

INFÖR VÅREN



Den nyvalda styrelsen för SPF Seniorerna Falun. Längst fram fr v Pia Joelson, Anders Sätterberg och Kent Karlsson. Bakom dem fr v Göran Mossberg, Christina Zetterström och Inger Söderlund. Lisbeth Hedin-Sahlin (infälld) saknas på gruppbilden.

(Foto: Hans Kinell)

Styrelse 2026

Ordförande:	Anders Sätterberg	070-731 5119
Vice ordf:	Lisbeth Hedin-Sahlin	070-375 4919
Kassör:	Christina Zetterström	070-642 8088
Sekreterare:	Inger Söderlund	070-339 1870
Ledamöter:	Pia Joelson	070-876 8555
	Kent Karlsson	070-779 5779
	Göran Mossberg	070-529 9054
Revisorer:	Carola Ericsson	070-515 8769
	(<i>sammankallande</i>)	
	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:	Dick Junholm	076-297 8663
Husgruppen:	Kent Karlsson	070-779 5779
Informationskommittén:	Inger Söderlund	070-339 1870
KPR/Pensionärsrådet:	Kenth Naucclér	070-543 1099
Körkommittén:	Stina von Post	076-805 0109
MedlemsNytt, distribution:	Mats-Gunnar Lönn	072-515 4278
Medlemsregistret:	Eva Andersson	070-634 0194
Patientråden:	Thomas Isaksson	070-743 2205
Program- & festkommittén:	Hanne Hedin	070-433 6477
Resekommittén:	Roland Gyllenhammar	072-006 6458
Studiekommittén:	Barbro Plantin	070-727 2698
Trivselkommittén:	Anna Maria Wahlberg	070-250 7892
Valberedningen:	Herbert Carlén	073-805 5700

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, 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 föreningens styrelse har antagit en publicerings- och integritetspolicy. Se www.spfseniorerna.se/falun-foreningen

Ordföranden har ordet

Vi har påbörjat ett nytt kalenderår och även ett nytt verksamhetsår. Det är en tid då vi både ser tillbaka vad som varit, men även försöker rikta blickarna framåt.

Omvärldsläget har tyvärr en stor påverkan på båda perspektiven. Världsläget gör att det finns en stor osäkerhet vad som kommer att gälla. Vi, i vår ålder, har vant oss vid att växa upp i en tid av framtidstro och ett möjligheternas rike. Tyvärr kan konstateras att det vi lämnar över till våra barn och inte minst våra barnbarn är något helt annorlunda. För oss seniorer gäller det att göra vår röst hörd och så långt som möjligt påverka den framtida utvecklingen. Påverkansarbetet kommer därför att bli viktigt såväl lokalt som på nationell nivå.

På lokal nivå gäller att markera våra profilområden när det gäller äldreomsorgen, kontinuitet i våra kontakter med sjukvården och då inte minst fokus på äldresjukvården, geriatriken.

Inte minst gäller det att kunna fortsatt ha en hög ambitionsnivå för våra aktiviteter som, för kommunens del, måste vara av stort värde för alla våra seniorer.

Vi får inte glömma att det är valår, och våra röster kommer att vara tunga när det gäller seniorernas frågor. **SPF KOMMER ATT VARA AKTIVA PÅDRIVARE UNDER ÅRETS VALRÖRELSE.**

Vi har haft en positiv medlemsut-

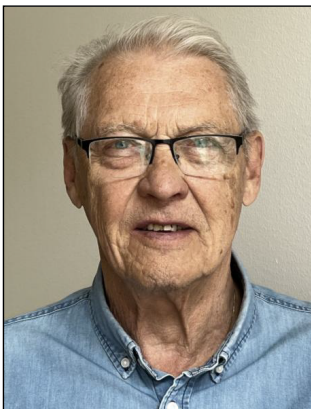
veckling även under 2025. I en organisation som vår kommer det också att finnas "förluster" av medlemmar, men också förluster av betydande funktionärer.

2025 förlorade SPF Seniorerna Falun en av våra stora profiler, Hans Thors. Han var en stark kraft i vår friskvårdskommitté, men även en personlighet som gav styrka i vår organisation. Jag vet att Hans var en stor personlighet även utanför vår organisation. Det är människor som Hans som starkt bidrar till vår

förenings styrka. Jag vill på detta sätt tacka för den tid vi haft tillsammans med Hans och hoppas att hans gärning kommer att inspirera oss alla. Stort tack, Hans.

Vi har genomfört vårt årsmöte och kunnat notera ett framgångsrikt verksamhetsår såväl samhällsmässigt som ekonomiskt. Vi har lagt fast en fortsatt verksamhetsinriktning som bygger på ökad kunskap om vad ni som medlemmar vill ha, samt att kunna erbjuda de som vill delta plats i våra aktiviteter. Vi kommer att fortsätta arbeta för en utveckling av vår lokal Wallmanssalen. Detta skapar förutsättningar för ett större nyttjande av denna lokal.

Vi hoppas att även 2026 få möjligheten att planera för aktiviteter kopplade till vår ansökan om statsbidrag för vårt arbete mot ofrivillig ensamhet. Besked om detta förväntas komma under första kvartalet 2026.



I september 2026 är det val till såväl riksdag, region som kommun. Frågorna som rör oss äldre anses inte få den tyngd som de förtjänar på någon av dessa nivåer. Den enorma kunskap och erfarenhet som finns bland oss alla seniorer tas inte tillvara. Vi är en stor grupp som i dagsläget inte har en position i beslutande församlingar i förhållande till gruppens storlek.

Inför höstens val planeras därför ett upplägg som kräver besked av våra politiker i centrala frågor för oss seniorer. Hur detta kommer att läggas upp får vi ge mera information om i takt med att planeringen fortskrider.

Du som är medlem och har en fråga som du vill lyfta, kan kontakta någon i styrelsen, helst via mail. För att få slagkraft i våra argument krävs att vi fokuserar på äldreomsorgen, ofrivillig ensamhet, boendefrågor samt kontinuitet och fokus på geriatrik när det gäller vården. Detta är vad vi lokalt kan påverka. Andra större frågor hantteras av vårt förbund på riksnivån.

Vi i styrelsen hoppas att vi tillsammans får ett intressant, innehållsrikt 2026 och en tydlig påverkan när det gäller våra seniora frågor.

Anders Sätterberg, ordf

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 facebookside "SPF Seniorerna Falun" och vår grupp "SPF Seniorerna Falun – en grupp för faluseniore". Gå till "SPF Seniorerna Falun" och klicka på "följ".

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

Webbansvariga: Bo Bävertoft och Per Börjesson

Första hjälpen/HLR

SPF Faluns pilotutbildning gällande Första hjälpen/HLR för vuxna har genomförts i samarbete med Röda Korset. Deltog gjorde intresserade från rese- och friskvårdskommittéerna. Utbildningen innehöll många delar, bl a att kontrollera livstecken och skapa en öppen luftväg, kunna utföra hjärt-lungräddning på vuxen och hur man använder en hjärtstartare, stoppa en blödning med direkt tryck och inte minst viktigt – känna till vikten av att tänka på egen och andras säkerhet i olycksituationer.

Lisbeth Sahlin-Hedin



Nu blickar vi framåt – många på årsmötet

– *Vi kan titta tillbaka på ett framgångsrikt år, sade vår ordförande Anders Sätterberg, när han inledde 2026 års årsmöte.*

Ett 70-tal medlemmar hade kommit till Nybrokyrkan tisdagen den 17 februari för att vara med på mötet.

Mötet leddes av mötesordföranden Jan Malmberg på ett både effektivt och trevligt vis. Eva Andersson var mötessekreterare.

Efter parentation med tyst minut för våra avlidna medlemmar, kunde själva årsmötesförhandlingarna ta vid.

Man kunde konstatera att mötet var utlyst enligt stadgarna, liksom årsmöteshandlingarna, eftersom allt funnits på vår hemsida i god tid före mötet.

Styrelsen beviljades också ansvarsfrihet för beslut tagna under 2025. Mötet beslutade att ingen ersättning ska gå till funktionärer i föreningen, däremot ska utlägg ersättas i vissa fall.

Anders Sätterberg kommenterade verksamhetsplanen för 2026:

– Vi har en del kvar att arbeta med, med anledning av att medlemsantalet växer, sade han. Utmaningarna ligger bland annat i att hitta alternativa lokaler till vissa aktiviteter, om intresset är stort.

– Vi måste också ha ”örat mot marken” för att kunna möta våra unga seniorer. De som är födda på 1960-talet och börjar komma upp i pensionsåldern. Vad är de intresserade av? Det måste vi ha koll på.

– Vår tredje utmaning är Wallmanssalen, där finns mer att göra, men eftersom lokalen är kommunens ska vi arbeta vidare med den, för att få Wallmanssalen så bra som möjligt.

Budgeten för 2026 är en minusbudget för närvarande, eftersom de bidrag vi väntar ännu inte utbetalats. Det handlar om det statsbidrag som föreningen sökt, och det kommunala bidrag som vi väntas få.

– Men vi har samma ambitionsnivå, som 2025, sade Anders Sätterberg.

Valberedningens sammankallande, Hans Kinell, var flitig bakom mikrofonen. Han och hans kollegor i valberedningen har arbetat duktigt för att kunna lämna förslag till olika poster. Hans Kinell avtackades senare också av Anders Sätterberg, som tackade för hans insatser.

Anders Sätterberg tackade Hans Kinell för hans insatser som sammankallande i valberedningen.

Ny i styrelsen blev Pia Joelson, som då ersätter Herbert Carlén, som istället utsågs till sammankallande i valberedningen. Alla valberedningens förslag gick igenom utan protester eller motförslag.

Som avslutning och innan SPF-kören tog vid, talade Anders Sätterberg om Hans Thors, som varit sammankallande i friskvårdskommittén i många år, och i stort varit en aktad och respekterad medlem i föreningen. Hans Thors gick bort i höstas och saknas av många.

Kören sjöng vackert och mäktigt två sånger under ledning av Gudrun Domar och Heléne Grönqvist Stenbäck och med Johan Stenbäck på piano. Och efter det blev det traditionsenligt kaffe med dopp.

Text och foto: Inger Söderlund



Årsmötet 2026

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

Till ny styrelseledamot utsågs *Pia Joelson*.

Kent Karlsson och *Christina Zetterström* omvaldes.

Herbert Carlén lämnar styrelsen.

Carola Ericsson, sammankallande revisor, och *Anders Borgs*, ordinarie revisor, omvaldes.

Till ny ersättare i Kommunala pensionärsrådet (KPR) utsågs *Kent Karlsson*.

Till ny sammankallande i KPR:s arbetsutskott utsågs *Kenth Naucier*.

Till ny sammankallande i Friskvårdskommittén utsågs *Dick Junholm*.

Till ny sammankallande i Husgruppen utsågs *Kent Karlsson*.

Till ny sammankallande i Patientråden utsågs *Thomas Isaksson*.

Till ny sammankallande i Resekommittén utsågs *Roland Gyllenhammar*.

Sammankallande i övriga kommittéer kvarstår.

