgitta.

– Det kommer jag att få veta så småningom. Men det är roligt att se nyttan av pengarna medan man lever. Så det här gläder jag mig mycket åt.

Text och foto: Inger Söderlund

Fotnot:

Du som vill bidra med pengar till flygeln kan Swisha till 123 424 7094 (mottagare är Musik i Dalarna), eller bankgiro 5541-9980, skriv *Flygel* och ditt namn.





FALU JAZZ KLUBB

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

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

Halva
priset
efter
RUT



Vi gör din vardag enklare!

- ✓ Trädgård ✓ Äldreomsorg
- ✓ Städning ✓ & mycket mer

*Vi söker pensionärer som
vill jobba med oss*



veterankraft

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

Utnyttja ROT-avdraget!

Allt inom bygg
& övriga arbeten
rörande din fastighet -
ett nummer räcker.

073-659 94 38
info@backmans-bygg.se
www.backmans-bygg.se

BACKMANS

BYGG & FASTIGHETSSERVICE AB

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 2700 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. Även den som är **gift/sambo med befintlig medlem** kan bli medlem. 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 2025: 290 kr inkl avgifter till distriktet (20 kr) och förbundet (190 kr).

Inbetalningskort/faktura på medlemsavgiften utsänds från förbundet i november. Betala INTE förrän du har fått faktura (med OCR-nummer) från förbundet.

Om du anmäler dig som medlem under fjärde kvartalet i år (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 sedan 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 finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfseniorerna@skandia.se.

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

Läs mer om försäkringar och andra medlemsförmåner på www.spfseniorerna.se/falun

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

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 omkring 2700 medlemmar

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

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

Preliminära stopptider och utgivningsdagar 2025:

<i>Nummer:</i>	<i>Annonssstopp / Manusstopp:</i>	<i>Utgivning:</i>
Inför sommaren	24 april / 1 maj	vecka 21
Inför hösten	24 juli / 31 juli	vecka 34
Inför vintern	16 oktober / 23 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2025:1

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

Redaktion:

Inger Söderlund, inger.soderlund@journalisterna.com

Göran Johansson, goranjohansson330@gmail.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