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

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

MÖTEN OCH ANDRA ARRANGEMANG

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/moten-och-studiebesok/anmalningar/ 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 9 april kl 13.30, Wallmanssalen: Järnvägens historia

Järnvägsingenjör Paolo Bauducco berättar om järnvägens historia – en översikt. Han kom till Sverige 1979 med 100 st motorvagnar, som Fiat hade sålt till SJ, och blev kvar. Han har bl a jobbat på Banverket, VD inom signalsystem, VD för SweRoad och senior konsult på Trafikverket samt varit utredningssekreterare på näringsdepartementet. Föredraget är ett önskemål från några medlemmar och fortsätter eventuellt som en studiecirkel vid intresse.

Anmälan fr o m 24 mars t o m 31 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max 90 personer.

Information: Kristina Wallman, 070-288 88 28

Torsdag 7 maj kl 13.30: Wallmanssalen: Fallteknik, fallkompetenstest och fallborgarmärket. Föreläsning av Karin Strömquist Bååthe, adjunkt vid Högskolan Dalarna. Hon delar med sig av ”fall-fakta”, aktuell forskning och visar hur judoinspirerad träning kan förbättra balans, reaktionsförmåga och fallteknik. Det ges möjlighet att prova enkla och trygga övningar anpassade för seniorer samt möjlighet att ta det vita fallborgarmärket på plats.

Anmälan fr o m 21 april t o m 30 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Max 90 personer.

Information: Stina Karlsson, 072-542 89 64

ANDRA ARRANGEMANG

NY AKTIVITET: SPEL. Måndagar kl 14-16 i föreningens lokaler.

De som gillar kort och brädspele är välkomna till föreningens lokaler varje måndag kl 14-16 tills vidare. Ta gärna med ett eget spel, som du vill spela.

Ta med eget fika, men det planeras ingen fikapaus. Ingen föränmälan.

Information: Kerstin Baltzar, 070-576 09 02

Lördag 21 mars kl. 17-19. Pubafton, Kulturhuset tio14, Pelarsalen

(obs lokal!). Vi firar åter St. Patrick's Day några dagar i efterskott. Som vanligt underhåller Plastic Paddy. Mat beställs i förväg men *betalas på plats*. Meny: Cottage Pie eller Bangers and Mash. Inspirerat av irländska pubar. Kostnad för maten 155 kr/person. Det går att köpa öl, vin eller alkoholfritt.

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

Anmälan fr o m 3 mars t o m 12 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 120 (obs: nytt maxantal pga renovering av lokalen). *Information: Torsten Hedbom, 070-322 83 08*

Måndag 30 mars kl 15.30-17.00 och ev 18.00-19.30, Gamla Elverket:

”Minnen och musik som väcker känslor”. Underhållning med Hanna Eklöf (ena hälften av Good Harvest), sång och gitarr, Elisabeth Lagergren, fiol och sång, Marika Erlandsson, cello och sång. De två sistnämnda från DalaSinfoniettan.

Allt från Taube till folkmusik, Beatles och Blott en dag. Vid fler anmälda än 95, upprepas konserten kl 18. Det går att köpa gofika och mackor innan eller i pausen.

Kostnad: 175 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked om att du har kommit med.

Anmälan fr o m 10 mars t o m 19 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2). Maxantal 95/gång.

Information: Torsten Hedbom, 070-322 83 08

Onsdag 15 april och onsdag 29 april kl 15: Studiebesök på CTEK

Strandvägen 18 (nära Slussen). En innovation med hjärta med över 20 års erfarenhet och världsledande inom batteriladdning och laddlösningar för elfordon. Parkering finns på baksidan av fastigheten och på Tiskenparkeringen. Det bjuds på kaffe med tilltugg. Maxantal 50/gång.

Anmälan fr o m 31 mars t o m 7 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Tyge Olsson, 070-665 75 22

Onsdag 22 april kl 17-19, Gamla Elverket: "Tack för kaffet"

Underhållning med Mats Höjer Trio (Ingemar Ihlis och Staffan Wiklander) med föreställningen "Tack för kaffet". Vad försiggår i huvudet på en man i övre medelåldern? Kan de tankarna förmedlas genom sång och visor? Blir det demokratiskt kaffedrickande och alldeles fria tankegångar i folkbildningens anda? Det går att köpa gofika eller mackor innan konserten eller i pausen.

Kostnad: 175 kr betalas in i samband med anmälan på bg 690-3330 när du har fått besked om att du har kommit med. Maxantal 95.

Anmälan fr o m 7 april t o m 14 april via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Stina Karlsson, 072-542 89 64

"INTRESSEANMÄLAN" – STUDIEBESÖK på Falu Tingsrätt

där vi får vara åhörare i ett mål 1–2 timmar beroende på ärende. Då vi max kan vara 10 personer/grupp fyller du vid anmälan i vilken veckodag du EJ kan. Så återkommer vi med dagar och tider. Första omgång blir under maj månad. Vid stort intresse återkommer vi med en ny omgång under hösten.

Intresseanmälan fr o m 10 mars t o m 17 mars via vår anmälningsrutin på webben eller till expeditionen, tel 023-690 45 (öppettider se sid 2).

Information: Birgitta Gradén, 070-550 99 54

Slutet av maj: Vårutflykt till Linnés Bröllopsstuga med Örjan Hamrin som guide. Mer information kommer på webben och i veckomålet.

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

LÄSTIPSTRÄFFAR

Välkommen du som vill dela och få lästips av andra
sista torsdagen i varje månad kl 13.00!

Vi träffas 26 mars, 23 april (obs!), 28 maj.

Vi startar hösten den 27 augusti.

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

Kontaktperson: Kerstin Danielsson, tel 070-333 27 44.



KGK (KARLAR, GRABBAR, KOMPISAR)

KGK är grupper av män (6-8 st) som träffas för att minska ensamheten, öka gemenskapen och ha trevligt tillsammans. Vi samlas regelbundet för att fika och umgås, prata om stort och smått, planera studiebesök eller hittar på andra saker.

Är du intresserad av att ingå i en ny KGK-grupp, eller har frågor, mejla erland.jacobson@gmail.com eller ring 070-643 97 58.

TRIVSELKOMMITTÉN ERBJUDER

TRIVSELFIKA I SPF:s LOKALER PÅ ÅSGATAN 37

Vi möts varje tisdag kl 14-15 för att fika tillsammans.
Du som känner dig ensam, kom för en stunds samvaro. SPF
bjuder på fikat.
Sista fikat inomhus blir 12 maj. Därefter, från 19 maj, blir fikat
utomhus i Kristineparken. Var och en tar då med eget fika.



GEMENSAM LUNCH

Vi träffas för gemensam sopplunch varje fredag kl 13.00.
Sista datum innan sommaruppehållet blir 22 maj.
Uppehåll fredag 15 maj, som är en klämdag och stängt.
Adress Gamla Elverket Ölandsgatan 8.

Ingen föranmälan till dessa aktiviteter.

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

NOSTALGIGRUPPER

Vi inom Trivselgruppen har startat upp några små Nostalgigrupper som
träffas och pratar om hur det var från det vi var små på fyrtitalet och framåt
tills nu. Vi träffas varannan vecka och är högst åtta i varje grupp.

*Vill du veta mer och kanske också vara med, hör gärna av dig till någon av
oss: Inger Olenius, tel 070-273 66 41, eller Gunilla Barkar, tel 070-677 18 98.*

SPF-KÖREN

Vill du sjunga i kör? Börja hos oss i SPF-kören!
Intresserad? Kontakta Stina von Post, tel 076-805 01 09.
Alla män hälsas särskilt välkomna.

PUSSEL

Vill du pussla tillsammans med några andra i en pusselgrupp? I SPF:s regi
och i SPF:s lokaler. SPF tillhandahåller inga pussel, utan tanken är att vi
medlemmar i pusselgruppen tar med varsitt pussel som vi kan ha kul med.
Låter det intressant? Hör av dig till Inger Bond på
tel 070-287 67 57, eller e-post: bondinger@gmail.com.

BRÄDSPEL OCH KORT

Hallå! Du/Ni som gillar att spela brädspel och kort! Läs på sidan 8.



Falupensionärernas Bridgeklubb

Vill du kombinera hjärngympa med trevlig samvaro, lek och tävlande?

Har du gått någon nybörjarkurs, spelar ni hemmabridge eller har du spelat tidigare men det var länge sedan?

Vår bridgeklubb håller till på Britsarvsgården Falun. Vi spelar alla måndagar och torsdagar kl.12.30 till ca 16.30. Vi tar en ordentlig paus efter halva tiden. Då finns gott fika på Thomas café.

Många av oss som spelar ser detta som en viktig social mötesplats. Vi välkomnar alltid nya deltagare. Saknar du spelpartner eller känner dig osäker kan du gärna komma på ett studiebesök.

Mer info kan du få på vår hemsida www.falupbridge.se

Välkommen!

RESOR

Anmälan till resor görs genom webbanmälan (www.spfsenioreterna.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.spfsenioreterna.se/falun-reseanm
finns anmälningsinstruktion och resevillkor.

MAMMA MIA THE PARTY! samt KRYSSNING PÅ ÖSTER SJÖN

29–30 mars

Anmälningstiden avslutades den 15 februari.

Resan har varit publicerad på vår hemsida och i gruppmejl.

RESEFEST TILL TALLINN – vårkryssning med resemingel

19-21 april

Följ med på en trevlig vårkryssning till Tallinn. Ombord bjuder vi på välkomstdryck, måltider, resemingel och överraskningar.

Våra reseledare och Vida Resor berättar om våra resor och svarar på frågor. I utbudet finns bl a en fjällsemester med buss och en till fots, Kroatien dolda pärla Losinj, vårresa till Irland, vinterresor till Gran Canaria, resor för hälsa/träning eller bridge och canasta, kryssningar, spa-resor och temaresor till Estland och Kroatien huvudstad Zagreb.

Njut av två festliga kvällar ombord på Tallink Siljas fartyg Baltic Queen. Få en heldag i land att utforska gamla Tallinn i vårsolen. Vi har buss med från Sverige och erbjuder transfer till Gamla Stan och Rotermanni-kvarteren för dem som önskar.

Stadsrundtur i Tallinn med svensktalande guide kan bokas.

Pris: 1 650 kr. I priset ingår bussresa från Falun, kryssning med Baltic Queen, del i B-hytt, bränsletillägg, välkomsträff med bubbel, middagsbuffé och två sjöfrukostbufféer. Transfer till Gamla Stan och moderna Rotermannikvarteren erbjuds.

Frivilliga tillägg: 1-bädds insideshytt 350 kr, 2-bädds utsideshytt 300 kr/person, middagsbuffé hemresa 480 kr.

Anmälan tidigast 12 mars kl 10 och senast 7 april kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Min 15 personer, max 40.

Resansvarig: Roland Gyllenhammar, tel [072-006 645 8](tel:072-0066458),
roland.gyllenhammar@hotmail.se

Researrangör: Vida Resor, info@vidaresor.se. Tel 020 89 94 90

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

"OHEMLIG" RESA - reprisresa med variation torsdag 23 april

När våren nalkas ger vi oss ut för en dags gemenskap med olika strandhugg, besök i slott och herrgård och gamla bruksorter. Förmiddagskaffe och eftermiddagskaffe och däremellan lunch. Natur, kultur och samspråk! Glöm inte sångrösten!

Avresa kl 08.00, hemkomst ca 17.30. **Påstigning:** Britsarvet kl 08.00, Knoppen 08.05, Resecentrum Gate 1 08.15 och Korsnäs vägen hpl Kungsgårdsvägen 08.20.

Pris: 755 kr

Anmälan tidigast 10 mars kl 10 och senast 26 mars kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på telefon 023-690 45 eller vid besök. Max 50 personer. Ange speciella kostbehov, allergier.

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84

Bussbolag: Hansson Buss

MÖT VÅREN I "SVENSKA" NORDTYSKLAND 4-10 maj

Bussresa från Falun i samarbete med Reseskaparna och deras svenska reseledare i Tyskland och med deras resevillkor. En historisk resa med många strandhugg mellan Lübeck och Stralsund!

Pris: 18 450 kr. I priset ingår svensk reseledare, bussresa sju dagar, del i dubbel utsideshytt två nätter, del i dubbelrum fyra nätter, ett kaffestopp, fem middagar, en lunch, besök i Lübeck, Schwerin, Rügen, Stralsund, Usedom & Griefswald, båttur i Mecklenburgische Schweiz, tur med ångtåg på Rügen, entré till Peenemünde på Usedom. **Tillägg** utsides enkelhytt & rum: 4 450 kr.

Anmälan tidigast 22 januari kl 10 och senast 26 mars kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Minimum 25 och max 30 personer.

Resansvarig: Gunnar Helgesson, tel 070-665 81 84

Researrangör: Reseskaparna

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

MÖT DEN GRÖNA VÅREN PÅ IRLAND

8-14 maj

Upptäck det magiska Irland – sagornas, musikens och naturens ö!
Följ med på en rundresa där dramatiska kustklippor möter charmiga småstäder, där musiken strömmar ur pubarna och där historien lever i varje stenmur.
Under sju dagar reser vi från Dublin till Atlantkustens vilda skönhet. Vi beundrar de mäktiga Cliffs of Moher, känner historiens vingslag vid Kerry Bog Village, smakar gyllene-whiskey på Midleton Distillery och ser glittret i Waterford Crystal. I Dublin väntar en stad full av kultur, litteratur – och naturligtvis ett besök på legendariska Guinness Storehouse.

Med bekväma hotell, halvpension och erfarna guider får du uppleva det bästa av Irland – i lugn takt och med gott om tid att njuta.

8 maj: Avresa till Dublin. Flyg med SAS kl 09.10 från Stockholm. Vår buss möter upp. Vi fortsätter mot västkusten och inkvartering på The Connacht Hotel, Galway.

14 maj: Flyg med SAS kl 19.50 från Dublin till Stockholm kl 23.20.

Pris för SPF Falun-medlem 19 950 kr (buss Falun-Arlanda t o r ingår för medlem).

I priset ingår transfer Falun-Arlanda t o r, 3-4-stjärniga hotell, del i dubbelrum, halvpension under större delen av resan enligt program, flygresat o r.

Tillägg icke medlem: Buss 950 kr. Enkelrumstillägg 4 850 kr.

Anmälan tidigast 12 mars kl 10 och senast 31 mars kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Min 10 personer, max 30.

Resansvarig: Roland Gyllenhammar 072-006 645 8,

roland.gyllenhammar@hotmail.se

Researrangör: Vida Resor, info@vidaresor.se. Tel 020 89 94 90

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

Dagsresa till ÄNGELSBERG

tisdag 2 juni

Vi besöker Barrön, som även kallas Oljeön och ligger vackert belägen i sjön Ämningen. Till ön åker vi färjan Petrolia.

På vägen gör vi ett första stopp redan i Hedemora för fika (smörgås och kaffe/te) i Wahlmans café. Fortsätter sedan till Ängelsberg och ön från kl 10.30-12.00. Vi har guider med ut till ön. Lunch i Lindgårdens restaurang i Fagersta ca 12.30-13.00.

Efter lunchen besök i Bruksmuseet i Fagersta. Kl 15 tar bussen oss till Norberg och Elsa Anderssons café där vi får bakelse och kaffe/te. Beräknas vara tillbaka i Falun 17.00 -17.30.

Avresa Britsarvet kl 08.00, Knoppen kl 08.05, Resecentrum gate 1 kl 08.15 och Korsnäs vägen Origo kl 08.20.

Pris vid 30 personer **950 kr** och vid 40 personer **870 kr**. I priset ingår buss, två fika, guidade turer och lunch.

Anmälan tidigast 28 april kl 10 och senast 16 maj kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. **Ange speciella kostbehov, allergier.**

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

Bussbolag: Hansson Buss

EN KÄRLEKSSAGA. EN FOLKFEST. EN MUSIKALISK HYLLNING.

Ett bygdespel av Tomas Ledin. **OBS! Sista säsongen!**

9-10 juli

Bygdespelet Höga Kusten har blivit ett nationellt fenomen – en sommartradition som lockar publik från hela landet. I hjärtat av Höga Kusten bjuds publiken på en musikalisk berättelse fylld av kärlek, drömmar och Tomas Ledins sånger.

Torsdag: Vi reser från Falun kl 08.00. Vi gör ett fikastopp innan vi fortsätter mot Hudiksvall. Där väntar dagens lunch på välkända Glada Hudik. Under eftermiddagen checkar vi in på First Hotel Kramm i Kramfors. Middag på hotellet kl 16.30 innan vi reser vidare till Lövvik, där det populära Bygdespelet börjar kl 19.00.

Fredag: Vi lämnar Kramfors kl 09.30. Resan går vidare söderut med förmiddagsstopp vid Norra Berget i Sundsvall. Här finns tid att på egen hand strosa runt i den charmiga hantverksbyn, njuta av utsikten och ta in den historiska miljön. Vi fortsätter mot Forsa handelsträdgård, där vi serveras lunch kl 13.15. Efter lunchen finns tid att strosa runt i trädgårdens omgivning.

Pris: 3 250 kr för medlem och **3 500 kr** för icke medlem. I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med frukost, ett kaffestopp, två luncher, en tvårättersmiddag på hotellet och entré till bygdespelet. Enkelrumstillägg: 475 kr. Min 40 och max 50 personer.

Anmälan tidigast 26 mars kl 10 och senast 23 april kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. **Ange speciella kostbehov, allergier.**

Resesamordnare: Elsie Karlsson, tel 076-803 84 15, elsie.kson@gmail.com.

Researrangör: Vida Resor, info@vidaresor.se. Tel 020 89 94 90

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

HÄRJEDALEN OCH RØROS med musikteaterföreställningen "Elden"

26–28 juli

Följ med på en resa till svenska och norska fjällen! Vi bor två nätter i mysiga Funäsdalen, vackert beläget nära sjön och fjällslutningarna. Vi får en guidad visning av Härjedalens Fjällmuseum.

Dag 2 äter vi en lunch på Fjällnäs Hotell, Sveriges äldsta fjällhotell, innan vi fortsätter västerut på en dagsutflykt till världsarvsstaden Røros. Där får vi en guidad stadsvandring och lite egen tid för butiker m m i den fina trästaden.

På kvällen ser vi musikteaterföreställningen *Elden*, en av Norges största och mest spektakulära utomhusföreställningar. Handlingen utspelar sig år 1718-1719, då Karl XII planerade att inta Norge. 10 000 man gick mot Trondheim. Del av truppen intog Røros, men då budet kom om Karl XII:s död fick historien en annan vändning.

Efter föreställningen vänder vi åter till hotellet i Funäsdalen, dit vi anländer fram på småtimmarna. Sista dagen tar vi det lite lugnt på morgonen; sedan åker vi till Tännäs Myskoxcenter. Under den guidade turen får vi möjlighet att se dessa livslevande urtdsdjur! Därefter går färden tillbaka till Falun.

Pris: 8 950 kr. I priset ingår bussresa, del i dubbelrum med frukost, två kaffestopp, tre luncher, två middagar, biljett till *Elden*, entré och guidning enligt programmet. Enkelrumstillägg 800 kronor.

Anmälan tidigast 10 mars kl 10 och senast 2 april kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Minimum 20 och max 30 personer.

Resesamordnare: Ulla Immler, ulla.immler@gmail.com

Researrangör: ReseSkaparna, info@reseskaparna.se

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

LÅNGKRYSSNING TILL BORNHOLM OCH VISBY

25-28 augusti

Vi startar resan med buss från Falun till Stockholm och checkar ombord på Birka Gotland. Första tiden ombord blir en helkväll i världens vackraste skärgård.

Pris: 4 995 kr. I priset ingår buss Falun-Stockholm-Falun, kryssning med del i insideshytt, två frukost, en brunch, en buffémiddag inkl dryck, en tre-rättersmiddag exkl dryck, en festbuffé inkl dryck, transfer hamn-centrum Bornholm och Visby, bränsletillägg.

Kan bokas mot tillägg: Enkelhytt insides 1 865 kr, enkelhytt utsides 3 085 kr, tvåbäddshytt utsides 610 kr/person.

Anmälan tidigast 12 mars kl 10 och senast 28 mars kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Minimum 25 och max 40 personer.

Obs: Nationellt ID-kort eller pass krävs. Passnummer/födelseort uppges vid bokning.

Resansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072-006 64 58,

roland.gyllenhammar@hotmail.se

Researrangör: Vida Resor

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.

LOSINJ I KROATIEN - Kroatiens smaragdgröna öar

16-25 september

Losinj är som en polerad smaragd i ett kristallklart adriatiskt hav.

Vi reser med buss från Falun till Arlanda. Kl 11.20 lyfter Croatian Air mot Zagreb.

Buss till Losinj. Resan till färjeläget tar 2,5-3 timmar. Här äter vi en sen lunch innan vi tar färjan vidare mot öarna. Ankomst till hotellet i Losinj till middagen på kvällen.

Vi njuter av både fria dagar och utflyktsdagar.

Pris för medlem SPF Falun: 19 550 kr. (Buss Falun-Arlanda t o r ingår för medlem).

Enkelrumstillägg 3 200 kr. Tillägg inte medlem SPF: Buss 950 kr.

I priset ingår bussanslutning t o r Falun-Arlanda, flygres, busstransfer i Kroatien, utflykter till Ilovik med båttur och lunch, guidad tur i Veli Losinj och Mali Losinj inkl entré till trädgården och museet Apyxomeneos, utflykt till ön Cres, guidad stadspromenad i Zagreb, 8 frukost, 8 middag, 3 lunch samt reseledning. Vi bor på Hotell Punta Spa i Losinj samt en natt på Canopy Hilton Hotell centralt i Zagreb.

Anmälan tidigast 12 mars kl 10 och senast 16 april kl 12 via anmälningsrutinen på webben. Det går också att anmäla sig direkt till expeditionen på tel 023-690 45 eller vid besök. Min 15 personer, max 35.

Resansvarig: Roland Gyllenhammar, tel 072-006 645 8,

roland.gyllenhammar@hotmail.se

Researrangör: Vida Resor, info@vidaresor.se, Tel 020 89 94 90

Läs mer om resan på www.spfseniorerna.se/falun under Resor.



27 FEB - 1 MAR, 2026

Vill du bli en del av världscupens hjärtliga folkfest som volontär?

ANMÄLAN
falun2027.com/drömlaget



FALUN 2027
FÖR VÄRLDSCUPEN I SNÖSPORTER

KÖP AV DÖDS- OCH FLYTTBON



Med omtanke, ärlighet och respekt erbjuder vi en komplett helhetslösning.

KONTAKTA OSS SÅ FÅR DU VETA MER:

FÖRRÅD 1

073-055 20 06

e-post: info@förråd1.se

websida: förråd1.se



Dala Sinfoniettan

Illustration: Nora Tysklind

**MUSIK
DALARNA**

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

WWW.MUSIKIDALARNA.SE



Studieförbundet
Vuxenskolan

STUDIECIRKLAR OCH KURSER

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

ANMÄLAN	<p><i>Föransölan krävs till alla studiecirklar och kurser som presenteras här.</i></p> <p><i>All anmälan görs till Studieförbundet Vuxenskolan via www.sv.se/dalarna, e-post falun@sv.se eller telefon 023-222 46.</i></p> <p><i>Cirkeln/kursen kan starta när tillräckligt många är anmälda.</i></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>Kontakta Vuxenskolan, så förmedlas kontakt till exempelvis ledaren, om så behövs.</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.

TEATERGLÄDJE - PROVA SKÅDESPELERI FÖR EN DAG

Nyhet!

Vi bjuder in till en lekfull eftermiddag där vi provar på teater och skådespeleri tillsammans. Med enkla övningar, kortare scener och improvisation utforskar vi fantasi, uttryck och spelglädje. Helt utan krav på att prestera eller "vara bra". Inga förkunskaper behövs, bara lusten att leka lite och ha roligt tillsammans.

Datum: 24 mars kl 13.00-16.00

Ledare: Linda Hunter

Kostnad: 580 kr

Plats: SPF:s lokal på Åsgatan 37

ÄTLIGA VILDA VÄXTER - Upptäck naturens skafferi

Nyhet!

Under denna workshop går vi igenom traditionell användning av vilda växter, deras näringsinnehåll och bästa skördetider. Du får lära dig var och hur du hittar dessa fantastiska växter samt hur du tar hand om och förvarar dem för bästa hållbarhet. Vi utforskar också olika sätt att använda växterna i matlagning, samt tipsar om vilka växter du kan skapa egna salvor och andra naturprodukter av. Du får inspirerande recept och praktiska tips för att integrera vilda växter i din vardag.

Datum: 9 april kl 13.00-15.00

Ledare: Veronica Svarvar

Kostnad: 275 kr

Plats: SPF:s lokal på Åsgatan 37

RUNNBYGDENS HISTORIA

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

Tisdagar varannan vecka kl 15.00-17.00 (totalt 6 träffar) Start: 3 mars

Ledare: Björn Ericson

Kostnad: 380 kr

GRUNDKURS I DATORANVÄNDNING

Nyhet!

En lugn introduktion till datorns grunder. Vi går igenom hur du hanterar filer och mappar, installerar program och appar, surfar på internet och skickar mejl. Du får också lära dig om säkerhet på nätet, uppdateringar och hur du gör enkla säkerhetskopior. Denna studiecirkel med tre träffar är för dig som vi lära dig grunderna i att använda din dator.

Datum: 13 april, 16 april och 20 april kl 14-16.15

Kostnad: 650 kr

FOTA MED DIN MOBIL

Nyhet!

Lär dig ta bättre bilder med din mobil! Vi går igenom komposition, ljus och enkla knep för att fånga ögonblick som verkligen berör. Kursen passar alla oavsett mobilmodell eller erfarenhet.

Datum: måndag 30 mars samt onsdag 1 april kl 14.00-16.15

Kostnad: 470 kr

BLI MER SOCIAL PÅ NÄTET

Nyhet!

Lär dig använda Facebook, Instagram och Messenger för att hålla kontakt med familj och vänner. Vi fokuserar på trygghet, integritet och glädjen i att dela vardagen digitalt. God vana av mobil eller surfplatta krävs. Ta med din smartphone eller din surfplatta.

Datum: 9 april kl 14.00-16.15

Kostnad: 300 kr

Studiecirkelar som startat eller kommer att starta under våren:

Operacirkel, Skrivarkverkstad, Måla akryl och akvarell samt Linedance för fortsättare, Handarbete – Textila hantverk, Gamla hantverkstekniker, Kreativ sömnad, Måla akryl och akvarell – nybörjare samt fler cirkelar för fortsättare, Poesi för nyfikna – om dikter och poeter, Samtalscirkel – livsmod, livsglädje & livsmening, Släktforskning med DNA-test – för fortsättare, Siljansringens geologiska hemligheter, Upptäck konsten – en resa genom tid och uttryck.

För att utöka vårt utbud och göra det extra spännande för just dig söker vi alltid 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.

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

Utbudet utvecklas hela tiden. Håll utkik i gruppmejl och på SPF:s hemsida för aktuellt utbud!

Till dig som är Cirkelledare för kurser inom SPF:

Vi i Studiekommittén vill rikta ett varmt och stort tack till alla cirkelledare som leder kurser för våra medlemmar inom SPF. Ni gör ett fantastiskt arbete, och det är glädjande att se hur många medlemmar som deltar och uppskattar kurserna. Ert engagemang och kompetens betyder mycket, utan er ingen kurs.

Vi vill också uppmärksamma er på att Studieförbundet Vuxenskolan just nu erbjuder ett flertal digitala kurser för studieledare, som vi varmt kan rekommendera. De innehåller något för såväl erfaren som ny studieledare. För er som leder kamratcirkel finns det en kostnadsfri kurs på SV den 23 mars kl 14-16. Kurserna kan även vara intressanta för dig som ännu inte är cirkelledare, se ovan. Läs mer på [www.sv.se/spfseniorenafalun](http://www.sv.se/spfsenioreanafalun)
Studiekommittén planerar även en träff med erfarenhetsutbyte för er cirkelledare. Vi återkommer med datum under mars månad.

För Studiekommittén/ Barbro Plantin

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



Boka in ett gratis hembesök!



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

Richard Notenboom



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

WWW.SOFT-OFFICE.SE

FRISKVÅRD

Friskvårdsverksamheten bedrivs i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan.

Motionslotteriet - Motionera Mera

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

Motionera Mera-lotteriet pågår hela året. Lotteriet är uppdelat i två perioder, en sommarperiod 1 april – 31 augusti och en vinterperiod 1 september – 31 mars.

Det är nu dags för slutspurt för vinterperioden, som avslutas 31 mars!

För att delta i lotteriet ska du lämna in eller skicka motionskortet till SPF Seniorernas expedition, Åsgatan 37, 791 71 Falun **senast 7 april**.

Du kan skriva ut motionskort från vår hemsida (www.spfseniorena.se/falun).

Om du inte har dator eller skrivare kan du få hjälp på expeditionen.

Anvisningar finns på kortet. Du ska ange en bokstav för vald aktivitet och datum för prestationen på kortet. Du får poäng beroende på vilken prestation du utfört. Alla medlemmar som samlar minst 20 poäng på motionskortet kan delta i lotteriet. Har du 40 poäng får du två lotter i lotteriet osv.

När du samlat 120 poäng, dvs fyllt ett kort, kan du lämna kortet till expeditionen under expeditionstid och hämta ett nytt kort eller också skriva ut det på vår hemsida. 40 vinster delas ut i form av presentkort på ICA och Sverigelotter. Högsta vinsten är presentkort på 1000 kr!

Vinstlistan kommer att finnas på vår hemsida samt publiceras i MedlemsNytt nr 2.

Vinsterna kan hämtas på expeditionen (öppettider se sid 2).

Håll kroppen i gång! Motion är både roligt och viktigt! Prova gärna någon ny aktivitet. Testa och utmana dig själv! Om du inte motionerat tidigare, så börja försiktigt och öka tempot långsamt. Försök att motionera 2-3 gånger per vecka.

Bordtennis

SPF Seniorernas bordtennis håller till på regementsområdet, Soldatvägen 10, med spel på **onsdagar kl 15.15-17.00** fram till 29 april.

Man är välkommen att spela även om man inte vill tävla. Totalt är vi 50 personer som spelar regelbundet.

Tyvärr är det fullbokat för våren, men vill du prova på en enstaka gång, kan du kontakta Dick Junholm, tel 076-297 86 63, eller Ivan Vig, tel 073-075 67 66.

Under våren spelar vi SPF-mästerskap i två klasser med närmare 40-talet deltagare. Mer om detta senare.

Boule

Vi boulespelare håller till i föreningen Falu Bouleklubbs boulehall på Vallavägen 16 i Norslund. SPF-medlemmar har tid på förmiddagar **varje tisdag**.

Det finns plats för nya deltagare. När vädret tillåter, någon gång i början av maj månad, flyttar vi spelet till utomhusplanen vid Vallavägen 16, dvs i krysset Vallavägen/Kopparvägen. Oavsett inne eller ute, samlas vi till spel **kl 09.30**.

Ta gärna med fika. Ledare och kontaktperson är Curt Winberg, tel 023-236 76.

Bowling

Vi som bowlar håller till i Maserhallen i Borlänge. Vi har tider på *fredagar kl 10-12*. Varje start kostar 40 kr.

Har du inte deltagit tidigare, kan du kontakta Kent Malmström, tel 076-844 79 18 eller e-post: malmstrom.kent@telia.com.

Bowls

Bowls är en sport med anor från 1200-talets England. Sporten är idag stor i Storbritannien, Irland och Australien. Den påminner om boules men också om curling. Man spelar inomhus på en matta som är 1,8 m bred och 14 m lång. Kloten man använder väger cirka 1,5 kilo och rullas över mattan för att komma så nära Jacken (motsvarar Lillen i boules) som möjligt.

Genom samarbete med BK Milan inbjuds nu SPF-pensionärerna att testa detta spel. Spelplats är Lugnet. Du kommer att få instruktion och möjlighet att prova på gratis vid första tillfället, därefter är avgiften 70 kr per gång.

Intresserad? Kontakta gärna Erik Pontén, tel 070-150 84 94. Han kan också nås via e-post erik_ponten@hotmail.com.

Cykelturer

Vi startar den nya cykelsäsongen när snön är borta och solen börjar värma.

Ondsdagar är normal cykeldag men ändringar av dag kan snabbt ske beroende på väder. Första turen brukar gå Varpan runt och kan vara en bra "värdeomvärdare" för dig som är osäker att testa om hastighet och ork känns bra. Vi försöker att växla mellan kortare (ca 2 mil) och längre turer (3-5 mil).

Undrar du över något, kontakta Sonia Hedberg, tel 070-533 6117.

Golf

Indoorgolf: SPF Seniorerna har inlett ett samarbete med Samuelsdals Indoor Golf. **Varje onsdag** under perioden 28 januari – 25 mars finns möjlighet till inomhusgolf i form av scramble i golfstudios med Trackman teknik.

Anmälningsavgift: 100 kr för medlem i Samuelsdal och 150 för gäster från andra klubbar. Anmälan sker på **Min golf.se** senast måndagar kl 12.00.

Kontaktperson är Ulf Gustafsson, tel 070-224 96 71 eller e-post ulgu@telia.com.

Seniorgolf: Den populära seniorgolfen på Samuelsdals Golfklubb beräknas komma i gång i maj och fortsätter in i september. Tävlingen är på **onsdagar** och spelformen är scramble. Priser i form av presentkort till de tre bästa lagen varje gång. Priser också för närmast hål.

Anmälan görs på **Min Golf.se** senast kl 18.00 på måndag två dagar före spel.

Anmälningsavgift: 50 kr. För icke medlemmar i Samuelsdals Golfklubb tillkommer greenfee på 125 kr.

Kontaktpersoner är Inger Larshans, tel 070-714 84 40, och Ann-Christin Jonell, tel 070-476 97 34, och Mats Neubauer, tel 023-200 02.

Föreningsmästerskap: Mästerskapet för SPF Seniorerna Falun 2026 kommer preliminärt att genomföras under augusti månad (tid och anmälningsrutiner meddelas senare) på Samuelsdals golfbana. Mästerskapet spelas med hcp i två klasser från röd tee. Spelformen är slaggolf. Herrar spelar från röd tee, damer väljer röd eller orange tee. Tävlingsledare är Inger Larshans.

Gåfotboll

Med stöd av Korsnäs IF har nu gåfotbollen flyttat inomhus till Lugnets sporthall. Vi spelar på **tisdagar kl 10-11**. Vi brukar vara 18-20 personer varje gång, men det finns plats för flera. Ta gärna med eget fika.

Kontaktperson är Kerstin Andersson, tel 070-358 54 50.

Gym i Slätta

SPF har tillgång till redskapsgymnastik i Slätta. Vi har tider tre gånger per vecka på **måndagar, onsdagar och torsdagar kl 10-11** fram till 11 juni. Intresset är stort, vi är drygt 100-talet personer som regelbundet besöker gymmet. Tyvärr disponerar vi bara ett omklädningsrum med dusch. Detta är tillgängligt för damer på onsdagar och för herrar på torsdagar.

En terminsavgift på 160 kr tas ut om du besöker gymmet en gång/vecka. Vill du gympa 2-3 gånger per vecka är avgiften 300 kr.

Mer information finns på www.spfseniorena.se/falun.

Gymmet börjar bli fullt men nya deltagare kan anmäla sig till Bo Vestlund, tel 072-429 67 38 eller e-post bosse8@gmail.com.

Kontaktpersoner är Bo Vestlund, Lars Ädel och Monica Kindåker.

Långvandringar

Höstens långvandringar startade i oktober och avslutades i december. Elva vandringar genomfördes med i genomsnitt 25-35 deltagare varje gång.

Ett flertal duktiga ledare har hållit i vandringarna.

Samordnare har varit Mats Hiertner, tel 070-663 25 60.

Längdskidåkning

Skidturerna går på **torsdagar** och genomförs på olika platser beroende på snötillgång m m. Vi fortsätter med skidåkningen så länge det går.

När vi är som flest brukar vi vara ett 20-tal deltagare.

Träning har pågått hela vintern inför StafettVasan i slutet på februari.

Kontaktperson är Mats Hiertner tel 070-663 25 60.

Padel

Vi är några som börjat spela padel i en populär spelform som kallas Americano.

Tävlingsformen är ett socialt tävlingsformat där man spelar individuellt men i par som byts ut i varje match.

Målet är att spela med och mot alla deltagare. Den spelare som samlat flest poäng (vunna bollar) efter alla matcher, vinner. Matcherna är korta, varje match spelas om ex vis 12p. Antalet deltagare bör helst vara 4, 8, 12 eller 16.

Kontaktperson är Dick Junholm, tel 076-297 86 63 eller dick.junholm@telia.com.

Seniorgymnastik

Sitt- och seniorgympan är förlagd till Britsarvsgården med ett 30-tal deltagare. Pga dubbelbokning gympar vi tillsammans på **måndagar kl 11-12**. I sittgympan utförs inga övningar på golvet, i seniorgympan utförs någon övning på golvet. Du är välkommen att prova på innan du bestämmer dig. För hösten 2026 räknar vi med att återgå till egna tider för både sitt- och seniorgympan. Avgiften är 270 kr per termin (14 ggr). Ledare är Barbro Nilsson. tel 076-30 77 74.

Skogsvandringar

De populära skogsvandringarna återkommer till våren. Fem vandringar är planerade.

Följ med på våra skogsvandringar och lär känna nya stigar i trevligt sällskap.

Vi går på stigar och mindre vägar och håller vanligt promenadtakt.

Sträckor på 3 – 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 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 ansvariga vandringsledare om du har frågor:

Inger Gyllner, tel 073-096 7954, och Göran Carlstrand, tel 070-516 8485.

Tisdag 5 maj: Ärberget Sundborn, ca 6 km

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till parkering vid Sport Ewa. Fredsmilen rösen 58, 59 och 60. Stigar och grusväg. Fika på Ärbergets topp. *Ansvarig: Göran Carlstrand*

Tisdag 12 maj: Garves bod, Lugnet, ca 5 km

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering, där vandringen startar. Vandring längs stigar, både uppför och nerför. Fika vid Garves bod. *Ansvarig: Inger Gyllner*

Tisdag 19 maj: Hosjö, Pumpen, ca 8 km

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning till Pumpen i Hosjö, där vandringen startar. Fredsmilen rösen 68 och 69. Fika vid röse 68. Elljusspår och skogsvägar. Lätt, men lite längre. *Ansvarig: Göran Carlstrand*

Tisdag 26 maj: Vattnets väg till gruvan, drygt 5 km

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning mot Puttbo, scouternas stuga. Vi går över Glamsarvet, Djuptjärn (fikapaus), Hemmingsbo. *Ansvarig: Inger Gyllner*

Tisdag 2 juni: Klubbtäktsberget, Lönnemossa, 6 km

Samling kl 9.30 Lugnets stora gratisparkering för samåkning mot start vid E16 mot Gävle (Lönnemossa), höger efter hastighetsbegränsningsskylt 100 km/h, direkt vänster, parkering efter vägen. Fredsmilen rösen 72 och 73. Stigar och skogsvägar. Fika på Klubbtäktsberget. *Ansvarig: Göran Carlstrand*

Skridskoåkning

Alla SPF:are är välkomna till Dala Active Skaters och deras träningar för att prova på och förhoppningsvis sedan bli medlem. Vill någon prova på gratis går det utmärkt på vår ordinarie söndagstid kl 09.50 – 11.30. Kom då gärna en kvart innan ifall någon behöver låna skridskor. Vi träffas i omklädningsrummet 114 i träbyggnaden intill isen.

Kontaktperson är Rolf Hartings, som nås via e-post ordforande@activeskaters.se.

Tennis

Det finns flera möjligheter för SPF:are att spela tennis i tennishallen. Antingen på fredagar kl 8-10, då vi genom användandet av klippkort kan erbjuda ett bra pris. Kontakta Mats Hiertner på tel 070 663 25 60 för mer information. Det finns också en överenskommelse med tennisklubben som innebär att vi får spela en hel termin mellan kl 13-15 på torsdagar för 400 kr. Den enda förutsättningen är att du är 65+ och är/blir medlem i tennisklubben. Kontakta Karl Matsch, tel 070 601 98 04, för mer information.

Vattengymnastik

Vattengymnastiken är förlagd till badhuset på Lugnet. För våren har vi fem grupper och alla håller till i Rehab-bassängen på följande tider:

Måndag kl 08.30 – 09.15 och 09.15 – 10.00: Ledare: Anna-Kari Rynoson

Måndag kl 19.00 – 19.45 och 19.45 – 20.30: Ledare: Ann-Britt Vestlund

Fredag kl 11.00 – 12.00: Ledare: Klaus Nylund

Avgiften är 500 kr/termin för måndagsgrupperna och 560 kr/termin för fredagsgruppen, som har ett längre pass. Vattengymnastiken är tyvärr fullbokad för våren 2026.

Volleyboll

Vi är ett 20-tal som spelar volleyboll i Sporthallen på Lugnet varje **onsdag kl 09.00-10.30**. Vi har tillgång till 1-2 banor. Kostnaden för hallhyran delas av dem som är med och spelar. Alla är välkomna. Ingen föranmälan behövs.

Ledare är Rigmor Kierkegaard, tel 072-737 64 69.



Långvandringarna

börjar numera i oktober direkt efter skogsvandringarna. Då upprepas tidigare lyckade vandringar.

I år gick vi t ex från Svärdsjö kyrka och hamnade i en kohage innan vi fikade vid ett vattenfall vid Strömmen.

I november började vi med nyrekognoserade vandringar. Det blev flera spännande platser som Trolldalen, Finnsås fåbod

och Tansen runt. När vi gick runt Tansen fick vi höra om den hemska tågolyckan 1957, berättat av ett ögonvittne.

Långvandringarna avslutades med en Tomtevandring från Skräddarbacken, som inte fått sitt namn av någon skräddare, utan för att man ”skrädde” malm där. Det blev fyra ”gamla” och sju ”nya” vandringar denna säsong, med runt 30 deltagare varje gång.

Mats Hiertner

Bordtennisturnering

Under hösten har vi spelat en turnering. 35 personer deltog, uppdelade på tre lika stora klasser. I den yngsta klassen, 70 år och yngre, vann Göran Åslund, tvåa blev Jan-Erik Andersson med Lars-Erik Renström på tredje plats. I klassen 71-74 år segrade Håkan Glimåker med Håkan Kvist på andra plats. Trea blev Jan-Olof Thunbom.

Den äldsta klassen, 75 år och äldre, vanns av Bertil Nyström. Tvåa blev Jan-Olof Svensson och tredjeplatsen tog Styrbjörn Hartwig.



Dick Junholm



Bowlarnas säsongsavslutning

Drygt 30 laddade bowlare samlades i Maserhallen den 19 december för SPF:s hcp-tävling i bowling. Kloten rullade, kägglorna flög och koncentrationen var på topp – åtminstone fram till kaffet.

Bäste licensspelare blev Leif Walter (t h) som slog till med imponerande 618 poäng. I damklassen tog Ulla Norin hem segern på fina 535. Bland herrarna utan licens hade Lage Andersson (t v) bäst flyt i kloten med 574 poäng.

Kent Malmström

Skidturer

SPF Seniorerna Falun gör skidturer varje torsdag i vinter.

Bland annat åker man i spåren vid Stångtjärn. Stormen hade gjort att det inte gick att åka det vanligaste spåret ut till Järnhatt.

Men det finns flera andra möjligheter – man kan åka från Fläskoset ner på Gamla Fruns väg och åka både mot Grycksbo eller mot stan. Det finns en tarm mot Borlänge från Igeltjärn nästan fram till Djup-tjärn. Dessutom kan man åka på elljusspåret ner till rondellen vid Slättaskogen.

Mats Hierter



PATIENTRÅDEN

Vårdcentralernas patientråds uppgift är att vara en länk mellan befolkningen och samhällets hälso- och sjukvård. I vårdcentralernas patientråd deltar bland annat representanter från regionen, kommunen, SPF, PRO, DHR, patientföreträdare. Vi ser fram emot att få ta del av dina synpunkter. Välkommen att kontakta någon av oss!

Vårdcentral:	SPF Senioreernas 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 Elisabet Lundberg Liss, 076-7950708, elisabetlundberg@hotmail.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, birgitta.obrink-westling-@outlook.com och Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com
Kvampporten:	Gun Karlsson, 070-231 4538, gunka@live.se
Samordnare:	Thomas Isaksson, 070-743 2205, 023.24931@telia.com

Aktuellt från Patientråden

Vårdcentral Britsarvet

Ordförande redogjorde för listningen av patienter vid de olika vårdcentralerna. Information om utfallet av höstens vaccinationer. Nya journalsystemet har inte varit problemfritt.

Vårdcentral Grycksbo

Det nya journalsystemet gör att det tar längre tid än tidigare och inte lika många patienter som tidigare kan tas emot. Vissa patienter behöver hänvisas till annan vård till förmån för våra mest sköra och äldre patienter.

Omsorgsförvaltningen informerade om anhörigstrategi, träffpunkterna, digitala inköp, trygghetslarm etc.

Bjursåsgården, Skoghem, Örjesbogården, hemtjänsten Bjursås-Sågmyra, Grycksbo redogjorde för sin verksamhet. Positiv information ang bemanning och ekonomi från de flesta verksamheter. Utbildning i omvårdnad vid demens planeras vid flera enheter. SPF Bjursås-Grycksbo har uppsökande verksamhet för ensamma.

Vårdcentral Tisken (251202)

Svårt uppdrag med införandet av nya journalsystemet.

Dagens gäst: Demenssjuksköterskan Frida Lorens, DSK. Hon berättar om rutinerna på vårdcentralen: Kontakt tas med VC genom att patienten själv eller anhöriga ringer eller så får VC en remiss.

Första kontakten är med läkare. Därefter en remiss till arbetsterapeut som gör ett hembesök med bl a minnestest. Detta tar oftast någon eller några månader, eftersom man behöver träffa ytterligare vårdpersonal och göra röntgenundersökningar etc. Därefter gör läkaren en bedömning om ev demensdiagnos. När det är klart tar demenssköters-

kan kontakt med anhöriga/familjen/patienten. Hon delar ut informationspapper och broschyrer om demenssjukdomen och infomerar om komunens demensteam och an-
hörigkurator. Man får träffa demenssköterskan i form av stödsamtal en gång varje år.
Stödteam från kommunen finns. Där ingår undersköterska, biståndshandläggare, sjuk-
sköterska och anhörigkurator. Betydelsefullt att anhöriga tar hjälp om behov finns.
Forskning kring demenssjukdomar pågår över hela världen och nya mediciner prövas.

Om man misstänker att man börjar bli dement, ska man avvakta eller höra av sig?
Man ska inte söka för tidigt om man klarar sig själv. Det kan också vara ett naturligt
åldrande, stress eller annat som påverkar symtombilden. Men man kan alltid få hjälp
att samtala kring sina funderingar och hur man kan gå vidare.

Information från kyrkan: Varje tisdag kan man besöka Kristinegården och äta sopp-
lunch.

Info/förslag från brukare: Fotvård: Varför tar ingen i ledningen tag i frågan?

Svar: Vi försöker rekrytera en fotvårdare.

Patient varit på provtagnig: Fick därefter ett brevsvaret som bara innehöll svaret på
värdet. Man önskar kommentar om vad värdet anger. VC tar till sig denna önskan.

VC Tisken ses som en vårdcentral med bra bemötande som ger den hjälp man behöver.

Marianne Häggblom

Läs en utförligare rapport på www.spfseniorena.se/falun under **Vi påverkar**

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
Seniorenas uppgift i KPR är att tillvarata medlemmarnas intressen i olika frågor.

SPF Seniorenas representanter:

<i>Ordinarie:</i>	<i>Tel:</i>	<i>Ersättare:</i>	<i>Tel:</i>
Kenth Naucér, AU (sk)	070-543 1099	Herbert Carlén	073-805 5700
Anders Sätterberg, AU	070-731 5119	Kent Karlsson	070-779 5779
Ing-Mari Annasdotter	070-306 8168	Staffan Mild	072-741 8830
Gunilla Barkar	070-677 1898	Göran Mossberg	070-529 9054
Inger Strandmark	070-232 4399		

Aktuellt från KPR

Sammanträde den 19 november 2025 (sammandrag)

Protokollen från Kommunala pensionärsrådets sammanträden finns
på www.falun.se under Kommun & demokrati / Rådgivande organ

Verksamhetsplan 2026

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

Följande områden är prioriterade under 2026:

Förebyggande arbete

Utveckla bl a träffpunkterna, anhörigstöd samt höja kompetensen hos personal som möter äldre.

Ofrivillig ensamhet bland äldre

Utöka den uppsökande verksamheten och samverka med berörda aktörer, bl a Region Dalarna.

Framtidens äldreomsorg

Utveckla utbudet av digitala tjänster. Höja utbildningsnivån i äldreomsorgen.

Boenden anpassade till äldres behov och önskemål

Kartlägga vem som gör vad och vilka behov och önskemål som finns.

Information från omsorgsnämnden

Förvaltningen har genomfört en omorganisation utifrån den nya socialtjänstlagen. Den nya enhetschefen Jonas Hampus redogjorde för hur man kommer att arbeta.

Region Dalarnas Pensionärsråd (RPR)

Mats Rosin, samordnare för RPR, redogjorde för rådets organisation. Nya frågor är mammografi för kvinnor över 74 år, prostata-screening, vaccinationer, god och nära vård.

Diskussion om ofrivillig ensamhet, träffpunkter och nära vård

Ofrivillig ensamhet – prioriterade aktiviteter

- Information
- Transporter till aktiviteter
- Kontakta äldre ensamma

Träffpunkter – prioriterade aktiviteter

- Bygga ut verksamheterna med de mobila träffpunkterna i lokalsamhället
- Titta på gemensamma lösningar för att lösa transportfrågan för personer som inte är mobila

Nära vård – hur kan vi samarbeta?

- Förebyggande insatser. Vad är det som skapar hälsa hos de äldre?
- Organisation av hemsjukvården och hemtjänsten
- Transportfrågan. Många äldre har inte tillgång till bil.
- En mer mobil primärvård
- Ta bort minutstyrning inom kommunal hemtjänst
- Öppen primärvård på jourtid
- Hur ser det ut med kompetensen hos vårdcentralerna?
- Behov av bättre tillgänglighet och förståelse hos personalen på vårdcentralerna kring demensproblematiken
- Hur får vi rätt patienter till akuten?

Vilka aktiviteter ska prioriteras framöver?

- Tillgängligheten till primärvården och kommunens insatser
- Förebyggande arbete och insatser

Övriga frågor

Ordföranden informerar om det årliga ekonomiska bidraget från Falu kommun som kommer att bli lika stort som föregående år.

Kent Karlsson, föredragande

Peter Hultqvist i en ny tid

Program- och festkommitténs serie av föreläsningar om vår oroliga nutid hade turen kommit till före detta försvarsministern Peter Hultqvist den 26 januari. Drygt 160 medlemmar i SPF Seniorerna Falun fyllde Nybrokyrkan för att lyssna på en spännande och initierad redogörelse om en ny och förändrad situation i vår omvärld och för oss själva.



Peter har skrivit en bok med titeln *När allt förändras*. I den beskriver han hur vår bild av Ryssland successivt blivit en annan. Ryssarnas allt aggressivare framtoning under tiden efter Sovjetunionens sammanbrott har överraskat och gjort att "Ryss-skräcken" återkommit och tilltagit.

I sitt föredrag tog han Rysslands krig mot Georgien som ett exempel på den revisionistiska hållning som präglat Putins förhållande till de gamla lydstaterna. Kriget 2008 var också en test av den egna arméns förmåga och västvärldens beredskap.

Omvärldens reaktion, eller brist på reaktion, ledde fram till ett massivt erövringsförsök i Ukraina. Ryssarna trodde att Ukraina skulle bli ryskt efter 3-5 dagar, men ukrainarna var inte så

blåögda som resten av Europa. Man var beredd! Stridsviljan imponerar.

Konflikten har nu blivit ett utnöttningskrig omgärdat av fiktiva fredsförhandlingar runt om i världen där olika grupperingar "lismar sig allt längre bakåt", säger Peter.

Västerut har det nya Amerika oroat hela världen. President Trump destabiliserar, sprider dimridåer, kommer med orimliga krav och skyller ifrån sig. I en tid då vi behöver säkerhet, ryggrad och mod får vi i stället lögn, hänsynslöshet och svikna lojaliteter. Och köp- och säljdiplomati.

Några ord om NATO var naturligtvis oundvikligt. Peter redovisade både sitt motstånd och sin ändrade ståndpunkt på ett lidelsefritt sätt. Vi som lyssnade förstod bättre den svåra processen fram till ett godkännande. Och vi förstod också att Peter har stor respekt för sin mamma!

Framtiden ter sig dyster. Peter gör samma analys som Lars Moberg och Bert Sundström tidigare har gjort. Vi måste inse att Ryssland är expansivt, målinriktat och inte skyr några medel. En verklig fred i Ukraina är avlägsen även efter ett eventuellt vapenstillestånd. En ny värld är här.

Åter är "Finlands sak vår". Putinregimen talar redan om sin västra NATO-granne som opålitlig och farlig. Ett angrepp på Finland skulle fortsätta in i Sverige "på en och en halv minut", säger Peter.

Vad kan vi i lilla Sverige göra nu "när allt förändras"? Jo, säger Peter, "Underskatta inte din egen roll och förmåga!" Engagera dig! Det finns föreningar, Frivilliga Resursgrupper och Hemvärn. Du finns, behövs och kan göra skillnad. Kliv fram, stå rak, säg ifrån!

Hans föreläsning grep tag, oroade och skrämde. Men visst är det kul att han är från Dalarna!?

Text och foto: Hans Kinell



Hyllningar till Brita Borg

Fredag morgon den 14 november steg 40 glada SPF:are ombord på Hanssons buss för färd mot Uppsala.

Anders Runström var reseledare och han berättade lite historia kring Avesta och Sala längs vägen. Efter en god lunch på wallenbergare med tillbehör blev det hyllningskonsert till Brita Borg med Mattias Enns fantastiska röst och Carina E Nilsson på piano.

Ombord på bussen igen för vidare färd mot Slottets historiska museum. En guidad tur i strålände sol och hän-

förande utsikt över Uppsala. Så avslutades dagen med fika på anrika Ovandahls konditori innan vi vände hemåt efter en mycket trevlig och händelserik dag.

Text och foto: Birgitta Gradén

Resan till Moseldalen

Det var 45 medlemmar från SPF Falun som gick på bussen som skulle ta oss ner till Stenaterminalen i Göteborg. På vägen ner mot Göteborg mötte vi stormen Amy. Trots hårt väder märktes inte det så mycket under överfarten.

Vi hade två vinprovningar, båtfärd på floden Mosel samt ett besök i den antika staden Trier.

Roland Gyllenhammar

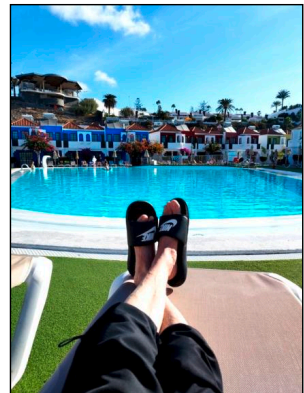
Resa till Gran Canaria

Vi var 21 förväntansfulla medlemmar som lämnade den svenska vintern för en 15 dagars resa ner till värmen. Resan ner gick utan problem och efter att vi installerat oss i våra lägenheter åt vi en behövlig middag från det stora buffébordet.

Dagarna fylldes med ett flertal utflykter och ett digert program runt poolområdet. Vistelsen avslutades med en gemensam middag med underhållning.

Hasse och Katarina från Vida Resor tog väl hand om oss och guidade oss på våra utflykter.

Roland Gyllenhammar



"Trassel" på Oscarsteatern

Den 14 februari var SPF Seniorerna Falun på en resa till Oscarsteatern och tittade på *Trassel*. Många skratt blev det. Vi var 48 st på resan.

På vägen hem fick vi en trerätters middag på Scandic Hotell, Järva krog, innan vi styrde kosan upp till ett vinterkyligt Falun.

Roland Gyllenhammar

Rekordpublik lyssnade på Bert Sundström

Bert Sundström, journalist, utrikeskorrespondent och känd från sin rapportering från bland annat Ryssland och Ukraina, lockade 456 personer till Lugnetkyrkan den 10 november.

Vi i den fullsatta kyrkan fick höra hans tankar kring temat ”Vart är världen på väg”. Och det var inga ljusa tankar, tvärt om väldigt pessimistiska. – Det är obehagligt, sa han, för inte mycket tyder på att vi är på rätt väg.

– 1942 fanns en handfull demokratier, bland annat Sverige. 2015 hade antalet ökat till 125, inklusive hela Sydamerika, hela Europa och Sydafrika. Tio år senare, 2025, har antalet minskat till 60 fullvärdiga demokratier, medan till exempel USA räknas bland de tveksamt demokratiska.

– Vi går åt fel håll, demokratin minskar inte bara i länder som aldrig varit demokratiska, utan också i länder i Väst Europa. – Pressfriheten är grunden för demokratiska styren, men bara 1 procent av världens länder har fullständig pressfrihet, bland annat Sverige. Men pressfriheten hotas även här.

Bert Sundström har bott i Ryssland och rapporterat därifrån i 25 år, inte nu längre, men han har kunskaper och insikter om hur Putin och ryssarna tänker.

– När muren föll 1989 trodde vi i väst att allt var klart, nu blir de som vi. Så blev det inte, sedan 1999 har Putin suttit vid makten.

– Ryssarna känner att de har välstånd och säkerhet, och det tackar de Putin för, men det är egentligen den ryska oljans förtjänst. Och förtrycket har ökat.

Murens fall och Sovjetunionens upplösning ledde bland annat till att Tjetjenien förklarade sig självständigt, vilket ledde till inte bara ett krig utan två, och tillkomsten av terrorism i landet. Tjetjenien styrs idag av en Moskva-trogen regim. Även i Georgien har Ryssland ockuperat 20 procent av landet.

Så kom nästa revolution, den i Ukraina. Så har vi kommit till 2014 och krigets början med invasionen av Krim. – Och det blev en ”fredlig” invasion, ingen dog. Men det blev inte heller någon reaktion från väst.

De ryskvänliga ukrainarna i de ockuperade delarna av landet demonstrerade. – De är representativa för folk i östra Ukraina och Ryssland, de tror att allt ska återgå till hur det var under Sovjettiden.

Det blev jobbigare och jobbigare att bo i Ryssland, säkerhetstjänsten hade koll på allt Bert Sundström gjorde. Bert Sundström har flyttat hem igen.

När invasionen av Ukraina startade 24 februari 2022 sa han samma dag att han trodde detta var början på ett storkrig med många döda. Inte många trodde det då. – Jag visste att ukrainarna var beredda att kämpa för sin frihet. Ryska armén är den näst största i världen, men också den mest genomkorruperade, ingen törs fatta beslut utan att fråga uppåt. Och de har inte varit så värst lyckosamma efter det första året av kriget. Och varje dag dör 1 200 ryska soldater.

Faran mot oss då? Den ligger i det samarbete som uppstått mellan Kina, Iran, Ryssland, de så kallade BRICS-länderna med Brasilien, Indien, Indonesien bland annat.

Text: Inger Söderlund Foto: Björn Karlsson



Rekordpublik ville lyssna på Lars Moberg

Journalisten Lars Moberg är en säker publikdragare. Torsdagen den 8 januari drog han omkring 300 medlemmar till årets första medlemsmöte, för säkerhets skull förlagt till Stadsteatern, så att alla skulle få plats.

”Från Reagan till Trump – om polariseringen av amerikansk politik” var rubriken på föreläsningen. Som började med en tillbakablick till 1986, då Lars Moberg som sommarvikarie från Sveriges Television besökte the Four State Corner i sydvästra USA där Arizona, Colorado, New Mexico och Utah möts. Som Treriksörset fast i värmen.

Lars Moberg gav oss en kavalkad av presidenter, från Roland Reagan via George HW Bush, Bill Clinton, George W Bush och Barack Obama till Donald Trump. Men också av händelser som Iraks invasion av Kuwait och som en följd av det Kuwaitkriget, attacken mot tvillingtornen i New York, och som en följd av det kriget i Afghanistan, fram till attacken mot Venezuela. Vi fick också möta människor han intervjuat, som Navajoindianen Ruth Benali i Four State Corner, som fick intervjuas med tolk eftersom hon inte talade engelska, och Joe Werner från Fröderyd i Småland som immigrerade till USA på 1920-talet och som intervjuades med anledning av att Frihetsgudinnan fyllde 100 år.

Lars visade TV-klipp under hela föredraget, så vi fick se en mycket ung, mörklockig Lars genom åren bli allt äldre och med gråare hår.

Lars blev latinamerikakorrespondent och flyttade till Miami men så invaderade Saddam Hussein Kuwait, Kuwaitkriget bröt ut och Lars flyttades till Bagdad.

1992 valdes Bill Clinton till president och det var feststämning i Washington och Lars flyttade in i ett litet hus i stan tillsammans med sin familj.



Bill Clinton blev omvald och år 2000 förlorade Al Gore mot George W Bush (d y) i ett väldigt jämnt val, som fick avgöras i Högsta domstolen. Och Lars beviljades en intervju med president Bush, liksom en rad andra utländska korrespondenter. En hela tre minuter lång intervju!

Åtta år senare valdes Barack Obama till president, och det utbröt feststämning och firande på gatorna i Washington. Han efterträddes av Donald Trump som vann över Hillary Clinton. Han efterträddes i sin tur av Joe Biden och sen vet vi hur det gick, 2024 valdes Donald Trump med en stor majoritet och USA är så splittrat som ett land kan bli. Hur kan det komma sig?

Lars Moberg påpekar att splittringen pågått länge och nämner raskravallerna under 1960-talet, Rush Limbaugh, en konservativ journalist som hade en egen TV-show under 1990-talet, som spred rasistiska och kvinnofientliga åsikter för en stor publik.

– Charlie Kirk är en annan konservativ tänkare, som gått lite grann under radarn här men som hade ett enormt inflytande, säger han.

Vi minns också Tea Party-rörelsen med vice presidentkandidaten Sarah Palin som frontfigur, som startade 2009 i protest mot Barack Obamas politik och som beskrivs som högerpopulistisk.

– *Under Trumps första period* försvann många resonabla republikaner från kongressen, säger Lars Moberg.

Och när sedan folks missnöje med de många papperslösa immigranterna och ekonomin blivit jättestort var det upplagt för en andra omgång med Trump, bland annat också för att Joe Biden misslyckades med den stora TV-debatten mot Donald Trump. En så uppskakande debatt att Lars Moberg inte kände att han kunde

visa den för oss, men vi som såg den minns förstås.

Nu är det som det är, och världen har blivit en mycket farligare och mer skrämmande plats än den var förut.

* * *

Eftersom det här var ett medlemsmöte, årets första, hälsade vår ordförande Anders Sätterberg oss välkomna och berättade att vi nu är nästan 2 900 medlemmar och att vi därför måste fundera på var vi ska förlägga våra möten och aktiviteter så att alla som vill får plats.

Text och foto: Inger Söderlund

Hudproblem hos äldre

Den 13 november gästades medlemsmötet i SPF Seniorerna Falun av överläkare Marie Fellke vid Falu lasarett. Fellke föreläste om hudsjukdomar hos äldre.



Trots det skräckinjagande ämnet var mötet fullbokat av 90 intresserade SPF:are.

Under föreläsningen redovisade hon en lång rad skador i huden som leder till problem och som även kan leda till följsjukdomar.

Marie Fellke och Kristina Wallman från Program- och festkommittén.

Det finns naturligtvis lindriga störningar i huden som ganska lätt kan åtgärdas och elimineras. Vi här uppe i Norden har van-

ligtvis hud av Typ 1 – en ganska blek och ofta rödligt hudtyp som är mycket solkänslig. Hudens solskydd är pigmentering, men alla människor har inte tillräckligt med pigment eller saknar det på delar av kroppen.

Hon kom också in på de allvarigare sjukdomar som kan drabba huden men betonade att det finns hjälp att få och att behandlingsmetoderna hela tiden utvecklas och förbättras.

Kan då hudsjukdomar förebyggas? Ja, säger Fellke. Rök inte, sola inte eller med måtta och skydda huden med hög SPF(!)-faktor, gärna mer än 50, och smörj in torr och irriterad hud. Men smörj heller inte för mycket – huden måste kunna andas!

Text och foto: Hans Kinell

Ett utförligare reportage finns på www.spfseniorerna.se/falun under Referat.



”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

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

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
SÖN 12-16

LAMPSHOPEN
BELYSNINGSEXPERTEN I DALARNA

ZETTERGRENS VÄG 2, FALUN • 023-280 30



Folkligt och festligt!

Pubaftnar är ett återkommande arrangemang i SPF Seniorerna i Falun. Då samlas många medlemmar i föreningen i Wallmansalen för att under ett par sena eftermiddagstimmar umgås med andra seniorer under gemytliga former.

Vi sitter runt bord uppdukade med en enkel barmeny i form av snacks, tar för oss av förfriskningar från baren och inser att det är viktigt att träffa andra människor på lokal, utanför det egna hemmets väggar, i en turbulent tid med mycket oro och många konflikter i omvärlden.

Det bjuds även på underhållning. Den här gången får vi lyssna på ett 20-tal sångare ur Falu Miner Chords under ledning av Peter Dahlkvist. Det är en manskör som med sin barbershopinspirerade stil underhållit, roat och spridit glädje i stan i drygt 40 år.

Göran Johansson

Pubafton med Tur-Åke

Tur-Åke är en folkkär entertainer från Öje utanför Malung. Han säger att han mer eller mindre har ägnat sig åt musik i 60 år. Tur-Åke var bland annat frontfigur i Rotharrys som under 1990-talet var ett spexband som reste land och rike runt för att få folk att skratta. Men han är också en älskad underhållare och konferencier som bland annat arbetat vid Grönlandsparken i Malung under dansbandsveckan och svarat för underhållningen på Finlandsbåtarna Cinderella och Birka Princess.

När jag har lyssnat på Tur-Åke en stund kan jag konstatera att han är en verklig entertainer som är lika road av att sjunga visor som att berätta anekdoter.

Göran Johansson



Fullt ös på Gamla Elverket!

Stämningen var varm och gemytlig när Blendas Traditional Jazz Band återvände till Gamla Elverket den första onsdagen i november.

Bandet tog med oss på en musikalisk resa till 1920-talets New Orleans, som anses vara den traditionella jazzens födelseplats. Musiken var svängig och medryckande. Man behöver verkligen inte vara ett jazzfreak för att uppskatta en konsert av det här slaget.

Göran Johansson

Fullsatt med Elda med Höns



Elda med Höns spelade på Gamla Elverket den 26 november. Hela 90 personer kom och det blev fullsatt.

Elda med Höns bildades på 1970-talet och bandmedlemmarna är jämnåriga med publiken. Bandnamnet har de lånat från en episod under andra världskriget då Artur, en bonde, skulle sälja höns i Falun. Bilen han for i hade gengasdrift och halvvägs behövde han fylla på ved i gengasaggregatet. Han tog fel säck och hällde hönsen i aggregatet.

Inger Söderlund

Clas Yngström ser tillbaka

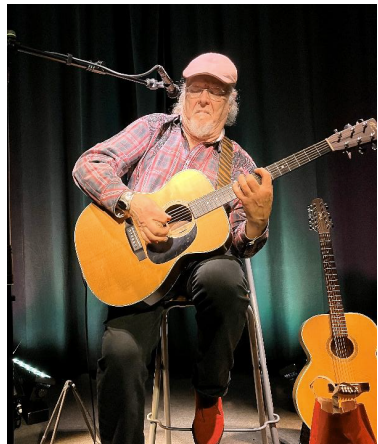
Program- och festkommittén hade lyckats boka Clas Yngström för ett framträdande på Gamla Elverket den 11 februari. Drygt 100 medlemmar i SPF Seniorerna Falun hade passat på att förgylla kvällen. Många fler hade önskat komma men lokalen satte gränser. Den var fullpackad!

Clas är en gigant bland de Falumusiker som lyckats på de stora scenerna. Han har gjort sig ett namn bland de stora bluesartisterna. Hans band "Sky High" är känt som traditionstroget bluesen men innovativt och mångsidigt.

Redan som liten "visste" Clas att det var gitarr han skulle spela. När han fick upp ögonen för den tuffa Elvis Presley och hörde denne sjunga rock'n'roll var hans livsbana utstakad. Julklappen han fick när var tio år (en röd elgitarr med två phonouttag!) gav honom möjlighet att förverkliga sina drömmar.

Framträdandet på Gamla Elverket blev gemytligt och avspänt. Clas berättade om ögonblick som betydde mycket, om personer han minns och om dråpliga situationer tillsammans med många av de stora namnen.

Clas är medlem i SPF. Det kan vi vara stolta över!



Text och foto: Hans Kinell

Läs mer och se fler bilder på www.spfseniorerna.se/falun

Samtal om livet – Nostalgigrupperna minns

Det är sjunde gången de träffas och det är terminsslut med julmacka. Det är åtta damer som, tillsammans med åtta andra damer, bildar SPF Seniorerna Faluns två första nostalgigrupper.

Under hösten har de talat om allt möjligt, även om ledarna Gunilla Barkar i den ena gruppen, och Inger Ohlenius i den andra, försökt styra samtalen efter olika teman.

– Vi hade tänkt prata om glädjeämnen på ett möte, berättar Inger Ohlenius, men det blev något annat den gången och det gör ingenting, för det är viktigt att alla får komma till tals.

Och det får de, och det är syftet med nostalgigrupperna, att tala med varandra och berätta om vad de varit med om i livet. Målgruppen är de som är födda på 1930- och 40-talen och slumpen har gjort att det bara är kvinnor med. Men påpekar nån, i Trivselgruppen – som nostalgigrupperna knoppats av ifrån – där brukar det vara tre-fyra män med, även om majoriteten är kvinnor. Och så finns de så kallade KGK-grupperna, som är pratgrupper bara för män.

Det hela började med ett ”aldrig-ensam-projekt” för att engagera ensamma medlemmar. Men så våren 2020 bröt pandemin ut och folk satt isolerade hemma, många av dem ensamma. Då bildades en ringgrupp under ledning av Gunilla Barkar, som tog reda på hur många

ensamhushåll det fanns bland föreningens medlemmar. Det visade sig vara 627 stycken!



Här de två nostalgigrupperna samlade i föreningens vardagsrum, fr v Christina Öhlén, Gunilla Andersson, Jacki Ahlström, Ragnhild Arkfors, Anna Swan, Anna-Lisa Andersson, Maud Lindberg, Ingrid Melin och Inger Thor. Stående bakom dem fr v Inger Ohlenius, Aina Dahlentoft och Gunilla Barkar.

– Vi satte in en annons och bad folk ringa oss, men ingen ringde, så vi sa att då ringer vi upp dem alla. Vi fördelade dem på oss som var med, så vi fick omkring 100 var att ringa. Men ingen svarade, folk har ju varnats för att inte svara när främringar ringer! Men så fick vi hjälp av pressen som skrev, och P4 Dalarna som intervjuade och då gick det bättre med ringandet.

Så blev det hösten 2020 och ringgruppen upptäckte att många de fick kontakt med mädde väldigt dåligt, funderade på självmord och hade sparat piller för ”ifall att”.

– Då engagerade vi en medlem som är samtalsterapeut, och hon fick ta de jobbiga samtalen, säger Gunilla Barkar.

Ringandet fortsatte och så sommaren 2021 kunde man börja träffas utomhus och samlades i Läroverksparken med medhavt kaffe. Gruppen i Läroverksparken fick

namnet Trivselgruppen, och när hösten kom flyttade man inomhus och den forna ringgruppen blev ansvarig och började koka kaffe och baka kaffebröd till träffarna. Och deltagarna blev fler och fler, så många att man nu börjar bli trångbodda.

Men så småningom uppstod behovet att bara prata med varandra i mindre grupper, och i höstas knoppades två nostalgigrupper av från Trivselgruppen.

– Vi började med att presentera oss för varandra, säger Gunilla Barkar, och senast pratade vi om våra yrkesliv. Det är så viktigt att få prata om sig själv, och ha någon som lyssnar på just mig.

– Man har ju inte alltid varit en liten tant, utan den som vann skolmästerskapen i löpning eller var flygvärdinna. Jag tror att det är rätt roligt att tänka tillbaka hur det varit och bli bekräftad som den som lyckats med i alla fall något bra i livet.

Aina Dahlentoft, som är yngst i gänget, född 1949, tycker det har varit intressant att höra vad de andra, som är äldre, varit med om.

Nu fortsätter grupperna, det är man överens om, för de här träffarna är det enda del har, eller som Christina Öhlén säger: – Jag samtalas hellre än går på gymna.

Text och foto: Inger Söderlund

Uppladdning inför Skid-VM 2027

Skid-VM 2027 står för dörren! Visserligen sker tävlingarna i februari-mars om ett drygt år, men redan i november förra året startade man med de första förtävlingarna. Och till dem och de andra tävlingarna behövs volontärer!

Det berättade Chatarina Eriksson (bilden t h), som är HR- och volontärsvarig i VM-organisationen, när hon var gäst på vårt möte för nya medlemmar i oktober 2025.

Ett 20-tal nya medlemmar kom och hörde henne berätta om arbetet att få till en folkfest, med upp till 200 000 besökare, de här vårvinterdagarna 2027.

Skid-VM 2027 arrangeras av Skid-VM i Falun 2027 AB, som ägs till 45 procent av Falu kommun, 45 procent av Skidförbundet och 10 procent av föreningen Svenska Skidspelen. Bolaget hyr sedan anläggningarna på Lugnet av kommunen för tävlingarna. Till sin hjälp har bolaget ett par rådgivande grupper, en bestående av ungdomar, en av vuxna.

Chatarina Eriksson är alltså ansvarig för att locka volontärer till tävlingarna. Till tävlingarna 2027 kommer det att behövas många, många, bland annat för att blåsa bort snö från uthoppet vid backtävlingarna.

Men innan VM:et genomförs en tävling i Nordisk kombination för både damer och herrar i slutet av februari, i anslutning till en världscuptävling i längdskidåkning. Så den som vill vara volontär har flera att välja på.



Text och foto: Inger Söderlund

SENIORRABATT

10%

DAGENS LUNCH

MÅNDAG-FREDAG KL 11-14

HELGLUNCH

LÖRDAG-SÖNDAG KL 12-15

KÖTT • FISK • VEG

SALLADSBUFFÉ & EFTERRÄTTSBUFFÉ

— INGEN HELGLUNCH UNDER VECKORNA 25-33. —



DALSALEN

RESTAURANG • NÖJE • EVENEMANG

LUNCHMENYN PÅ DALSALEN.SE

TELEFON 023-183 82.

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 närmare 2900 medlemmar.

"SPF" i namnet "SPF Seniorerna" syftar på det tidigare namnet "Sveriges Pensionärsförbund".

Syftet med föreningens verksamhet är tvådelat:

* Att påverka lokal-, regional- och rikspolitik samt samhället i övrigt i en riktning som är positiv för seniorer.

* Att erbjuda medlemmarna ett brett och stimulerande 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.

Medlemsavgift 2026: 300 kr inkl avgifter till distriktet (30 kr) och förbundet (190 kr).

Betalning kan ske via "Mina sidor" på webbplatsen enligt instruktion som har skickats till de medlemmar som har angett sin e-postadress i medlemsregistret. Den som inte betalar på detta sätt får en avi/faktura/e-faktura (med OCR-nummer) från förbundet lika som tidigare år.

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).

Om du anmäler dig som medlem under 4:e 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/spfsenioreerna finns all information om medlemsförsäkringen, blanketter, försäkringsvillkor och informationsmaterial. Skandia Kundservice har tel 0771-16 60 60 och e-post spfsenioreerna@skandia.se.

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

Läs om försäkringar och andra medlemsförmåner på www.spfsenioreerna.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 nära 2800 medlemmar

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

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

Preliminära stopptider och utgivningsdagar 2026:

Nummer:	Annonsstopp / Manusstopp:	Utgivning:
Inför sommaren	23 april / 30 april	vecka 21
Inför hösten	23 juli / 30 juli	vecka 34
Inför vintern	15 oktober / 22 oktober	vecka 46

SPF Seniorerna Falun MedlemsNytt 2026:1

Ansvarig utgivare: Anders Sätterberg, anders@futurefalun.se

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@gmail.com

Per Börjesson (webbplatsen), perbo@telia.com

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

Björn Karlsson (gruppmejl), karbjo@icloud.com

